



Un libro para sanar y volver a encontrarse.

Escrito por Mayra Pineda

Te ayudo a emprender maximizando tu potencial transformando tu vida.

ELEVA  
TU POTENCIAL



[www.mayrapineda.com](http://www.mayrapineda.com)

# GUÍA PRÁCTICA DEL DUELO SANO

## VIVIR UN DUELO SANO E INTEGRAR MI PÉRDIDA

Lic. Mayra Pineda  
Coach ejecutivo y vida  
[www.mayrapineda.com](http://www.mayrapineda.com)  
Redes sociales  
Mayra Pineda oficial



Mayra Pineda

# CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE CURSO

**ESTE CURSO TE DA LA OPORTUNIDAD DE VIVIR Y SUPERAR TU DUELO INTEGRANDO LA PÉRDIDA CON TÉCNICAS Y SENCILLOS RITUALES QUE TE APOYARÁN AVANZAR CADA DÍA. EL DUELO ES UN PROCESO MENTAL QUE NO LO PUEDES SALTAR, Y LO SANO ES VIVIRLO Y ENFRENTARLO Y NO PRETENDER QUE NO PASA NADA, ESO A LA LARGA TE DAÑARA TU PEROSNA Y TU SER.**

¿Cómo aprendemos?

Estoy comprometida con tu crecimiento. Por lo que es muy importante que realices tus tareas para que tu experiencia educativa sea avanzada y tengas una transformación permanente.

A continuación te explico cómo aprovechar al máximo tu aprendizaje:

- 1.- Información: Toma nota en las clases para que puedas incorporar el método y técnicas.
- 2.- Integración: Haz que la información cobre significado, intégralo con tu conocimiento previo o relaciónalo con tu vida y propósito.
- 3.- Práctica: Actúa, la clave para transformar es actuar. Implementa de forma inmediata para que puedas crear valor y avanzar.



# ¿CÓMO SE DIVIDE ESTE PROGRAMA?

CADA CLASE TIENE UN VIDEO DE ENTRE 15 A 25 MINUTOS. EL VIDEO EXPLICATIVO DE TU TAREA CON UNA VISUALIZACIÓN O MEDITACIÓN SEGUN SEA EL CASO.

LAS TAREAS QUE TENGAN ACTIVIDADES DEBES REALIZARLAS ANTES DE TOMAR LA SIGUIENTE CLASE.

TE RECOMIENDO RESERVAR UN TIEMPO DEL DÍA PARA VER TUS LECCIONES Y COMPLETAR LA TAREA O ACTIVIDADES.

CADA HABILIDAD O PASO SE CONSTRUYE SOBRE EL ANTERIOR, POR LO QUE LAS ACTIVIDADES AUMENTARÁN DE DIFICULTAD A MEDIDA QUE AVANCES. ¡PREPARATE!

Los 3 mayores obstáculos

## 1.- **Falta de tiempo**

Organiza tu tiempo para el aprendizaje y completes tus tareas y actividades, porque no tener tiempo es solo un pretexto.

## 2.- **Baja motivación**

Recuerda porque elegiste tomar este curso, conecta con tus avances y celebra tus pequeñas victorias son la clave para mantener el impulso. Cuando te asalten las dudas, vuelve a tus intenciones y compromiso del primer día.

## 3.- **Resistencia**

Experimentar resistencia es normal y debes contar con ello. Habrá dificultades. Esfuérzate al máximo te aseguro que te traerá recompensas y estarás muy orgulloso por tus logros.

