
SUELTA

*Un método de 3 pasos para tomar
la decisión que evitás,
desde la fe, sin romperte.*

1

Nombra

2

Desarma

3

Suelta

Una carta antes de empezar

Quiero que sepas algo antes de abrir este workbook.

No lo escribí desde un lugar de certeza. Lo escribí desde el mismo lugar donde probablemente estás vos ahora: sabiendo lo que querés, sin poder moverme, esperando una señal que nunca terminaba de llegar.

Había una decisión que sabía que tenía que tomar. La conocía. La sentía. Pero cada vez que estaba a punto de tomarla, algo adentro decía: todavía no. No estás lista. Y si no podés sostenerlo después.

Lo que descubrí — después de mucho tiempo dando vueltas en ese mismo círculo — es que el problema nunca fue la decisión en sí. El problema era lo que creía sobre mí misma en relación a esa decisión. Una creencia muy específica, muy vieja, que decía que eso no era para mí.

Suelta nació de ese proceso. No es teoría. Es lo que funcionó — para mí, y para las mujeres con quienes lo compartí.

Este workbook no te va a dar más información.

Te va a ayudar a ir donde la información no llega.

Hay tres pasos. Son cortos. Son profundos. Y están pensados para hacerse despacio, con honestidad, sin apuro.

Podés tardar una hora. Podés tardar una semana. Lo que importa no es la velocidad — es si llegás a vos misma en el proceso.

Con cariño,

Alenka

Tres cosas antes de empezar.

01

Hacelo en papel.

Sí, con lapicera. Hay algo que pasa cuando escribís a mano que no pasa cuando tipeas. El cuerpo procesa diferente. Dale esa oportunidad.

02

Hacelo sola, en silencio.

No es un ejercicio para hacer con la playlist de fondo ni en el subte. Buscá 45 minutos donde nadie te interrumpa. Eso ya es un acto de valentía.

03

No lo hagas perfecto.

Este no es un examen. No hay respuestas correctas. La honestidad incómoda vale más que la respuesta bonita. Lo que escribas acá es solo para vos.

*Una sola sesión puede cambiarte la perspectiva.
Pero si volvés a este workbook cada vez que evitás
una decisión importante, se convierte en un proceso de vida.*

Sobre vos.

Hay una decisión que llevás tiempo evitando. Quizás la nombraste mil veces. Quizás ni te la dijiste en voz alta todavía. Este espacio es para eso.

¿Cómo te llega este workbook?

Marcá lo que más se siente verdadero hoy:

- ☐ Hay una decisión específica que no puedo tomar.
- ☐ Sé lo que quiero pero algo me frena siempre.
- ☐ Tengo miedo de lo que pierdo si cambio.
- ☐ Espero una señal que nunca termina de llegar.
- ☐ Tengo todo para avanzar y aun así no me muevo.
- ☐ No sé si merezco lo que imagino para mí.

EN UNA ORACIÓN: ¿QUÉ ES LO QUE MÁS QUERÉS PODER HACER DESPUÉS DE ESTE WORKBOOK?

*Bien. Eso que escribiste acaba de importar.
Guardá esa frase — la vas a necesitar al final.*

1

PASO 1

NOMBRA

Identificá la creencia que te está frenando.

El primer paso es el más difícil — y el más liberador.

¿Por qué nombrar importa?

Las creencias que más nos frenan no se sienten como creencias. Se sienten como la verdad. Como hechos del universo que simplemente son.

Mientras no las nombrás, operan en silencio. Guían tus decisiones sin que te des cuenta. Dictan qué vas a intentar, qué vas a evitar, qué vas a decidir que no es para vos.

Nombrar una creencia no la destruye de golpe. Pero la saca de las sombras. Y lo que podés ver, podés trabajar.

Ejercicio 1.1 — La decisión que evitás

Pensá en la decisión específica que más tiempo llevás postergando. La que sabés, en algún lugar, que tenés que tomar.

LA DECISIÓN ES...

Ahora preguntate: ¿cuánto tiempo llevás evitándola?

LA EVITO HACE...

Ejercicio 1.2 — El miedo real

Cuando pensás en tomar esa decisión, ¿qué aparece? No la razón racional que les das a los demás. El miedo real, el de adentro.

