

## Completación de un proceso desgastante

Cuando pasamos por un proceso que nos satura y nos desgasta es importante saber:

ACEPTAR, nunca rechazar y resistirse a él, ya que es un proceso de aprendizaje y nos refuerza y enriquece en estrategias para afrontar otros retos de la vida. Hay que tener presente siempre que en la vida hay luz y oscuridad, felicidad y sufrimiento, y que el verdadero aprendizaje nos lo dan los obstáculos, a la vez que nos hacen valorar y disfrutar más de los momentos de alegría y gozo.

ASIMILAR, este proceso como algo nuestro, sin pensar nunca que es un castigo divino sino una oportunidad. Reconociendo y aceptando nuestra parte de responsabilidad.

AGRADECER, al proceso todo el aprendizaje y el valor y nuevas estrategias de afrontamiento que nos ha conferido.

ADIOS, saber soltar el lastre sin aferrarnos al sufrimiento, adquiriendo un papel activo y optimista, evitando regocijarse en el dolor y adquirir un papel de víctima.

El primer paso para cerrar este proceso desagradable es expresar las emociones, exteriorizarlas para poder interiorizar el proceso de una forma adecuada, por ello es interesante expresar por escrito estas sensaciones, te propongo que escribas 3 cartas:

1º Rabia: Expresa tus emociones, represiones y todo lo que consideres sin miedo a ser juzgada, saca el niño rabioso que llevas dentro y di lo que sientes hacia aquella persona o suceso que te ha herido.

2º Completación: En esta carta, debes expresarte como una persona sensata y adulta, expresar emociones positivas como me hubiera gustado, hubiera sido mejor... sin expresar ningún juicio de valor.

3º Gratitud: En esta última carta expresa toda tu gratitud por todo lo que te ha aportado el proceso y/o persona, experiencia, aprendizaje, crecimiento personal.

En el siguiente paso te invito a que transcribas estas palabras y las interiorices con el fin de dar resolución al problema y descanso a tu ser.

YO..... tras auto-explorarme en relación al conflicto.....

Y con la mayor humildad que soy capaz:

**Acepto** este proceso desgastante como parte de mí y de mi aprendizaje de vida

**Asimilo** mi parte de responsabilidad en dicho proceso y

**Agradezco** la oportunidad de aprendizaje que me ofrece (o se me ofreció) para poder recapitular y obtener las herramientas necesarias para resolverlo. Agradezco la oportunidad de reconciliarme con el proceso.....

Por todo ello y ante mi conciencia pido **Perdón** al proceso y a todas las personas involucradas..... y asumo mi parte de responsabilidad.

**Perdono** al proceso y a todas las personas involucradas.

Agradezco a todo lo sucedido, a las personas implicadas y a mí mismo

Y digo ADIOS con firmeza.

## **Cierre de ciclo**

Pongo disponible toda mi energía, mi humildad, mi intuición y todo mi potencial interior y entrego esta circunstancia para que sea procesada de la mejor manera para mí y todos los involucrados

así pues:

Decreto el cierre de ciclo entre Yo ..... y ..... (proceso, persona) para que dicha relación llegue a su fin, y así cada una de las partes recupere la energía invertida en tal proceso, convirtiéndose en disponible.

Yo..... elijo invertir esta energía en.....