## ¿Qué pasa si fallo un día?

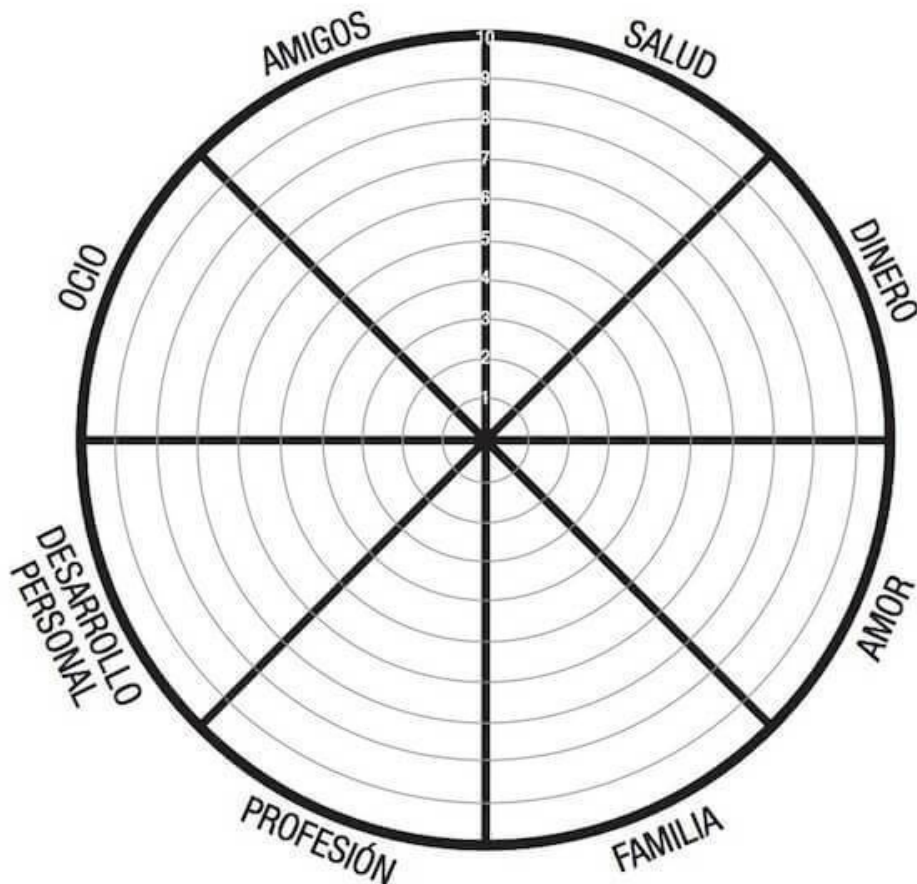
Entiendo que a veces surgen situaciones y puede que faltes unos días, no dejes que esto te desanime. Continua desde donde lo dejaste.



# Rueda de la vida

## Instrucciones

Es importante saber como calificas en este momento las diferentes áreas de tu vida, por lo que a continuación del 0 al 10 califica como te sientes o crees que estas en tu vida. El propósito es que logres tener un equilibrio y vivas una vida integral, ya que al vivir el duelo puedes caer en el excesos al no gestionar tus emociones y dañes tus relaciones si no te organizas adecuadamente.



Al terminar reflexiona y escribe en tu libreta que oportunidad vez para tu vida.

## 05

## ACEPTAR MÍ PÉRDIDA

COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES

*Escribe al menos media página de una hoja en cada frase, puedes repetir este ejercicio cuantas veces requieras, es importante que cuando escribas no contengas la emoción, busca un espacio y tiempo que te sientas en confianza para hacerlo:*

1. Mí pérdida fue ...
2. Lo que sentí cuando sucedió fue ...
3. Ahora siento ...
4. Lo que he aprendido es ...
5. Lo que veo hacia el futuro es ...

Nota:

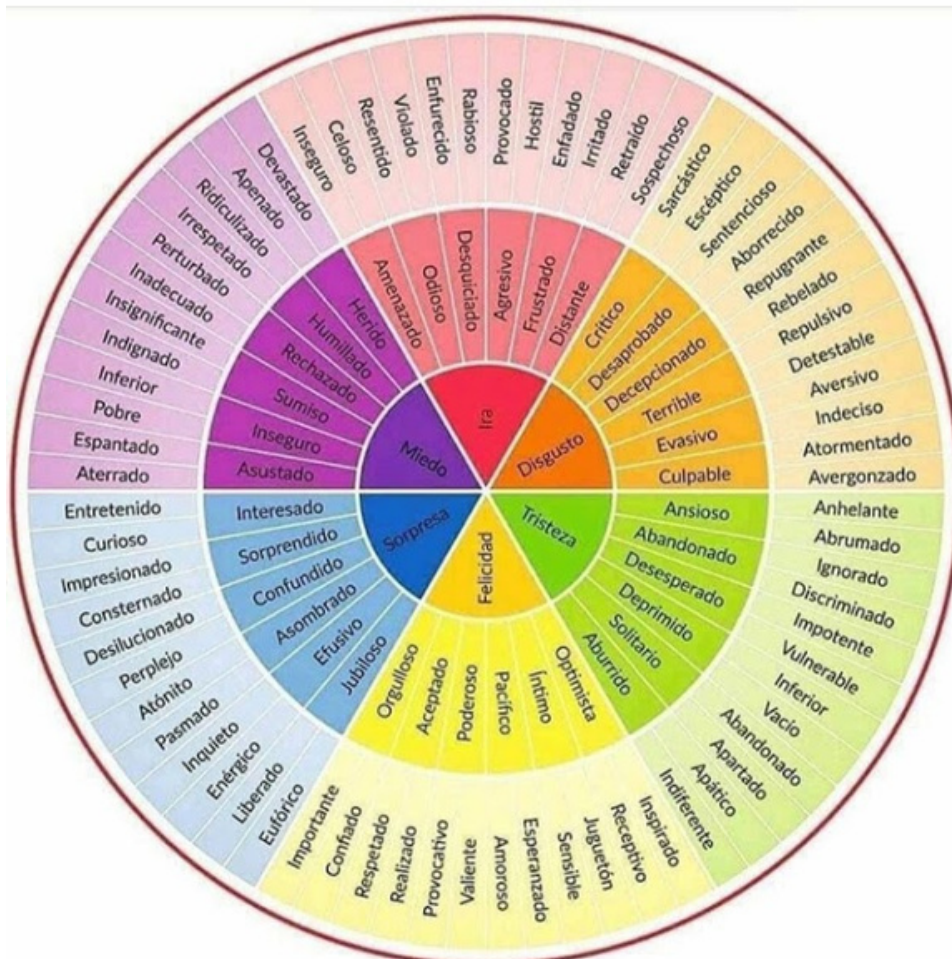
No tengas miedo a sentir es la única forma de superar sanamente un duelo.



# Identifica las emociones

## Dar nombre a las emociones

IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Autocompasión	Angustia	Gozo
Enojo	Soledad	Aprensión	Contento
Resentimiento	Desaliento	Fobia	Deleite
Furia	Melancolía	Temor	Diversión
Exasperación	Depresión	Pánico	Placer
Indignación	Aflicción	Preocupación	Gratificación
Animosidad	Pena	Desasosiego	Satisfacción
Irritabilidad	Desconsuelo	Incertidumbre	Euforia
Hostilidad	Pesimismo	Ansiedad	Éxtasis
Odio	Desesperación	Inquietud	Felicidad
Violencia		Terror	



# Escribe al menos 5 renglones en tu libreta en cada pregunta

*La escritura creativa es una herramienta muy poderosa para tener las catarsis de forma íntima y personal para gestionar las emociones y puedan fluir dentro de ti.*

¿Qué pensamientos tienes al estar sol@?



¿Cual es tu nivel de energía físicamente?



¿en qué intensidad crees que estas viviendo tu duelo? Si se pudiera medir como un termómetro



¿Cómo estas durmiendo? ¿descansas ? ¿duermes mucho o poco?



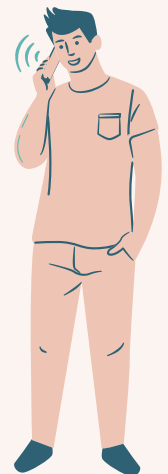
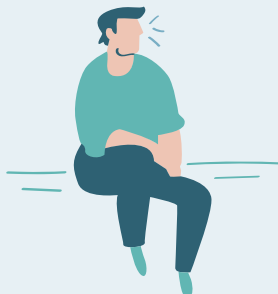
¿Qué es lo que mas te causa dolor emocional?



Haz pedido ayuda profesional

- Doctor
- Psiquiatra
- Psicólogo
- Terapeuta
- Medicina alternativa

¿Cómo estas en tu vida familiar, social, amigos, compañeros, etc.?





# RED DE APOYO

ESCRIBE CUAL ES TU RED DE APOYO EN ESTOS  
MOMENTOS DE TU DUELO

POR TUS PROPIOS MEDIOS

PERSONAS SIGNIFICATIVAS  
AMIGOS, FAMILIA, DOCTOR

GRUPOS DE APOYO O LUGARES DE AYUDA





# ETAPAS DEL DUELO

---

- 
- Impacto / Negociación
  - Ira / Conciencia de la pérdida
  - Retraimiento / Tristeza
  - Reacomodo / Cicatrización
  - Aceptación / Recuperación



# **ETAPA 1**

## **NEGACIÓN / IMPACTO**

---

La negación es una reacción que se produce de forma habitual inmediatamente después de una pérdida. Es frecuente que, cuando experimentamos una pérdida súbita, tengamos una sensación de irrealidad o de incredulidad que puede verse acompañada de una congelación de las emociones. Se puede manifestar con expresiones tales como: “aún no me creo que sea verdad”, “es como si estuviera viviendo una pesadilla” e incluso con actitudes de aparente “entereza emocional” o de actuar “como si no hubiera pasado nada”. La negación puede ser sutil y presentarse de un modo difuso o abstracto, restando importancia a la gravedad de la pérdida o no asumiendo que sea irreversible, cuando en muchos casos lo es.

---

# **ETAPA 2**

## **DESORGANIZACIÓN / IRA**

El primer contacto con las emociones tras la negación puede ser en forma de ira. Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero. En casos extremos, las personas no pueden ir elaborando el duelo porque quedan atrapadas en una reclamación continua que les impide despedirse adecuadamente.



