

8 PASOS PARA CERRAR CICLOS



EN UNO DE ESOS DÍAS DE PROFUNDA REFLEXIÓN, IDENTIFIQUÉ ALGUNAS COSAS SOBRE LAS QUE TENÍA QUE TRABAJAR ANTES DE DARLE INICIO A UN NUEVO CICLO DE MI VIDA.

CERRAR APROPIADAMENTE UN CICLO, NO ES UNA TAREA FÁCIL PERO CUANDO ERES CONSCIENTE DE QUE HACERLO NO SOLO LE DA PASO A ALGO NUEVO EN TU VIDA SINO QUE TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL PARA QUE LO QUE VENGA APORTE A TU CRECIMIENTO, ENTONCES AHÍ ENTENDEMOS QUE ES EL MOMENTO DE ACTUAR.

EXISTEN TRES CLASES DE CICLOS QUE A MÍ ME HA TOCADO APRENDER A CERRAR.



1

El primero está relacionado con nuestro entorno, lo que nos rodea, lo Social: que involucra el afecto por nuestra pareja, la familia, nuestros amigos, vecinos entre otros



2

El Laboral: que tiene que ver con nuestro trabajo, con nuestros jefes o compañeros.



3

Y El Personal: que son aquellas situaciones o actitudes que solo tienen que ver con nosotros mismos."

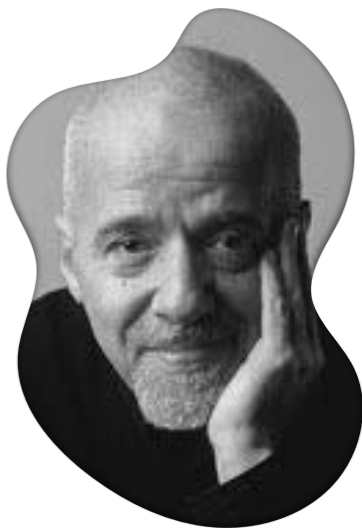


TE PRESENTO 8 TIPS QUE PUSE EN PRÁCTICA PARA CERRAR ALGUNOS CICLOS EN MI VIDA, ESPERO A TI TAMBIÉN TE SIRVAN:

1

NO TE AFERRES

SUELTA,
EL APEGO ES LA RAZÓN POR
LA QUE MÁS SUFREN LOS
SERES HUMANOS.



**DESHAZTE DE QUIEN DUDA DE TI, UNETE A QUIEN TE VALORA, LIBERATE DE QUIEN TE ESTORBA Y AMA A QUIEN TE SOPORTA.
(PAULO COHELO)**

2

DEBE SER UNA DECISIÓN CONSCIENTE

NO SE TRATA DE EVADIR EL
PROBLEMA SINO DE SER LO
MÁS CONSCIENTE POSIBLE AL
TOMAR LA DECISIÓN DE
CERRAR DETERMINADO
CAPÍTULO EN TU VIDA.



3

PERDONA Y PERDONATE

SI COMETISTE UN ERROR
ACÉPTALO Y NO DEJES QUE LA
CULPA O EL MIEDO TE
INVADAN. SINO PERDONAS
POSIBLEMENTE NO CIERRES EL
CICLO.



QUE ES EL PERDÓN:

ES EL ACTO DE ENTENDER A QUIEN TE OFENDIÓ, SIN GUARDARLE RENCOR, SIN ESPERAR RECOMPENSA Y OLVIDAR DEL DESEO DE VENGANZA.

PERDONAR NO ES APROBAR LA OFENSA, NI ES ACTUAR COMO SI NADA HUBIERA PASADO, MUCHO MENOS NEGAR LO QUE SENTIMOS.

EN NOMBRE DEL PERDÓN NO PUEDES ACEPTAR COMPORTAMIENTOS TÓXICOS PORQUE TIENES LA RESPONSABILIDAD DE CUIDARTE Y CUIDAR A LOS TUYOS.

AL PERDONAR HACEMOS UNA ELECCIÓN QUE LLEVA A UN PROCESO

ES SIMPLEMENTE LLEGAR AL PUNTO DONDE YA NO TE DUELE. EL RENCOR ENFERMA TE VA LLENANDO DE RABIA POR DENTRO, SE ALIMENTA DE TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y TE VA ANIQUILANDO LENTAMENTE.

COMO SE PERDONA :

EN EL MOMENTO QUE ALGUIEN NOS OFENDE O NOS HIERE TENEMOS DOS OPCIONES: REACCIONAMOS IGUAL O SIMPLEMENTE LO IGNORAMOS. DE UN LADO ESTÁ LA RABIA DEL OTRO EL PERDÓN QUE TRAE ALIVIO Y PAZ INTERIOR. LO PRIMERO ES ADMITIR LA IMPORTANCIA DE PERDONAR. IDENTIFICA LA SITUACIÓN O LA PERSONA QUE QUIERES PERDONAR, POSIBLEMENTE SENTIRÁS TRISTEZA Y FRUSTRACIÓN PERO EN LA MEDIDA QUE ACEPTAS LA ACCIÓN DE PERDONAR TE VAS LIBERANDO.

