



Círculo
CONSCIENTE
Honrando el Pasado, Sanando el Presente

CÓMO SUPERAR MI DUELO

“El duelo no se supera, se aprende a caminar con él.”





¿POR QUÉ HACER ESTE EJERCICIO?

Perder a un ser querido o una etapa de vida es doloroso. Este ejercicio busca acompañarte en el proceso de aceptar, soltar y transformar la pérdida en amor y recuerdo.

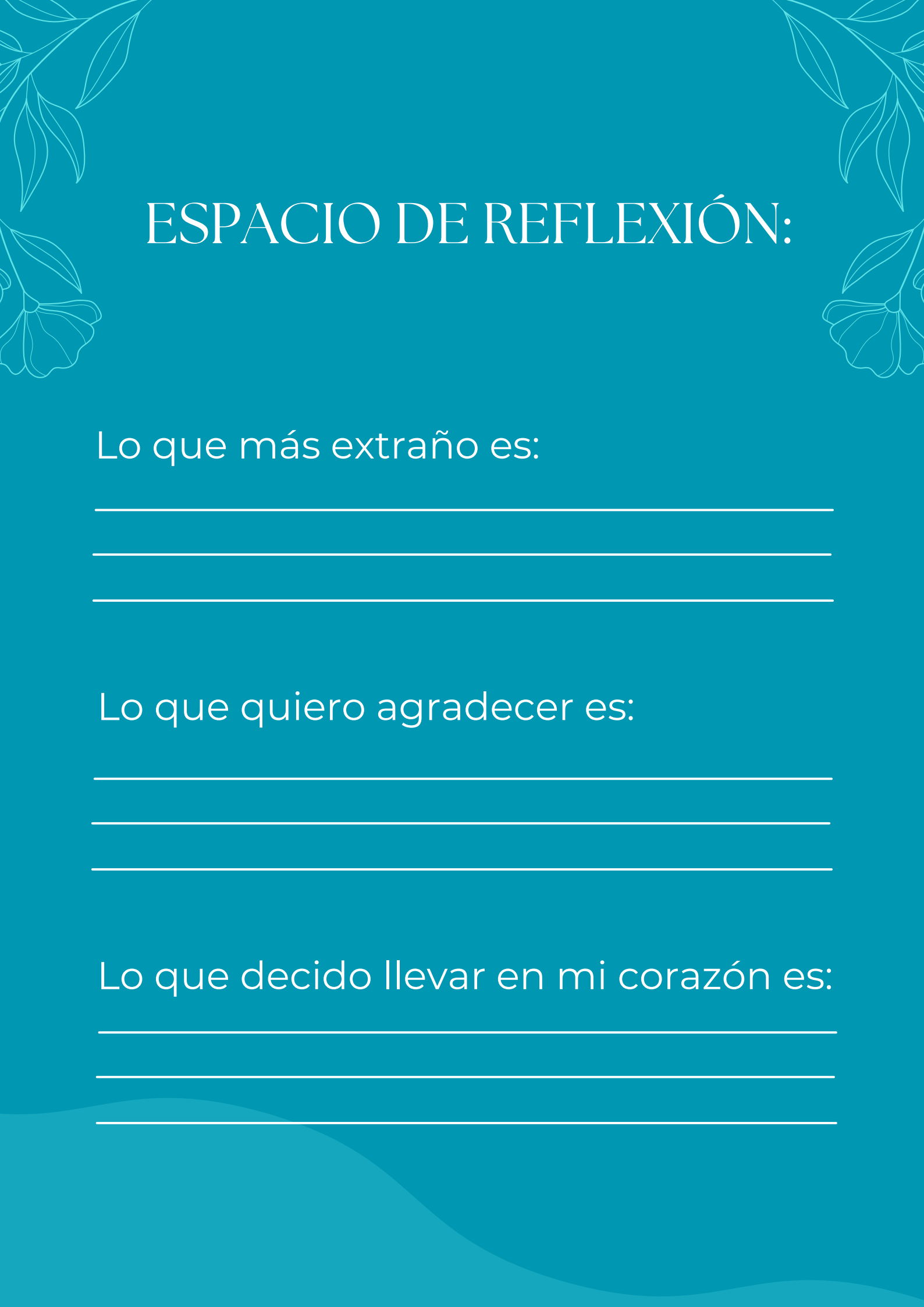


Pasos a seguir

1. Busca un lugar tranquilo y escribe una carta a la persona o situación que perdiste.
2. En la carta, expresa lo que no alcanzaste a decir, tus sentimientos y lo que agradeces.
3. Lee la carta en voz alta, en un tono de despedida amorosa.
4. Quema, entierra o guarda la carta según lo que tu corazón te pida.
5. Respira profundo y repite:

“Acepto lo vivido, honro tu memoria y elijo seguir adelante con amor.”





ESPACIO DE REFLEXIÓN:

Lo que más extraño es:

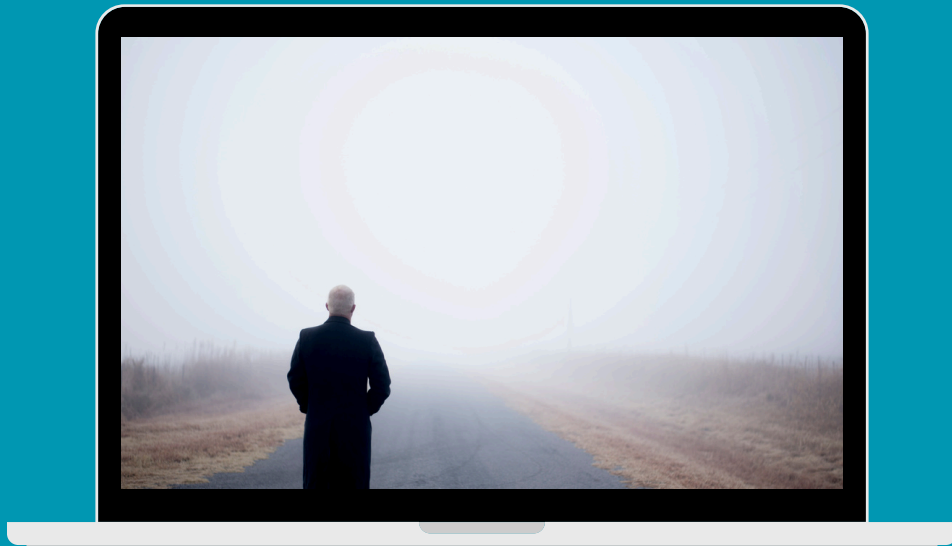
Lo que quiero agradecer es:

Lo que decido llevar en mi corazón es:



Círculo
CONSCIENTE

Honrando el Pasado, Sanando el Presente



“El duelo es un puente: al cruzarlo,
transformamos el dolor en amor
eterno.”

“Honrando el pasado, sanando el presente.”

GRACIAS