HOPE AVE

ONE WAY

### **ETAPA 3**

## **NEGOCIACIÓN / RETRAIMIENTO**

---

En la fase de negociación, se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación. Por ejemplo, cuando a alguien se le diagnostica una enfermedad terminal y comienza a explorar opciones de tratamiento pese a haber sido informado de que no hay cura posible, o quien cree que podrá recuperar una relación de pareja ya definitivamente rota y empieza a comportarse de otra manera.

---

### **ETAPA 4**

## **CICATRIZACIÓN / DEPRESIÓN**

A medida que avanza el proceso de duelo y se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia; lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano. Aunque se denomina a esta fase “depresión”, sería correcto llamarla “pena” o “tristeza”, perdiendo así la connotación de que se trata de algo patológico. De algún modo, solamente sintiendo dolor por la pérdida se puede empezar el camino para seguir viviendo a pesar de ella.



## **ETAPA 5**

### **ACEPTACIÓN / RECUPERACIÓN**

---

La llegada de un estado de calma asociado a la comprensión, no solo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana. Se podría aplicar la metáfora de una herida que acaba cicatrizando, lo que no implica dejar de recordar sino poder seguir viviendo con ello. Aunque el duelo es un proceso personal, también es importante su vertiente social. Todas las culturas han ido desarrollando formas de canalizar ese dolor a través de los lazos comunitarios (compartir el dolor con los otros) y con elaboraciones simbólicas que a menudo dan un sentido trascendente a la pérdida.

## ESCRIBE AL MENOS 5 RENGLONES DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1.- ¿en qué etapa de tu duelo estas?
- 2.- ¿Qué emociones predominan?
- 3.- ¿Cómo te sientes físicamente?
- 4.- ¿Cómo estas afrontando tu pérdida en este momento?
- 5.- ¿Qué sucede en tu entorno?

## DUELO EN FAMILIA

Cada miembro de la familia vive de diferente forma su duelo y la intensidad es la cercanía que se tenía con la persona que murió. No minimices nada o menosprecies lo que expresa un niño o un adolescente, ellos manifiestan su duelo con comportamientos específicos, te anexo archivo en tu material extra con toda la información del duelo en niños y adolescentes.

### **Actividad a realizar:**

Salir a comer helado o desayunar, al mismo lugar, a la misma hora, el mismo día de la semana, cada semana. Esto hace que se sienta estabilidad emocional y crea cercanía con los miembros de la familia no importando la edad.

# INTERPRETACIÓN DE LA PÉRDIDA

Al tener una pérdida entramos en un proceso de duelo, cada persona lo vive diferente, esto es por lo que aprendimos de niños y como nuestro entorno las vive y procesa, la familia, comunidad, religión y cultura. Por lo que todos tenemos creencias sea positiva o negativa acerca de cómo interpretar y vivir un duelo por pérdida de un ser querido por muerte.

## CREENCIAS

Los seres humanos tenemos en nuestro cerebro surcos cerebrales también llamados rutas sinápticas en las cuales se almacena y vive todo aquello que creemos, pensamos y vivimos respecto a todo en nuestra vida.

A lo largo de nuestra vida vamos adquiriendo diferentes tipos de creencias estas se encuentran esparcidas y fortalecidas en el cerebro neocórtex y las aprendemos de los 0 a los 7 años en el entorno donde vamos creciendo.

Crear es casi intuitivo, siempre queremos, podemos y necesitamos creer en algo con respecto a todo y a todos, familia, pareja, trabajo, amigos, crianza, sociedad, religión, política, economía, naturaleza, grupos sociales y nosotros mismos. Algunas creencias son conscientes y otras inconscientes y entre mas abiertos estemos a notarlas tendremos posibilidades de comprenderlas.

## CREENCIAS LIMITANTES

Escribe 3 creencias limitantes que tienes al vivir las pérdidas :

**ejemplo:** los hombres no lloran, no llores porque no los dejas descansar, debes ser fuerte, es muy difícil de superar, no soy capaz de superarlo, etc.

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

## CREENCIAS CONSTRUCTIVAS

Escribe 3 creencias constructivas que tienes al vivir las pérdidas:

**Ejemplo:** Soy resiliente, voy estar bien, soy trabajadora, soy alegre y positivo, etc.

1.- \_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

3.- \_\_\_\_\_

# RITUALES

Los rituales se convierten en hábitos y los hábitos se convierten en autodisciplina. Cuando estamos viviendo el proceso de duelo que es físico, mental y emocional los rituales son la fuerza invisible que te apoyarán a salir del caos emocional y no te manifiestes como víctima de todo y de todos. Los rituales de despertar o arranque por la mañana, el de ir a dormir, el ritual para tomar tus alimentos te da la fuerza en el día a día a recuperarte y generar un nuevo observador de las situaciones y personas.

## IMPLEMENTA LOS SIGUIENTES RITUALES EN TU DÍA:

Ritual de arranque:

Despertar 8 am, tomar un vaso agua, caminar 30 minutos, crear alarmas y recordatorios.