RECONOCE Y ADMITE TU DOLOR; DEBES SENTIRLO Y SABER QUE LO VAS A DEJAR IR, EMPIEZA POR PERDONARTE; SE AMABLE CONTIGO. PIENSA QUE EN ESE MOMENTO HICISTE LO QUE PENSASTE ERA LO MEJOR.

CAMBIA LA PERSPECTIVA DE LA SITUACIÓN. SI ALGUIEN TE OFENDE TIENES LA OPCIÓN DE VER A TU AGRESOR COMO UN SER MALO O PUEDES VER AL NIÑO HERIDO LLENO DE MIEDOS, QUE BUSCA ATENCIÓN, VALORACIÓN, RECONOCIMIENTO,

EL PERDÓN NOS ENSEÑA QUE PODEMOS ESTAR EN DESACUERDO CON ALGUIEN SIN RETIRARLE NUESTRO CARIÑO. SEGÚN MATÉU FOX NO DEBEMOS GLORIFICAR EL DOLOR, NO LE DEMOS PODER, DEJÉMOSLO IR.

PARA VER A LA PERSONA QUE NOS OFENDIÓ CON COMPASIÓN Y COMPRENSIÓN SE NECESITA UNA FUERZA ESPIRITUAL MUY GRANDE QUE TODOS TENEMOS, PERO MUY POCOS USAMOS QUE SE LOGRA CONTROLANDO LAS EMOCIONES.

HAY MUCHAS TÉCNICAS QUE NOS AYUDAN A CONSEGUIRLO, MEDITACIÓN LLEVAR UN DIARIO, PINTAR RESPIRAR. HACER EJERCICIO, ESCRIBIR LO QUE TE HIZO DAÑO Y DEJARLO IR.

INTENTALO NO SABES LO BIEN QUE SE SIENTE.



4

NO TRATES DE ENTENDERLO TODO

HAY COSAS EN LA VIDA QUE SIMPLEMENTE NO TIENEN EXPLICACIÓN.

ES ASÍ, BUSCARLE EXPLICACIÓN A TODO SOLO TE LLEVARÁ A SUPONER

Y SIN DUDA TE TRAERÁ MÁS SUFRIMIENTO.



5

ACEPTA

ACEPTAR, ES SOLTAR TODO
AQUELLO QUE NO NOS DEJA
AVANZAR, NO ES RESIGNACIÓN
ES MADURAMENTE
RECONOCER QUE ESA
SITUACIÓN YA, NO DEPENDE DE
TI.



Dios mio dame el valor para cambiar las cosas que puedo, la serenidad para aceptar las que no puedo cambiar y la sabiduria para distinguir en tre las dos
(Marco Aurelio)

6

HAZ EL DUELO

CON TODO LO QUE ELLO
IMPLICA, LA NEGACIÓN, LA
RABIA, LA TRISTEZA O LA
ACEPTACIÓN.

DEBES SENTIRLO, LLORARLO SI
ES CASO Y SOLO ASÍ PODRÁS
ABRIR OTRO CICLO EN TU VIDA.

NO TE OLVIDES DE PONERLE
FECHA DE TERMINACIÓN A TU
DUELO.



**DATE PERMISO
DE SENTIRTE MAL**

7

APRENDE LA LECCIÓN

DE CADA SITUACIÓN
HAY ALGO QUE
APRENDER,

INTENTA RECORDAR LAS
COSAS BUENAS,

LO POSITIVO DE CADA
EXPERIENCIA.



8

RECUERDA CON CARIÑO

ESTA ES LA PARTE MÁS
DIFÍCIL PORQUE
SENTIMOS QUE
NECESITAMOS LAS
COSAS O A LAS
PERSONAS.

HAY QUE SER
AGRADECIDO PERO SIN
AÑORANZA.



CERRAR UN CICLO

ES UNA DECISIÓN Y EN EL
MOMENTO EN QUE DECIDAS
HACERLO, HAZLO!
CON CADA CICLO QUE
CERRAMOS, ACUMULAMOS
SABIDURÍA, LE DAMOS UN
NUEVO SENTIDO A NUESTRA
EXISTENCIA

NOS PERMITE
EXPERIMENTAR UNA
SENSACIÓN DE LIBERTAD.

AFERRARSE A NO CERRAR UN
CICLO ES AFERRARSE A UN
PASADO QUE YA NO TE
APORTA Y ES MUY PROBABLE
QUE TERMINES HACIÉNDOTE
DAÑO.



TOMA LA DECISIÓN CORRECTA Y MANTENTE FIRME.



TAMBIÉN TE PUEDEN INTERESAR

¡TÚ TAMBIÉN PUEDES SER FELIZ!

Te invito a que construyamos
juntos una agenda enfocada al
talento de nuestros equipos.



+ 57 311 660 1997

www.anamariapelaez.com.co



@anamariapelaez.official

www.anamariapelaez.com.co