

Ali Ruggeri  
www.aliruggeri.com

VIBBRA  
PASE VIP

# DEJAR IR CHECKLIST

Hola preciosa, Bienvenida a este recurso que te ayudará a tener claridad y orden en dejar ir objetos, actitudes y personas que ya no están en armonía con la versión de ti que quieres ser desde ahora en la relación de pareja que deseas.

Aquí te dejo los pasos que puedes seguir:

1. Escucha el Audio
2. Elige tu recorrido: Soltera o en Pareja
3. Lee la lista correspondiente a tu recorrido y elige 5 acciones de Dejar ir/ Ordenar
4. Suelta lo que te trae enganches emocionales de relaciones pasadas o hábitos que no encajan con tu versión actual en la relación de pareja que quieres vivir.
5. Apunta en la lista lo que has soltado, lo que falta y como te has sentido después.
6. Si te apetece cuéntame como te ha ido por Instagram @yosoyaliruggeri o por email: ali@aliruggeri.com.

Deseo que te sirva

Un abrazo  
Ali Ruggeri

# DEJAR IR CHECKLIST

## RECORRIDO SOLTERA

Elije 5 acciones de Dejar ir/ Ordenar de la lista de abajo, suelta lo que te trae enganches emocionales de relaciones pasadas o o hábitos de soltera que no encaja con tu versión en pareja.

### TU DORMITORIO

- Sábanas, fundas de almohada, fundas de edredón
- Mesitas de noche · dejar una vacía
- Armario · liberar medio espacio
- Prendas de ropa
- Objetos personales

### COCINA

- platos, copas, cubiertos
- manteles, servilletas
- ollas, sartenes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### TU BAÑO

- Cosmética, perfumería, aceites
- Objetos varios
- Toallas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## OBJETOS / RECUERDOS

- Fotos
- Regalos
- Libros
- Tickets de eventos
- Cartas y conversaciones por chat

## PERSONAS

- Amigos con derecho
- Amigas que siempre afirman que no hay hombres disponibles
- Conversaciones con colegas que no te hacen mantener en la vibración que tu quieres
- Colegas con estilos de vida que no encajan con lo que quieres
- Posibles candidatos que declaran que no están disponibles en este momento

## COSTUMBRES

- Hábitos que ya no quieres en tu vida (ejemplo: beber alcohol, fumar, comer con ansiedad)
- No permitirte ir a lugares que te gustan por no querer ir sola (ejemplo: cine, restaurante ...)
- No tener tiempo disponible para disfrutar de momentos en relación (intimidad, citas...)
- No tener tiempo disponible para tu autoamor (descanso, masajes, autocuidado ...)
- Procrastinar en tomar acción hacia cosas que te hacen brillar

## VARIOS Y EVENTUALES

- 
- 
- 
- 
-

# DEJAR IR CHECKLIST

Como te has sentido después?  
Apunta tus sensaciones a nivel físico, emocional y energético.

# DEJAR IR CHECKLIST

## RECORRIDO EN PAREJA

Elije 5 acciones de Dejar ir/ Ordenar de la lista de abajo, suelta lo que te trae recuerdos de unas actitudes o momentos en la historia de la relación que quieres soltar o reescribir.

### TU DORMITORIO

- Sábanas, fundas de almohada, fundas de edredón
- Mesitas de noche · vaciar objetos que no te inspiran alegría
- Armario · observa si hay suficiente espacio personal para las necesidades de los dos
- Prendas de ropa · liberar espacio de prendas que ya no representan como quieres sentirte
- Objetos personales

### COCINA

- platos, copas, cubiertos
- manteles, servilletas
- ollas, sartenes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### TU BAÑO

- Cosmética, perfumería, aceites
- Objetos varios
- Toallas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## OBJETOS / RECUERDOS

- Fotos
- Regalos
- Libros
- Tickets de eventos
- Cartas y conversaciones por chat

## PERSONAS

- Relaciones con ex pensando “por si a caso”
- Amistades con las que no te sientes empoderada en pareja
- Conversaciones con colegas que no te hacen mantener en la vibración que tu quieres
- Colegas con estilos de vida que no encajan con lo que quieres
- Personas que te hacen necesitar poner límites continuamente

## COSTUMBRES

- Hábitos que no hacen que tu relación sea más armoniosa
- No permitirte expresar tus deseos y tu vitalidad
- No tener tiempo disponible para disfrutar de momentos en relación (intimidad, citas...)
- No tener tiempo disponible para tu autoamor (descanso, masajes, autocuidado ...)
- Procrastinar en tomar acción hacia cosas que te hacen brillar

## VARIOS Y EVENTUALES

- 
- 
- 
- 
-

# DEJAR IR CHECKLIST

Como te has sentido después?  
Apunta tus sensaciones a nivel físico, emocional y energético.