

Ejercicio para cerrar relaciones

Nota: Este es un ejercicio poderoso, pero si has llegado al él sin haber leído el libro, te faltarán todos los argumentos para realizar y conectar correctamente con este trabajo. Te invito a que **adquieras el libro a través de Amazon**, ya que son muchísimas las herramientas que te puede proporcionar en el proceso de **amarte, amar y ser amado**. Todo el material aquí expuesto está debidamente **registrado y protegido**. Si deseas hacer uso de él, puedes hacerlo, pero **no olvides mencionar la fuente**.



Las relaciones no siempre terminan cuando o como nosotros deseamos. Solemos sentir que quedan cosas pendientes que decir, expresar o vivir.

Este ejercicio es perfecto cuando sientas que un cierre no se ha realizado de la forma adecuada. Vamos a explorar lo que la relación nos trajo y debemos integrar, para poder cerrar con amor y agradecimiento el ciclo y seguir avanzando. Repítelo y profundiza todo lo que necesites hasta llegar allí.

“No somos víctimas de nuestros verdugos si no de nuestras heridas.”
Manual para amarse, amar y ser amado



1. Lo que me dolió...

2. Lo que me mostró...



Lo bueno que vi de mí a través del vínculo.
Todo lo que aporté.

Ejercicio para cerrar ciclos en relaciones

Lo malo/la sombra que vi en mí a través de la relación



¿Cuánto de lo que vi en el otro está en mí?

¿Qué fortaleza o don he desarrollado?



3.Lo que me ha enseñado...



Ahora que la relación ha finalizado, ¿qué he aprendido sobre mí?

Píldoras de sabiduría que han germinado a través de esta situación.



4.Escribe en un folio durante 21 días:

“Me perdono y me libero por...” (apunta todo lo que a través de esta relación debes perdonarte)

Ejemplo: Me perdono y me libero por no amarme más y dejar que me utilicen.

Me perdono y me libero por no haberme dado cuenta antes.

Me perdono y me libero por no haber tomado acción antes.



Adquiere tu copia en
amazon

Visita www.inmaborrego.es y el canal de Youtube (@inmaborrego1221), y encuentra más ejercicios y visualizaciones de forma gratuita.