Completá estas tres frases sin pensar demasiado. Lo primero que llegue:

1 Si tomo esta decisión y funciona, tendría que...

2 Si tomo esta decisión y no funciona, significaría que...

3 Lo que más me da miedo no es el fracaso — es...

Ejercicio 1.3 — Nombrá la creencia

Mirá lo que escribiste en el ejercicio anterior. Debajo de esos miedos hay una creencia central. Una sola oración que dice por qué eso que querés no es para vos, o por qué no podés sostenerlo.

Las creencias más comunes suenan así:

- *"Las cosas grandes no son para mí."*
- *"Si funciona, no voy a poder sostenerlo."*
- *"No merezco lo que imagino para mí."*
- *"Si cambio, voy a decepcionar a alguien que depende de mí."*
- *"Todavía no soy suficiente para esto."*

Ahora escribí la tuya. No tiene que ser perfecta. Solo tiene que ser honesta:

MI CREENCIA LIMITANTE ES...

***Acabás de hacer algo que muy pocas personas hacen:
ponerle nombre a lo que te frena. Eso ya es valentía.***

2

PASO 2

DESARMA

Cuestioná la creencia desde sus raíces.

Una creencia que no se cuestiona nunca se puede reemplazar.

Las creencias no son hechos.

El problema con las creencias limitantes no es que son irracionales. El problema es que en algún momento de tu vida tuvieron sentido. Eran una respuesta adaptativa a algo que viviste. Funcionaron.

Pero ya no sos esa persona. Y lo que fue una respuesta útil entonces se convirtió en una jaula que hoy ya no necesitás.

Desarmamos una creencia no atacándola de frente — sino haciéndole las preguntas que nunca se le hicieron.

Ejercicio 2.1 — ¿De dónde viene?

Mirá la creencia que escribiste. Pensá: ¿cuándo la aprendiste? ¿Quién te la enseñó — con palabras o con sus acciones? ¿En qué momento de tu vida empezaste a creer eso sobre vos misma?

ESTA CREENCIA PROBABLEMENTE EMPEZÓ CUANDO...

No hace falta que sea un recuerdo exacto. Lo que importa es que empieces a ver que lo aprendiste.

Ejercicio 2.2 — Las 3 preguntas que la desarman

Respondé refiriéndote siempre a la creencia que escribiste en el Paso 1.

Pregunta 1 — La evidencia

¿Qué evidencia real de tu propia vida contradice esta creencia? ¿Hubo momentos donde sí pudiste sostener algo difícil? ¿Dónde sí funcionó algo?

Pregunta 2 — El origen

¿A quién le pertenece esta creencia? ¿La elegiste vos, o la adoptaste de alguien? Si la elegiste libremente hoy, ¿seguirías eligiéndola?

Pregunta 3 — El costo

¿Qué te está costando sostener esta creencia? ¿Qué decisiones no tomaste, qué versión de vos no viviste? ¿Vale la pena el costo?

Ejercicio 2.3 — Escribí la creencia nueva

Después de hacer las tres preguntas, hay algo que empieza a verse diferente. Una versión alternativa — no la opuesta perfecta, sino una más verdadera, más generosa, más tuya.

Las creencias nuevas no suenan a afirmación de autoayuda. Suenan a algo que podés empezar a creer, aunque todavía no lo creás del todo.

Por ejemplo:

"Las cosas grandes no son para mí."

→ *"El tipo de persona que logra esto no nació siéndolo — lo eligió en el proc*

"No voy a poder sostenerlo si funciona."

→ *"Construyo la capacidad de sostenerlo en el proceso de llegar. No necesito*

"No merezco lo que imagino para mí."

→ *"Mi valor no está en lo que produzco ni en si lo merezco suficiente. Está e*

Ahora escribí la tuya. Empezá con: "Lo que sé hoy es que..."

MI CREENCIA NUEVA ES...

No tenés que creer esto al 100% todavía.

Las creencias se construyen en la repetición, no en el destello.

3

PASO 3

SUELTA

Entregá lo que no podés controlar y tomá el primer paso.

Soltar no es pasivo. Es el acto de fe más activo que existe.

