



GUÍA PARA SANAR EMOCIONES

— *Liberate*

ESCRITURA TERAPÉUTICA

22 días de liberación emocional por
medio de la escritura terapéutica

PSICÓLOGA DULCE VIZCAÍNO

Escritura terapéutica

Copyright © 2025 por Dulce Vizcaíno

Reservados todos los derechos.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del copyright.

La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



Querido/a _____,

Hoy, en este momento, te libero de todas las cargas emocionales que has llevado durante tanto tiempo. Te libero de la culpa, del miedo, de la tristeza y de la rabia.

Te libero de la necesidad de controlar y manipular a los demás para sentarte seguro/a. Te libero de la creencia de que no eres lo suficientemente bueno/a o que no mereces ser amado/a.

Te libero de las cadenas del pasado, de las heridas y los recuerdos dolorosos. Te libero de la obligación de revivir constantemente los errores y los fracasos.

Te libero para que puedas vivir en el presente, con libertad y alegría. Te libero para que puedas amarte a ti mismo/a y aceptarte tal como eres.

Te libero para que puedas perdonarte a ti mismo/a y a los demás. Te libero para que puedas dejar ir las emociones negativas y abrazar la paz y la tranquilidad.

Querido/a _____, eres libre. Eres libre para vivir, para amar y para ser feliz.

¿Qué es?

¡Bienvenido/a a tu guía exclusiva de cortesía! Diseñada especialmente para ti, esta guía te invita a explorar y profundizar en tus emociones a través de la escritura terapéutica. En su interior encontrarás 5 ejercicios prácticos y poderosos que te impulsarán a seguir avanzando en tu camino de crecimiento personal.

Si lo que encuentras aquí resuena contigo, te espero con el libro completo, donde descubrirás 22 días de transformación personal para llevar tu bienestar al siguiente nivel.

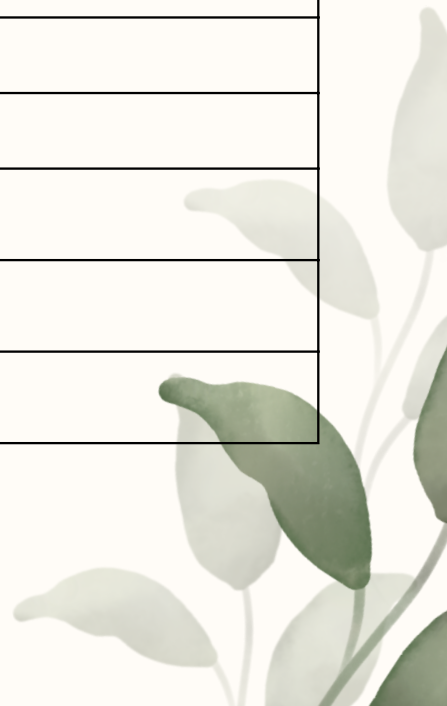
**¡Encuentra el
libro completo!**



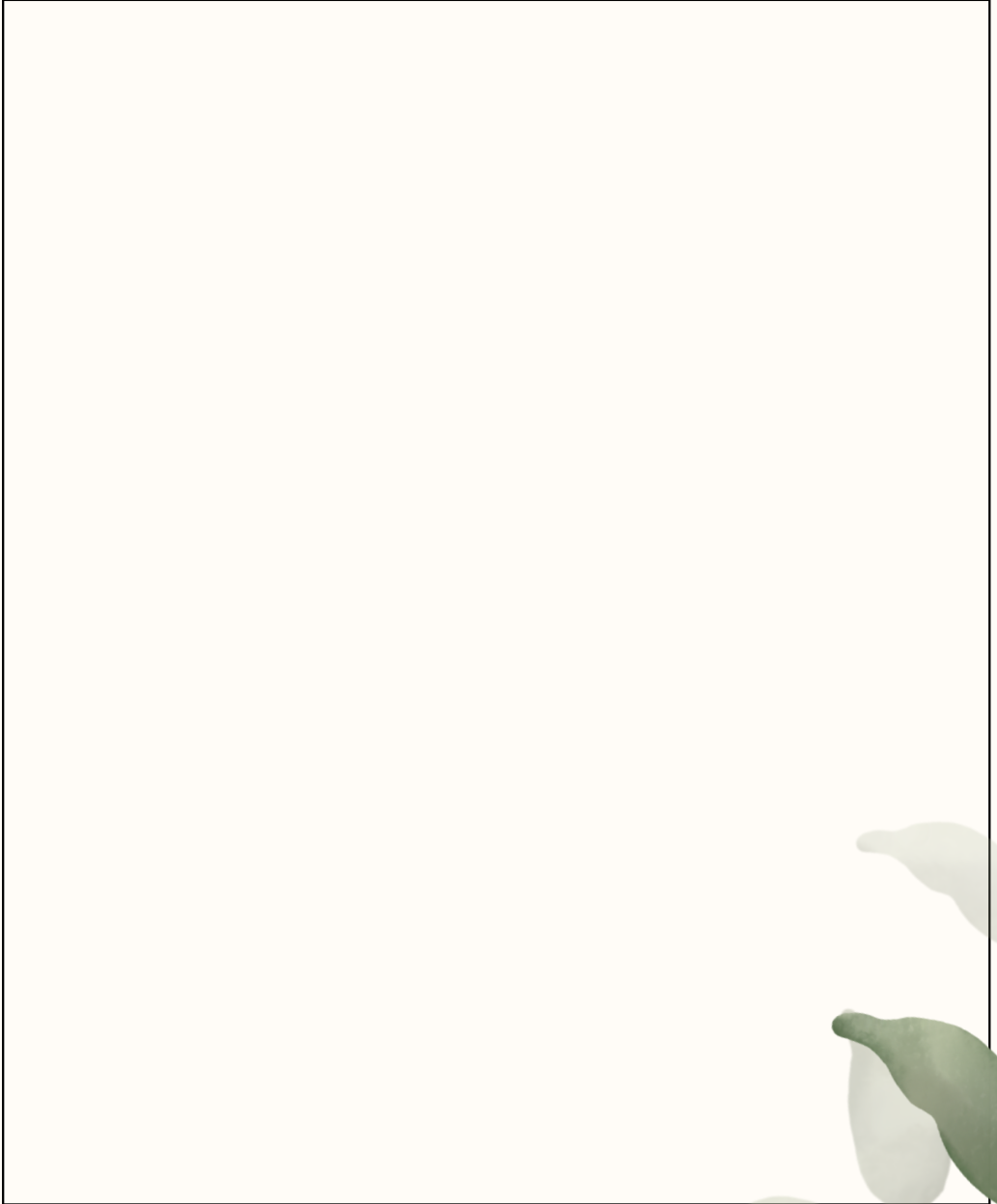
Suelto el pasado
**Y ABRO MI
CORAZÓN AL
PRESENTE.**