Rituales de alimentación:

Hacer las comidas a la misma hora todos los días

Tomar agua natural

Ritual para ir a dormir:

No usar dispositivos una hora antes, tomar una ducha de agua tibia, cenar algo ligero 1 hora antes, tener limpia y ordenada la habitación con una temperatura preferentemente a 20 Grados y escuchar una meditación, orar o escuchar música para dormir por 5 minutos.



## LA CULPA

La culpa es la emoción que mas se presenta en las diferentes etapas del duelo y aun que se termine el duelo en el transcurso de los años la culpa aparecerá en nosotros ante la pérdida.

### COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES:

#### IDENTIFICA LA CULPA

- 1.- Siento culpa porque lo que paso fue..
- 2.- Me siento culpable por....
- 3.- Los pensamientos que tengo cuando siento culpa son...

#### Sanar la culpa

- 4.- ¿Qué pensamientos te apoyaran para sanar la culpa que sientes?
- 5.- Escribe 1 pagina completa de donde viene tu culpa y si fueras un espectador con mirada neutral realmente que sentirías, pensarías y que conductas tendrías.
- 6.- La culpa que sientes ¿es verdad? o solo existe en tu mente y emociones.
- 7.- ¿Qué pensamientos pueden apoyarte a dejar atrás la culpa?  
¿Qué debes pensar acerca de ti y de lo que sucedió?
- 8.- ¿Qué te tienes que perdonar a ti mismo?
- 9.- Escribe una carta a ti mismo, lo que debe contener es :
  - La lección que aprendes de este momento de vida.
  - Agradecer
- 10.- ¿Que acciones vas a tomar para avanzar sin culpa en tu vida.  
ejemplo: alarmas, recordatorios, mensajes que vas enviar o llamadas por hacer.
- 11.- ¿Qué actitud que vas a tomar cuando notes que sientes culpa?

# LIMPIEZA Y ORDEN

EN DORMIR, ALIMENTACIÓN, ESPACIOS FÍSICOS  
Y EJERCICIO

“Es importante tener orden para no crear caos emocional.”

Al vivir una pérdida nuestro mundo se desequilibra, entramos a estados de ansiedad, angustia y dolor emocional como tristeza, enojo o culpa. Por lo que tener un entorno ordenado en nuestros espacios físicos, en nuestras horas de dormir y comer te apoya a gestionar las emociones. Esto es terapéutico porque cuando en tu día te lleguen las diferentes emociones al tener una estructura te ayudara a no caer en el abismo del dolor.

1.- Despertar y dormir en el mismo rango de horas y no dormir mas de 8 horas.

2.- Comer a tus horas, no saltar comidas e incorporar una alimentación saludable.

3.- Limpiar y ordenar tu habitación, tu ropa, automóvil, oficina. No te agotes programa un tiempo determinado para esta actividad y cada día avanzas en algo, te ayudara a bajar la angustia y la ansiedad que surjan ante la incertidumbre.

4.- Ejercítate 30 minutos, moverte es vida.

## RUTINA AL IR A DORMIR Y AL DESPERTAR

Es importante cuando estamos en duelo establecer horarios para ir a dormir y al despertar. Generar rituales son la fuerza invisible que te apoya en momentos de caos.

Ritual para ir a dormir: determinar la misma hora todos los días, darte un baño de agua tibia, cenar temprano y no ver TV o dispositivos una hora antes, tu habitación limpia y ordenada.

Ritual de arranque: despertar a misma hora, tomar un vaso de agua y desayunar.

## DESCANSO

Tomar un tiempo determinado exclusivamente para descansar 30 minutos del día, ejemplo: escuchar música, leer un libro, hacer una meditación, tomar una pequeña siesta, oler aceites esenciales o jugar con tu mascota. Debe ser a la misma hora todos los días.

## Paseo en la naturaleza

Una vez al mes realizar un paseo o Picnic en un parque, bosque, si tienes niños pequeños ir al acuario o al zoológico. Esto te hace bajar tu nivel de ansiedad y angustia.

## Viaje corto de 2 o 3 días cada 3 meses

Realizar un viaje corto para visitar familia o amigos o conocer un lugar nuevo. Lo importante es que descanses y estés tranquilo, que no sea un viaje agotador, el propósito es que disfrutes.

# TAREAS DIARIAS

## ALIMENTACIÓN

### LISTA DE TAREAS

---

- ALARMAS DE HORARIOS DE COMER ....
- PREPARAR LOS ALIMENTOS DEL DIA.....
- CREAR UN MENU...