Soltar no es resignarse.

Hay una confusión enorme sobre lo que significa soltar. La mayoría de nosotras lo aprendimos como sinónimo de rendirse, de dejar de importarle, de pasividad.

Soltar es exactamente lo opuesto. Es el acto de decir: yo hago lo que me corresponde hacer a mí, y entrego lo que no me corresponde controlar.

Es moverse a pesar de la incertidumbre. No cuando desaparece el miedo — sino con el miedo presente. Eso es lo que hace la fe: no elimina el vértigo, te sostiene dentro de él.

Ejercicio 3.1 — Lo mío y lo que no es mío

En relación a la decisión que evitás, hay cosas que te corresponden a vos y cosas que no podés controlar. Separarlas es el primer paso para soltar.

Lo que SI me corresponde hacer

Lo que NO puedo controlar

Lo que escribiste en la columna derecha — eso es lo que soltás.

Ejercicio 3.2 — ¿Desde dónde estás decidiendo?

Antes de moverte, verificá el origen de la decisión.

La pregunta	Desde el MIEDO	Desde la FE
¿Para qué?	Para no perder lo que tengo	Para crecer hacia lo que soy
¿Qué mueve?	La ansiedad de controlar	La confianza de confiar
¿Cómo se siente?	Urgente, contraída, tensa	Serena, aunque asuste
¿Qué pregunta?	¿Qué pasa si falla?	¿Quién soy si funciona?

ESTA DECISIÓN LA ESTOY TOMANDO DESDE... (DESCRIBÍ EL ORIGEN HONESTO)

Ejercicio 3.3 — El primer paso

No necesitás el plan completo. No necesitás saber todos los pasos. Solo necesitás el siguiente.

El primer paso no es el más grande — es el más concreto. No 'mejorar mi relación con el dinero'. Sí 'abrir la conversación con mi jefe esta semana'.

EL PRIMER PASO CONCRETO QUE PUEDO DAR EN LOS PRÓXIMOS 7 DÍAS ES...

LO VOY A HACER EL DÍA...

LA ÚNICA COSA QUE PODRÍA IMPEDIRME HACERLO ES... Y SI ESO PASA, VOY A...

MI COMPROMISO

Yo, _____, me comprometo a soltar
la creencia de que _____
y a tomar el primer paso de _____
el día _____. No porque este segura.

Sino porque confío en quien soy del otro lado.

Firma: _____ Fecha: _____

Una última cosa.

Si llegaste hasta acá — si hiciste los ejercicios en serio, si escribiste las cosas que no es cómodo escribir — quiero que sepas algo.

Lo que hiciste hoy no es pequeño. La mayoría de las personas nunca llegan aquí. Se quedan en el loop de saber y no moverse, de querer y no actuar, de esperar la claridad perfecta que nunca termina de llegar.

Vos elegiste diferente. Eso ya dice algo sobre quién sos.

El crecimiento real no se siente como progreso lineal.

*Se siente como un momento de honestidad
que después no podés desver.*

Esto que trabajaste hoy — la creencia que nombraste, la que empezaste a dismantelar, el paso que te comprometiste a dar — no tiene que resolverse en un día.

Cada vez que la creencia vieja aparezca — y va a aparecer — volvé a lo que escribiste. Al compromiso. A la creencia nueva. No para convencerte. Para recordarte.

Y si en algún momento querés seguir este camino más de cerca — vas a saber dónde encontrarme.

Con todo,

Alenka

@alenkadaetz

La nota de voz.

Este workbook viene acompañado de una nota de voz de 5 a 7 minutos. No es un resumen de lo que ya leíste. Es un momento diferente.

La nota de voz es para:

- Escucharla después de terminar los ejercicios escritos.
- Usarla cuando estés en el umbral — a punto de dar el paso y el miedo aparece.
- Volver a ella cada vez que la creencia vieja quiera volver.
- Escucharla el día que decidiste hacer el primer paso.

**La nota de voz esta disponible para descarga
en la misma pagina donde obtuviste este workbook.**

Si no encuentras el enlace, escíbime a @alenkadaetz
y con gusto te lo reenvio.

Gracias por confiar en este proceso.

@alenkadaetz