¿Qué creencias limitantes tengo sobre mí mismo/a y cómo han influido en las decisiones que he tomado hasta ahora?, ¿cómo me hace sentir esto?

Día 1



Escritura terapéutica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for therapeutic writing.

Escritura terapéutica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their therapeutic journal entry.

¿Cuáles son los momentos en los que me he sentido más vulnerable, y qué aprendí de esos momentos que puedo aplicar a mi vida ahora?

Día 2



Escritura terapéutica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their therapeutic journal entry.

**No puedo
cambiar lo
que pasó,**

PERO PUEDO ELEGIR CÓMO
ME HACE SENTIR AHORA.

Si pudiera perdonarme completamente por algo del pasado,
¿qué sería y cómo cambiaría mi vida si lo hiciera?

Día 3

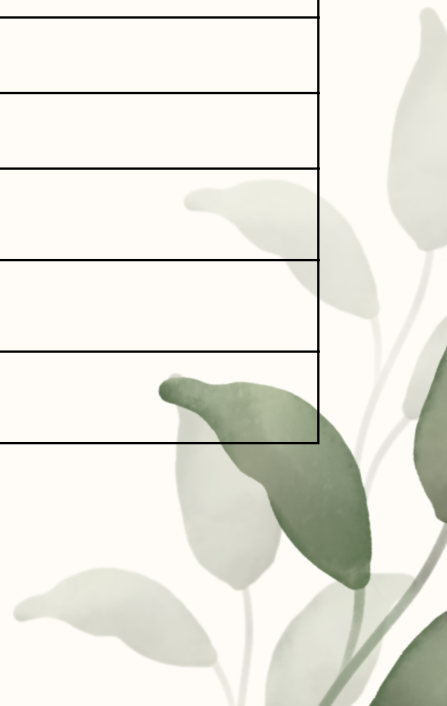


Escritura terapéutica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their therapeutic journal entry.

¿Qué significa para mí la felicidad, y qué pasos concretos puedo dar para acercarme más a ese ideal en mi vida diaria?

Día 4



Escritura terapéutica

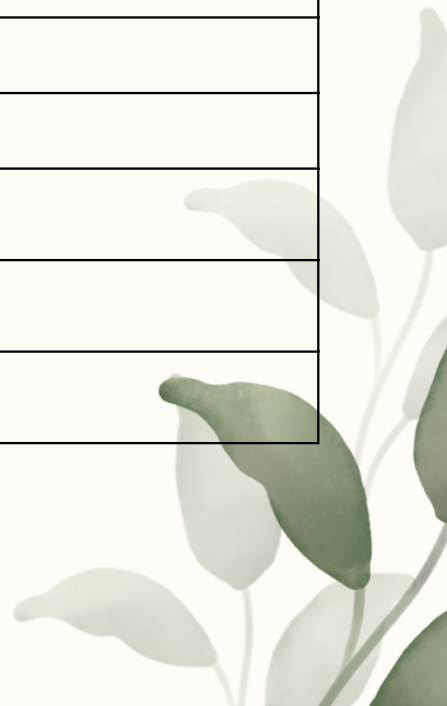
A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for therapeutic writing.

Me permito
sentir y
expresar mis
emociones sin
miedo a ser
juzgado/a.

PROCESA EMOCIONES

¿Qué emociones o experiencias he estado evitando y cómo puedo empezar a enfrentarlas de manera compasiva?

Día 5



Escritura terapéutica

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page. It is intended for the user to write their therapeutic journal entry.

NO
NECESITO

**LA APROBACIÓN DE LOS
DEMÁS PARA SENTIRME
VALIOSO/A.**

La escritura terapéutica, también conocida como terapia de escritura, es una forma de terapia que utiliza la escritura como herramienta para explorar y procesar emociones, pensamientos y experiencias. Esta técnica es una forma poderosa de expresión y liberación emocional.

La escritura terapéutica puede ser utilizada para tratar una variedad de problemas de salud mental y emocional incluyendo:

- Estrés y ansiedad
- Depresión
- Trauma y abuso
- Pérdida y duelo
- Problemas en las relaciones de pareja
- Manejo de la ira
- Manejo de la tristeza