## EJERCICIO

### LISTA DE TAREAS

---

- PREPARAR LA ROPA DEPORTIVA
- ALARMAS DE SALIR A CAMINAR
- TOMAR 1.5LITROS DE AGUA AL DIA  
PONER SUS ALARMAS

## DORMIR

### LISTA DE TAREAS

---

- PONER ALARMAS DESPERTADOR
- PONER ALARMAS DE IR A DOMIR
- ORDEN Y LIMPIEZA EN LA HABITACIÓN

# MI AGENDA SEMANAL

POR \_\_\_\_\_

COSAS PARA HACER

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

PLAZO FINAL

NOTAS Y RECORDATORIOS

# TÉCNICA PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES:

**5 PASOS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES  
EJEMPLO: TRISTEZA, ENOJO, IRA, MIEDO,  
ANGUSTIA**

1. La emoción que siento es:
2. El pensamiento que tengo es :
3. Mi conducta ante esta emoción es :
4. La nueva emoción que puedo tener es :
5. El resultado que espero con la nueva emoción:

Quando hacemos consciente las emociones que vamos viviendo durante el día para procesándolas, primero hay que observarlas luego notar nuestros pensamientos que surgen y de qué forma nos comportamos, esto nos abre la posibilidad de crear nuevas formas de elegir cómo enfrentarlas y sanarlas integrando nuestra pérdida.



TÉCNICA GESTIÓN DE EMOCIONES

# NUEVA EMOCIÓN

COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES

La emoción  
que siento  
es...

Lo que  
interpreto de  
esta persona,  
situación o  
momento de  
vida es...

La emoción  
que me  
gustaría  
sentir y me  
ayudará en  
este  
momento de  
mi vida es...

# BAJAR LA ANGUSTIA Y ANSIEDAD :

## GESTIONAR LAS EMOCIONES

### 1.- Respiración:

Sentarte o acostarte en una posición cómoda, sin que tus manos y pies se toquen, inhala en 4 tiempos, sostener el aire en 4 tiempos y exhalar en 8 tiempos. Practica inflar el estomago. Respirar con esta técnica te va a apoyar en momentos de mucha angustia, estrés o gestionar cualquier emoción negativa.

### 2.- Lista por completar:

Realiza una lista de lo que tienes pendiente por realizar, o alguna cosa por completar que te haga sentir angustia, enuméralas en orden de importancia y determina la fecha que va a estar completa. Esto hará que descanses mentalmente y tengas certeza en momentos de caos.

### 3.- Calendario

Te recomiendo llevar una agenda de las actividades y cosas importantes en tu vida personal y laboral así como familiar. Anota que vas a realizar y cuanto tiempo le vas a destinar.





# CERRANDO CIRCULOS

**Completa las siguientes frases:**

Te honro por...

---

---

Te agradezco por ...

---

---

Te perdono por ...

---

---

Me despido de ti porque ahora voy avanzar en mi vida...

---

---

## Escribir carta de despedida

Esta técnica de escritura creativa te va ayudar a soltar el dolor emocional durante el duelo, las puedes escribir cuantas veces lo requieras, los ingredientes de estas cartas son :

- 1.- agradecer
- 2.- recuerdos positivos
- 3.- el regalo que fue para ti

**NOTA: Al terminar estas dos técnicas rompe las hojas y quemarlas para que no se queden por ahí y alguien que las encuentre por casualidad se pueda preocupar o asustar.**



# Pensando en ti

DE -----

# FECHAS IMPORTANTES

**¿CÓMO VIVIR FECHAS IMPORTANTES?  
CUMPLEAÑOS, NAVIDADES,  
ANIVERSARIOS, EVENTOS FAMILIARES Y  
SOCIALES.**

## 1.- Arreglo personal:

Determina que te vas a poner y arréglate esto hará que te sientas mejor y mejorará tu ánimo.

## 2.- Decoración y regalos:

Si es en tu casa decora de acuerdo a la ocasión, es importante que te envíes el mensaje que estas avanzando, sé que va requerir de tu esfuerzo pero te va ayudar mucho.

## 3.- Determina tiempos y programa a seguir:

A que hora llegas y te retiras del evento y si es en tu casa diles con anticipación a tus invitados la duración del evento y el programa que se va seguir de actividades. Así sentirás que tienes el control y bajara tu nivel de angustia y ansiedad.

## 4.- Organiza tu agenda:

Apágate a tu programa, al tener claro de lo que vas hacer y cuanto tiempo le vas a dedicar a cada evento te dará tranquilidad.



# ESTRATEGIA DE APOYO A 90 DÍAS

## ESCRIBE EN TU LIBRETA :

Escribe tus objetivos con el modelo SMART

- Específico, medible, alcanzable, retador y temporal.
- 4 diferentes objetivos para que vivas de forma integral.
- Escribe un objetivo en cada área de tu vida, que cumplirás en 90 días.

### 1.- Objetivo personal

Ejemplo: ir al dentista, limpiar tu habitación, arreglar tu auto, pagar una deuda, ahorrar dinero, hacerte un chequeo medico, etc.

### 2.- Objetivo familiar:

Ejemplo: mejorar tu relación con un familiar cercano, solucionar o aclarar algún mal entendido, también podrías acompañar alguna persona que necesite ayuda, crear una relación de amor, entrega y compromiso con alguien que amas.

### 3.- Objetivo profesional :

Ejemplo: incrementar las ventas un 10%, mejorar un proceso, implementar algo que mejore tu desempeño.

### 4.- Objetivo social:

Ejemplo: ayudar alguien cercano que requiera apoyo, visitar alguna institución de asistencia social como asilo o un orfanato. Limpiar el parque de tu colonia, reciclar la basura, sembrar arboles.

# META DEL DÍA

Enfócate en una meta por terminar en el día

Solo piensa en un futuro inmediato, situaciones , actividades, tareas que requieras completar en el día, objetivos fáciles , positivos. Con esto encontraras motivación al presente.

**S**  
ESPECIFICA

Lo mas claro que puedas escribir

**M**  
MEDIBLE

Volumen, peso, tiempo, comportamientos

**A**  
ALCANZABLE

Que lo puedas terminar en día que te lo propones

**R**  
RETAQDOR

Que te impulse a seguir

**T**  
TIEMPO

hora de inicio y hora que va estar completado

# PREGUNTAS DE APOYO

**ESTO HARÁ QUE TE ENFOQUES EN TUS OBJETIVOS E IMPACTE TU VIDA Y PUEDAS VIVIR TU DUELO DE FORMA SANA E INTEGRES TU PÉRDIDA**

En las mañanas

1.- ¿A qué me comprometo hoy?

Acción que vas a cumplir en el día

2.- ¿En qué debo enfocarme hoy?

Actitud o acción que sea importante para enfocarte

3.- ¿Dónde destino mi tiempo hoy?

Verificar lo que es importante que te llevará a tus resultados positivos.

En las noches

4.- ¿Qué logros tuve hoy?

Revisar tus avances, qué si y qué no funciona

Nada es perfecto y si esperas que lo sea, vivirás desgastándote en todos los sentidos. Avanza y se flexible contigo.

# HERRAMIENTAS DE APOYO

## ANCLAS, RECORDATORIOS Y VIZUALIZACION

- 1.- Crea anclas visuales para tus objetivos y metas; al menos 1 por objetivo ( pulsera, objeto en tu escritorio, imagen en tu auto, calcetines, funda de celular, etc.)
- 2.- Crea anclas auditivas, lista de música, elige una canción que te empodere a realizar tus objetivos y escúchala por las mañanas.
- 3.- Crea recordatorios en tu celular, papelitos en tu refrigerador, en tu escritorio y pantalla de tu computadora.
- 4.- Visualiza tu objetivo todas las noches cuando ya estas quedándote dormido. Dentro del material extra están las indicaciones en audio.
- 5.- Recuerda crear anclas y recordatorios que te generen alegría y motivación.

---

# Lista de reproducción definitiva para enfrentar (lista de música)



Haz la lista de reproducción para enfrentar, perfecta para ti en este desafío.

<b>Entretenimiento</b>	Una canción que permanece en tu cabeza.	Una canción de la cual te sabes toda la letra.	Tu canción favorita de una película.
<b>Resurgimiento</b>	Una canción que representa la libertad	Una canción que escucharías para dormir.	Una canción que te hace sentir energizado
<b>Sensación Fuerte</b>	Una canción que te trae un recuerdo agradable.	Una canción que te recuerda a alguien que te importa	Una canción que te recuerda a alguien que se preocupa de ti
<b>Distracción</b>	Una canción que te hace sentir seguro.	Una canción que encuentras inspiradora.	Una canción de positividad.
<b>Descarga</b>	Una canción que coincide con la vibra que sientes ansioso o preocupado.	Una canción que coincide con tu vibra cuando te sientes molesto o enojado.	Una canción que coincide con tu vibra cuando te sientes triste o asustado.



# LISTA DE AGRADECIMIENTO

ESCRIBE EN CADA RECUADRO ALGO POR LO QUE ESTES AGRADECIDO.



MAÑANAS

MEDIO DÍA

NOCHE

LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

# CAPACITATE Y REINVENTATE

**ES MUY IMPORTANTE QUE TE MANTENGAS ENFOCADO EN COSAS POSITIVAS PARA QUE TU DUELO FLUYA, TE RECOMIENDO:**

1.- Leer 10 minutos al día, tu elige la hora que sea mejor para ti, busca libros de temas que te gusten y diseña alarmas y recordatorios para que te avisen y organices tu tiempo de lectura.

