

GUÍA:

CERRAR CICLOS



¡TE DAMOS LA BIENVENIDA!

¡Es hora de avanzar!

En la vida, todos llegamos a esos momentos en que necesitamos cerrar capítulos, y aunque a veces duelen, son cruciales para nuestro crecimiento.

En esta guía: "Cerrar ciclos", estaremos a tu lado para acompañarte en un viaje hacia la aceptación y el renacimiento, honrando cada etapa que ha cumplido su propósito en tu vida. Cada sección está llena de amor y comprensión, con ejercicios prácticos y reflexiones profundas que te guiarán a través del proceso de despedida y renovación. Sí, es como un GPS emocional para que no te pierdas en el camino.

Desde la Conexión Espiritual hasta la Celebración de tus logros, cada paso ha sido diseñado con precisión para ofrecerte un cierre significativo y un nuevo comienzo lleno de esperanza.

Te invitamos a abrazar este proceso con un corazón abierto y una mente receptiva, a ver cada final como un nuevo principio y cada desafío como una oportunidad para crecer y brillar.

Esta es tu oportunidad para renovarte, dejar atrás lo que ya no te sirve y recibir con energía renovada todo lo que está por venir. Así que, abre esta guía y lánzate de cabeza a la introspección y transformación. Este es un buen momento para reescribir tu historia.

¿Lista para cerrar el ciclo y avanzar?

Esta guía está hecha con tanto cariño como una receta de la abuela. Esperamos que te guste tanto como a nosotros nos gustó crearla.

Te mandamos un super abrazo,



Club de la Tusa

METODOLOGÍA

Cerrar ciclos es posible.

Vamos a recorrer esta aventura usando una metodología sorprendentemente efectiva: La escritura terapéutica. Sí, has leído bien, las palabras tienen el poder de cerrar procesos.

Escribir crea una distancia saludable entre tus pensamientos y emociones. Este espacio te permite observar tus ideas con más claridad, como si estuvieras reorganizando un armario desordenado. ¿Lo mejor? Puedes borrar, reescribir y reformular hasta que tus palabras reflejen exactamente lo que sientes y piensas.

Los ejercicios y actividades son la esencia de nuestra guía. Tus respuestas serán la materia prima del proceso. Recuerda, las respuestas que buscas ya están dentro de ti. Es crucial que sigas los ejercicios en el orden propuesto. Cada uno está diseñado para construir sobre el anterior, guiándote suavemente a través del proceso.

Imagina esta guía como una expedición en busca de un tesoro invaluable. Como en cualquier aventura, el viaje no siempre es fácil, pero la recompensa es inmensa. Las lecciones más valiosas no están al final del camino, sino en cada paso que das. Los milagros ocurren durante y después de esta expedición. Comprométete a realizar cada ejercicio y completar la guía.

El deseo es el primer paso hacia la motivación, pero es tu determinación, acción y compromiso los que te llevarán a manifestar lo que tu corazón desea. Respira hondo, toma tu lápiz (o teclado), y prepárate para comenzar la verdadera aventura que te transformará. Estamos aquí para acompañarte en cada paso del camino.

¡Vamos juntas!

CON TENIDO

- Conexión y propósito.
 - Conexión espiritual.
 - Pónle Intención.
- Autoexploración.
 - Reconocimiento personal.
 - Responsabilidad emocional.
 - Descubre tus aprendizajes.
- Agradecimiento y celebración.
 - Practica la gratitud.
 - Fortalezas y habilidades.
 - Celebra tus logros
- Hemos llegado al final
 - Eres tú quien decide cambiar la historia
 - Un aplauso para ti
 - Experiencias del club

CONEXIÓN Y PRO- PÓSITO

CONEXIÓN ESPIRITUAL

En el viaje de cerrar ciclos, hay algo fundamental que a menudo ignoramos, pero que es clave para nuestra transformación: La Conexión Espiritual. Piensa en ella como un faro en medio de la tormenta, iluminando tu camino cuando te sientes perdida, y un refugio tranquilo en los momentos de calma y plenitud.

No estamos hablando de religión ni de creencias específicas; hablamos de tu espacio personal de paz, sabiduría y fortaleza. Es el lugar donde encuentras claridad sobre quién eres y qué deseas en la vida. Así que, tómate un minuto para respirar profundamente y dejar que tu mente se calme. En ese silencio, reflexiona sobre el papel de tu conexión espiritual en los momentos de cambio.

Pregúntate: ¿Cómo me siento guiada por mi ser superior? ¿Cómo puedo conectar de manera más profunda y auténtica con lo que considero sagrado?

Imagina que esta conexión es tu brújula en el proceso de cierre de ciclos. Te ofrece certeza cuando la vida es un caos y apoyo cuando te sientes atrapada en problemas. Siente cómo esta conexión crece dentro de ti, llenándote de luz, amor y sabiduría.

Lleva contigo esa sensación de propósito y claridad, recordando que tu conexión espiritual está siempre ahí, guiándote y apoyándote en cada paso del camino.

Cuando abrazas tu ser superior, encuentras no solo consuelo y guía, sino una fuente inagotable de certeza y claridad.

Esta conexión te ayuda a ver más allá de las distracciones diarias y los desafíos, dándote una perspectiva más amplia y una paz interior que no se quiebra fácilmente. Así que, déjate guiar y sostener por esa luz interior y descubre cómo puede hacer toda la diferencia en tu camino hacia el cierre de ciclos.

EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

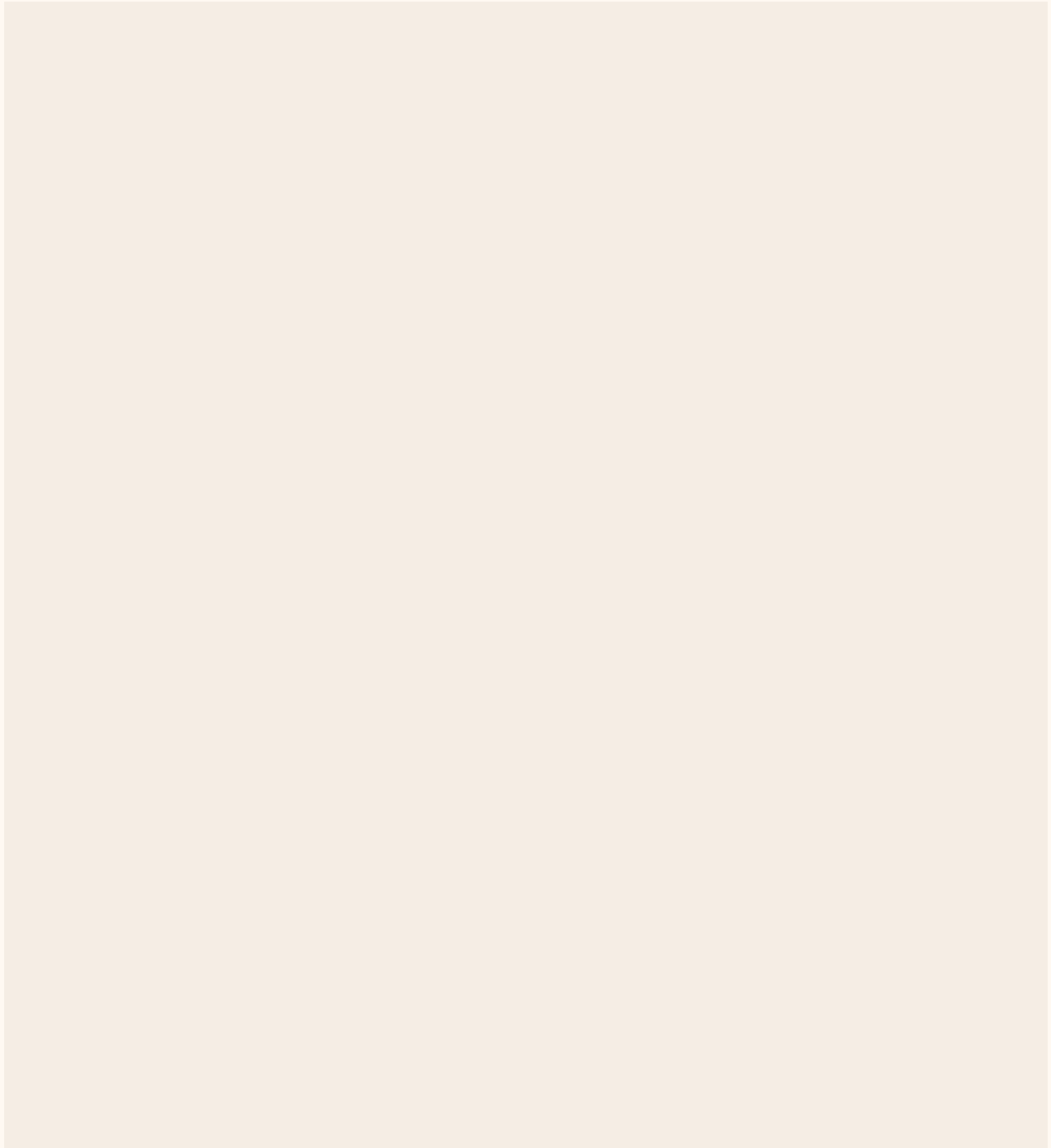
Cuando nos encontramos en el proceso de cerrar un ciclo, es natural que busquemos orientación y consuelo. La conexión espiritual puede ser una fuente poderosa de apoyo y claridad en estos momentos. Sin embargo, es importante recordar que esta conexión no es algo externo o lejano, sino una parte integral de nuestro ser, algo que podemos fortalecer en nuestra vida diaria.

A continuación te dejamos una preguntas de introspección que te ayudarán a describir y revisar cómo está tu conexión espiritual.

Piensa en esos momentos en los que te has sentido realmente conectada contigo misma, cuando has encontrado una calma profunda o una certeza interior en medio de la confusión.

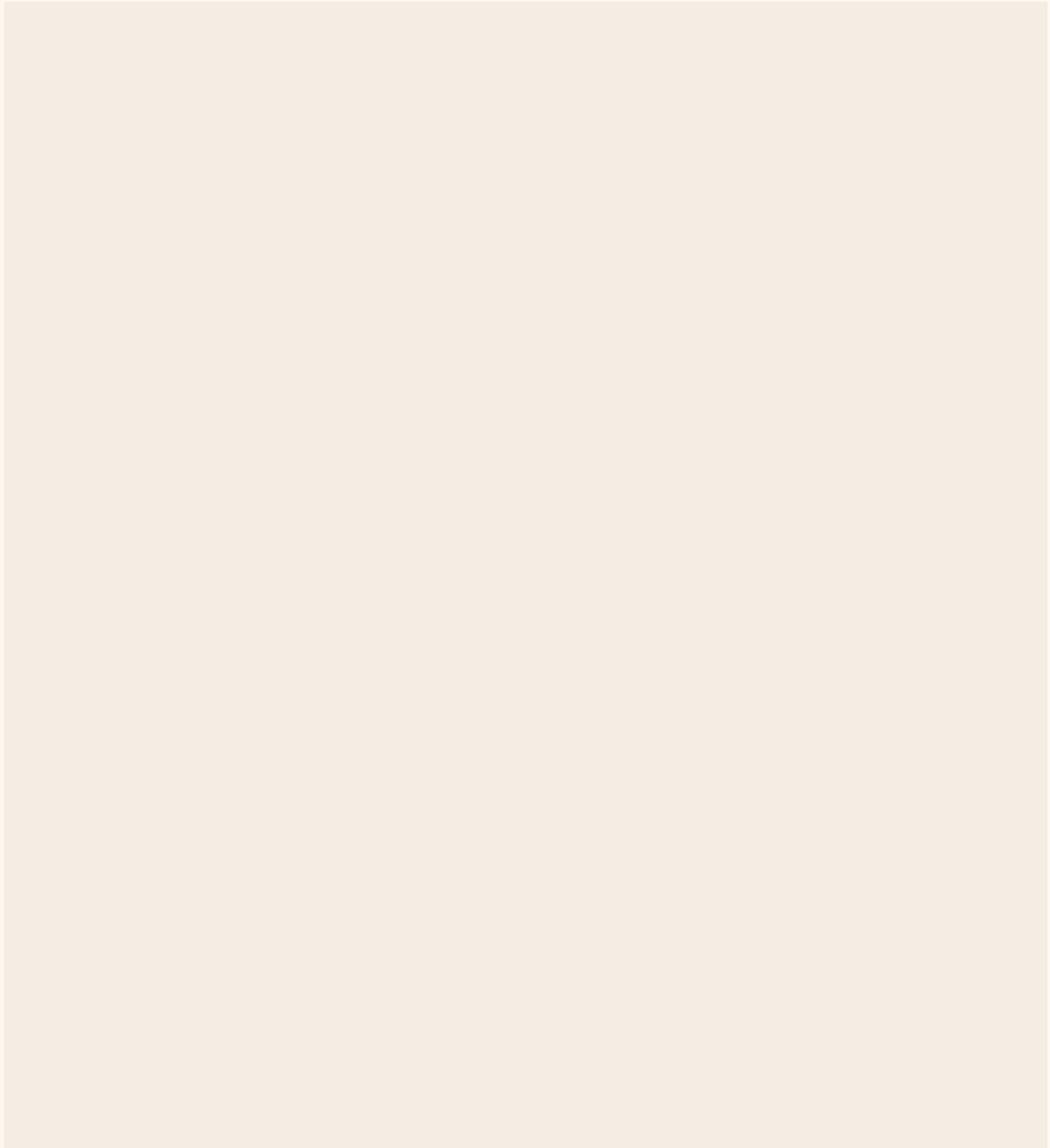
¿Qué prácticas o situaciones te llevaron a ese estado? Reflexiona sobre cómo puedes volver a esa sensación de paz interior de manera más consciente y deliberada.

Ejemplo: A través de la meditación, la oración, o simplemente permitiéndote un tiempo de silencio y reflexión cada día.



A menudo, la conexión con nuestro ser superior se manifiesta en pequeños momentos: en la intuición que te guía a tomar una decisión difícil, en la paz que sientes tras una conversación incómoda, o en la sensación de gratitud por las cosas simples de la vida. