

Sofía Carrión Robalino

Eunoia - Terapia para
corazones rotos



“En realidad, no te mata. Como una bala en el corazón o un accidente automovilístico frontal debería matarte instantáneamente. No deberías tener que despertarte día tras día, tratando de entender cómo es que no lo sabías.” - Bajo el sol de la Toscana

Entiendo perfectamente lo que estás experimentando en este momento. Conozco de primera mano el dolor y la angustia que acompañan al finalizar tu relación de pareja. Me gustaría poder abrazarte y asegurarte que todo estará bien, pero sé que en este momento lo que realmente necesitas es encontrar tu propia estabilidad y bienestar, en lugar de atravesar este dolor continuamente. Sé que has escuchado innumerables veces los típicos consejos de "todo sucede por alguna razón", "esa persona adecuada para ti" o "ya vendrá alguien más". Sin embargo, comprendo que esos consejos no son suficientes para aliviar tu dolor ni confortar tu corazón. No puedes evitarquererestarenesarelación, teneresarelaciónquesiempresoñaste.Laideadeuna nueva persona en tu vida simplemente no existe cuando vives el enamoramiento . El proceso de duelo tras una ruptura lleva tiempo y es diferente para cada persona. Es normal tener muchas preguntas sin respuesta y sentirse en una profunda confusión acerca de por qué las cosas no funcionaron.

Cada uno de nosotros tiene nuestro propio viaje, y aunque puedo decir que he aprendido lecciones y he comenzado a ver las cosas desde una perspectiva diferente, sigo teniendo mis propias incertidumbres y preguntas sin resolver.

Sin embargo, mi propósito hoy es centrarme en ti y en lo que puedo hacer por ti en este momento. Quiero ayudarte a evitar tanto dolor y desilusión como sea posible. A través de mi propio camino de aprendizaje, de buscar respuestas, de sentir que no lo lograría, he adquirido conocimientos que pueden acortar tu proceso de recuperación. Todo este trayecto ha valido la pena para poder compartir mi experiencia contigo y ofrecerte algunos consejos que te podrían resultar útiles. Quiero que sepas que comprendo profundamente tus sentimientos y lo que estás experimentando. Yo hubiese deseado haber tenido esta ayuda que ahora te estoy ofreciendo, que ahora quiero compartir contigo. Yo también atravesé momentos de intenso dolor, con un corazón sangrante, un alma rota y noches interminables en las que las lágrimas me dejaban sin aliento. Si en algún momento deseas escuchar mi experiencia detallada, estaré dispuesta a compartirla contigo. Sin embargo, en este momento me gustaría enfocarme en cómo convertí la fuerza del dolor en algo nuevo en mi vida. El dolor que experimentaba con cada relación que se rompía era abrumador y sentía que me quebraba. Me encontré en una posición en la que no tenía otra opción más que levantarme de nuevo. Aceptemos que no es fácil tener la motivación para levantarse en esos momentos, y puede haber días en los que no desees hacerlo, incluso días en los que tal vez no desees despertar. Te entiendo perfectamente porque he pasado por mucho en ese sentido.

Sin embargo, como puedes ver, estoy aquí, viva. Aunque a veces no quise estarlo, la vida continuaba ofreciéndome momentos para respirar (que en su momento no fueron bienvenidos) y el tiempo pasaba a mi lado. Me veía en la obligación de seguir adelante, aunque sin fuerza, pero seguir de todos modos. Lamentablemente, quieras o no, hay que seguir. Creo que esa fuerza que a veces no sé de dónde surgía era el dolor mismo, y fue ese mismo dolor el que me

llevó a transformarme en la mujer que soy ahora y que está aquí para acompañarte en tu camino. Estoy aquí para ayudarte a encontrar un propósito por el cual levantarte, tu alegría, tu confianza, para transformar ese dolor en algo nuevo, en una nueva vida. No puedo prometerte que tu ex pareja regresará o no, ya que eso no está en nuestras manos. No tengo todas las respuestas ni vengo a ofrecerte falsas ilusiones. Sin embargo, puedo prometerte muchas cosas más. Puedo prometerte entrar a un mundo desconocido, que es un mundo que a mi me

enamora,

entrar a otra dimensión; puedo prometerte que te vas a enamorar de ti como nunca antes lo has hecho. Y te prometo, también, que vas a conocer el poder que tienes para crear nuevas cosas; que te vas conocer y que puedes tener la relación que mereces.

Otra promesa que puedo hacerte es que vas a alcanzar los objetivos que te propongas y que en menos de lo que piensas va a dejar de doler.

Te prometo el inicio de una vida mágica.

Quienes me conocen saben que cumplo mis promesas y que si te prometo todo esto es porque sé que puedo hacerlo y que puedo cumplirlo.

¿Y cómo lo sé? ¡Porque yo lo viví! Y con la mezcla perfecta de la ciencia y la magia, tu y yo vamos a despertar tu poder y transformar tu vida.

Recuerda que el duelo es un proceso necesario y que lo que haremos aquí es poder pasarlo con consciencia y de una manera mucho más rápida.

Más importante aún, quiero que recuerdes que mereces amor y felicidad en tu vida. Aunque en este momento pueda ser difícil imaginarlo, llegarás a un punto en el que te sentirás mejor y encontrarás la paz interior. Permítele este proceso de duelo que te ayude a sanar y crecer conectándote con tu mejor versión. Confía en que en el futuro te espera esa relación maravillosa y un nuevo comienzo lleno de alegría.

Para sanar es crucial comprender el “para qué”, el proceso de aprendizaje y encontrar el sentido detrás de la experiencia, ya que esto desempeña un papel fundamental en el proceso de superación del duelo. Entender es poder, al entender el para qué, será más fácil y menos doloroso; y es ahí, contra todo pronóstico, que nos damos cuenta de que el hecho de terminar nuestra relación no nos ha debilitado, como creíamos en un principio. En cambio, hemos sobrevivido, nos hemos levantado nuevamente y hemos vuelto a creer en el amor.

Nos damos cuenta de que la capacidad de amar reside dentro de nosotros mismos y no depende de nadie más. Nosotros tenemos la capacidad de amar y podemos entregar ese amor a alguien. Vuelve a surgir en nosotros la ilusión de conocer a alguien que lo merezca, mientras aprendemos a identificar con mayor agilidad los valores y virtudes fundamentales en la nueva pareja que escojamos. Existen diversas formas de experimentar el duelo. Algunas personas optan por ingresar rápidamente en otra relación o buscar nuevas conexiones a través de aplicaciones de citas, comenzando a salir con varias personas al mismo tiempo. Otros prefieren dedicar tiempo a llorar el dolor necesario antes de sentirse preparados para abrirse a alguien nuevo. El camino que elijamos seguir dependerá del impacto emocional y las sensaciones que emerjan tras la ruptura. En estos momentos, damos lo mejor de nosotros, ya sea enfrentando o reprimiendo nuestras emociones. Se dice que “en la guerra y en el amor todo vale”, y no existe una fórmula mágica ni alguien que pueda decirnos cuál es la mejor manera de proteger nuestro corazón, ya que al fin y al cabo, eso es precisamente lo que estamos tratando de hacer: protegerlo. Bien sea que optemos por reprimir el dolor para evitar sentirlo o que decidamos sentirlo hasta lo más profundo de nuestro ser, está bien, todas las reacciones son válidas. Si no cuidamos nuestro corazón, ¿entonces quién lo hará? Lo que puedo afirmar es que después de la ruptura, se genera un trauma que suele nublar nuestra razón y nos lleva a tomar decisiones que creemos acertadas sin considerar las posibles consecuencias a largo plazo. Sin embargo, hay algo innegable: la necesidad de sanar.

¿Por qué debemos sanar? Porque deseamos liberarnos de cargas que no nos corresponden, anhelamos llevar una vida más tranquila y aspiramos a evolucionar para convertirnos en nuestra mejor versión. Cuando iniciemos una nueva relación, no queremos que la otra persona comience con un saldo negativo, convirtiéndose en receptora de todas nuestras experiencias pasadas. Ella no merece eso. Y tú tampoco mereces iniciar una relación cargada de miedos y bloqueos. Puede que estés precavida debido a tus aprendizajes pasados, pero eso no significa vivir a través del trauma.

Es fundamental sanar porque la vida es única y demasiado corta para arrastrar dolores del pasado en cada nueva experiencia que vivimos. Tienes derecho y mereces vivir cualquier experiencia de manera genuina, verdadera y lo más auténtica posible. Debes vivirlo con

intensidad y pasión entendiendo que tu vida tiene un sentido, porque déjame decirte que tu existencia tiene un propósito. Estás aquí por una razón. No es en vano. Y tu mera existencia es suficiente. Mereces reconocerte como suficiente, porque lo eres. Además, mereces vivir de forma libre, libre de dolor, libre de rencor, libre de ira e incluso libre de la incredulidad o el odio generalizado hacia la otra persona.

No es justo para ti vivir desconfiando de las palabras o acciones del otro y perder la fe en las demostraciones de amor que puedan tener hacia ti. No mereces vivir en incredulidad. Entonces, en ti reside la capacidad de elegir cómo deseas vivir y experimentar tu proceso de duelo. Tú eres quien crea tu propia realidad a partir de los pensamientos y las emociones

que experimentas. Es importante comprender la poderosa energía electromagnética que se encuentra en cada pensamiento y emoción, ya que ese es el secreto para vivir la vida que siempre has soñado, y es precisamente eso lo que quiero compartir contigo. Deseo que descubras y aproveches esa energía que reside en ti para crear tu propia realidad y diseñar una nueva personalidad.

Como dijo Joe Dispenza: "Cambia tu personalidad y cambiará tu realidad personal".

Experimentar un corazón roto puede manifestarse en diversas formas, y no es agradable andar por la vida sintiéndonos fragmentados. Nacimos completos, pero la vida nos ha ido rompiendo en pedazos. Sin embargo, podemos reconstruirnos y reunir esos fragmentos. En

China, existe una tendencia llamada Kintsugi, que consiste en reparar un jarrón roto utilizando oro. De esta manera, el jarrón adquiere un mayor valor, ya que ahora contiene oro en su interior. Del mismo modo, podemos unir los pedazos de nuestro corazón con oro, utilizando los aprendizajes, las emociones y los pensamientos elevados que nos brindan un mayor valor, no sólo ante los demás, sino ante nosotros mismos. Debemos reconocer y apreciar nuestro propio valor, saber que somos suficientes y que merecemos amor, tanto darlo como recibirlo. Lo que quiero transmitirti es que al haber finalizado tu relación, con el tiempo, agregarás oro a tu vida. El tiempo necesario para ello depende únicamente de ti. Yo dispongo de herramientas que pueden acelerar ese proceso, pero al final, el poder está en tus manos.

Una herramienta profunda, eficaz y que además he probado en su versatilidad y capacidad es la hipnosis.

Mediante la hipnosis, podrás agilizar tu proceso de duelo, instalando pensamientos y creencias que reduzcan el dolor, la angustia y la ansiedad. Al mismo tiempo, te ayudará a sentir la seguridad y la confianza en ti mismo que necesitas para salir del estado emocional en el que te encuentras y/o liberarte de una relación tóxica que ya no te beneficia.

Con amor, Sofi
@sofia.rtthipnoterapia