

**No es la primera vez que te
pasa...
y ahora puedes hacer algo
diferente**

**Una experiencia para dejar de reaccionar en
automático y empezar a volver a ti**

PREPARACIÓN

Esto no es contenido.
Es algo que vas a sentir.

Si lo dejas para después...
no va a tener el mismo efecto.

Antes de empezar:

- Busca un momento para ti
- Sin distracciones
- Sin prisas

Porque lo que vas a ver...
puede cambiar cómo te relacionas contigo y con los demás.

Reserva 20 minutos para ti
Y sigue estos pasos en orden

Vive la experiencia

Escucha el audio que has recibido junto a este material

Solo escucha...
y déjate llevar.

Cuando termines... continúa.

Ahora mírate de frente

Lo que has sentido... no es casualidad.

Mira hasta qué punto esto está presente en tu vida:

- Reacciono en el momento... y luego me arrepiento
- Digo cosas que en realidad no siento, pero no sé frenar
- Me callo lo que necesito... y luego me pesa
- Siento que algunas personas "sacan lo peor de mí"
- Me prometo responder distinto... pero vuelvo a lo mismo
- Me cuesta sostener la calma cuando algo me toca de verdad
- A veces no me reconozco en cómo reacciono
- Evito conflictos... pero por dentro sigo cargando
- Me afecta más de lo que me gustaría admitir
- Siento que este patrón aparece en distintas relaciones

Si has marcado varias de estas...

no es casualidad.

Es un **patrón**.

Y no se va a ir solo.

Para cuando te vuelva a pasar (porque pasará)

● 1. DATE CUENTA

Algo se ha activado en ti

No lo analices ni justifiques.

Sólo **obsérvalo**

⚡ 2. NÓMBRALO

Esto no va solo de esta persona

Esto... ya lo has sentido antes



3. PAUSA

- Detente
- Lleva una mano al pecho
- Inhala lento por la nariz
- Exhala despacio

(Repite 3 veces)

No estás reaccionando... estás parando

✨ 4. ELIGE

- ¿Cómo quiero responder ahora?
- ¿Qué sería más fiel a mí?

Aunque sea un **1% diferente**... ya es un cambio

El patrón sigue ahí...

pero tú ya no eres la misma

Verlo no es suficiente

Lo que has hecho aquí... es importante.

Has visto el patrón.

Has sentido lo que hay detrás.

Incluso has probado a responder diferente.

Pero cuando estés en una situación real...

cuando de verdad te toque...

tu cuerpo va a querer reaccionar como siempre.

Por eso esto no va de entenderlo.

Va de aprender a sostener una forma diferente de estar.

Este trabajo no tiene que ver solo con una relación concreta.

Tiene que ver con cómo te relacionas.

Contigo... y con los demás.

Si lo que has visto hoy ha conectado contigo...

puedes escribirme y contarme qué has descubierto.



Escíbeme la palabra PATRÓN

Y te orientaré sobre cómo empezar a trabajarlo en tu caso.