2.- Asiste a cursos, conferencias, talleres, clases de algo que quieras aprender, puede ser que no sientas el animo o la energía pero esto es lo que se convierte en la fuerza invisible para que poco a poco salgas adelante. No te satures realiza solo una cosa a la vez.

3.- Está comprobado científicamente que meditar, orar, rezar es muy poderoso para encontrar y vivir en nuestro centro de energía que hace que tengas equilibrio emocional, físico y espiritual. Hazlo 5 minutos al día. De preferencia al despertar, tu día irá mejor.

4.- Nota mental: cuando la preocupación aparezca en tus pensamientos, posponla, deja eso para mas tarde y retómalo cuando estés calmado y en un momento, que cuentes con papel y pluma puedas reflexionar ver lo positivo y negativo de la situación que te preocupa y así podrás encontrar soluciones.

SI EL  
**PLAN**  
NO FUNCIONA  
**CAMBIA**  
EL  
**PLAN**  
PERO NUNCA LA  
**META**

# REEMPLAZO EMOCIONAL

*Esta herramienta es muy poderosa para los momentos donde estés en el abismo del dolor emocional, o estés en situación de estrés. Te apoya a gestionar las emociones porque tienes evidencia en tu pasado que sí puedes y que en otros momentos también superaste situaciones difíciles.*

- 1) Cierra tus ojos, realizar dos respiraciones cortas y una larga
  - 2) Traer a tu mente esa situación negativa que tienes, ese miedo, angustia, obsérvala, qué emociones surgen y qué sientes en tu cuerpo... 20 segundos
  - 3) Respira, y abre tus ojos
  - 4) Da un paso a la derecha ... sacude el cuerpo
  - 5) Hacer dos respiraciones cortas y una larga
  - 6) Traer a tu mente una situación o algún momento de tu vida donde te sentiste empoderado, que tu podías, trae una situación donde saliste triunfante, donde sentiste alegría, poder, entusiasmo... y observa cómo estabas, qué emociones sientes y vivenciaste en tu cuerpo... 20 segundos
  - 7) Respira y abre tus ojos y da un paso a la izquierda. Sacude el cuerpo
  - 8) Hacer dos respiraciones cortas y una larga y ahora vas a traer de nuevo esa situación o angustia que tienes en tu vida y vuévela observar, pero usa las emociones de lo que recordaste en tu momento de triunfo, donde vivenciaste tu poder tu alegría y observa si puedes con esa situación, ¿tú puedes con eso? ¿eres capaz de superarlo? .... Sí, así es, todo es a través del cristal con el que miramos. Es de la forma en la que nos interpretamos a nosotros mismos o a una cierta situación.
- Tu puedes superar cualquier obstáculo.



# CULTIVAR TU AMOR PROPIO

*Para cultivar y cuidar tu amor propio hay tres fuerzas que debes mantener en ti momento a momento, son las que de fondo construyen tu bienestar y tu autoestima. Son las siguientes:*

- *Creer en ti*
- *Vivir en gratitud*
- *El perdón*

Consejos de apoyo:

- Dirige tu atención a cosas positivas
- Escucha música que te de paz y tranquilidad
- Festeja cada paso positivo. Prémiate, el cerebro lo requiere para activar la motivación.
- Nunca te rindas, todos vamos a morir, ellos se nos adelantaron y pronto los volveremos a ver.

Brian Weiss en su libro " Lazos de amor" dice que las almas viajamos en parvadas, que todos vamos juntos al mismo lugar, siempre juntos.

Te envié mi cariño y desde el fondo de mi corazón deseo que tu camino este lleno de amor, que puedas integrar tu pérdida y sientas su amor.

Te abrazo con la cercanía del corazón.



# GRACIAS

**AL INTEGRAR NUESTRA PERDIDA NOS DA LA  
POSIBILIDAD Y EL REGALO DE VIVIR ABRAZANDO  
LA VIDA COMO VA LLEGANDO, VOLTEAR AL  
PASADO CON AMOR Y VER EL FUTURO CON  
ESPERANZA ES LA POSIBILIDAD QUE TENEMOS.**

La vida esta llena de lecciones, verlas y apreciarlas es tarea de cada uno de nosotros, ve un paso a la vez, recuerda que a cada momento nos podemos reinventar.

No tengas miedo a sentir, vivir nuestra pérdida y gestionar lo que vamos sintiendo con pequeños avances es lo que construye el sanar y ser fuente de apoyo e inspiración para nuestra familia y nuestro entorno.

Con cariño  
Mayra



¡Sígueme en mis redes sociales y eleva tu potencial!

MayraPinedaOficial

f in YouTube Instagram

ELEVA TU POTENCIAL con Mayra Pineda

amazonkindle

