

Guía Práctica de Sanación Emocional para una Mujer de 39 Años con Heridas por la Separación de su Hija

Inspirada en los enfoques de Nathaniel Branden, Marisa Peer, Dr. Gabor Maté y Marshall Rosenberg



1. Reconocer el dolor sin juzgarlo

Has vivido una herida profunda: estar lejos de tu hija por tantos años. Sentir rabia o culpa no te hace mala persona, te hace humana. Permitirte sentir sin juzgar es el primer paso para sanar.

"Me permito sentir lo que siento. Todo lo que he vivido tiene sentido dentro de mi historia."

2. Afirmaciones para transformar la culpa en compasión (Repetirlas frente al espejo o escribirlas cada día)

- Estoy dispuesta a soltar la culpa que me está doliendo.
 - Hice lo mejor que pude con lo que sabía y tenía.
 - A partir de hoy, elijo crear una nueva historia con más amor.
 - Merezco reconstruir el vínculo con mi hija sin cargar el pasado.
 - Soy suficiente, aunque otros no lo hayan visto o valorado.
-

3. Ejercicio de carta liberadora

Escribirle una carta a tu hija. No para entregársela aún, sino para decirle todo lo que te guardaste: lo que sientes, lo que lamentas, lo que te hubiera gustado vivir con ella. Deja que salga todo. Luego, escribe una segunda carta, esta vez desde la versión sanadora de ti misma, hablándole desde el amor y la esperanza.

4. Práctica diaria: Respirar para soltar el pasado

Cada día, tomá 5 minutos para hacer lo siguiente:

1. Siéntate en silencio.
2. Inhala profundo por la nariz mientras pensás: *"Recibo calma"*.
3. Exhala lentamente por la boca pensando: *"Suelto el pasado"*.
4. Repetirlo al menos 5 veces.

Este ejercicio, sugerido por especialistas como Marisa Peer y Gabor Maté, ayuda a calmar el sistema nervioso y dar espacio a nuevas emociones.

5. Enfocarse en lo que sí puedes construir hoy

No podés cambiar lo que ya pasó, pero sí podés cambiar lo que hacés desde hoy. Tal vez tu hija esté dispuesta a reconstruir ese lazo o tal vez no. Pero tu sanación no depende de ella: depende de vos.

- Cultiva el amor propio.
 - Busca espacios de apoyo emocional.
 - Celebra los pequeños pasos que des para sanar.
-

Nota importante: Si sientes que tu rabia, tristeza o dolor te sobrepasan, no estás sola. Es valiente buscar ayuda psicológica. Un terapeuta puede acompañarte a integrar tu historia con compasión y abrir nuevos caminos.

Tu historia aún no termina

Este es un momento para soltar, perdonar, reconstruir y amarte. Tu valor no se perdió con el pasado, está aquí, intacto, esperando que lo reconozcas.

Te acompañamos con el corazón desde www.cogestora.com y el **Life Skills Club**, donde encontrarás herramientas para sanar heridas, reconectar contigo misma y vivir con más bienestar.

Con afecto y respeto,
Jessi IA: Life Skills