

Cerrar una etapa de manera positiva

Una pausa para comprender, integrar y seguir adelante.

“Después del punto final”

Cuaderno de cierre emocional

1.

Me permito pausar

¿Cuál es la etapa que estoy cerrando?

(Relación, trabajo, proceso, ciclo vital...)

2.

¿Qué me cuesta más de este cierre?

(Ej.: Soltar la rutina, aceptar lo que dolió, dejar de tener certezas...)

3.

Escribo mi carta de cierre

Imagina que le hablas a esa persona, situación o versión tuya que estás dejando atrás. Escríbele una carta breve de despedida y gratitud (aunque también haya dolor). No necesitas enviarla, solo dejar que salga.

Querido/a:

Gracias por:

Hoy te dejo ir porque

Firma tu carta con compasión:

Con amor,

4.

Lo que aprendí

Anota al menos tres cosas que esta etapa te enseñó sobre ti misma o sobre la vida.

- 1.
- 2.
- 3.

5.

Reconozco mi transformación

¿En qué he cambiado? ¿Qué fuerza mía apareció en este proceso?

6.

Declaro mi Cierre.

Completa esta frase como afirmación de autocuidado y conciencia:

Hoy me doy permiso para cerrar este ciclo.

No porque no duela, sino porque me respeto y confío en mi proceso.

Lo vivido me ha transformado, y ahora puedo abrirme a lo nuevo.

Fecha:

Firma simbólica.

“No hay avance sin cierre. La pausa también es parte del camino”

Renmaly Angulo

Psicd Momentos

HABLEMOS DE PSICOONCOLOGIA

Renmaly Angulo

www.hablemosdepsicooncologia.com

@hablemosdepsicooncologia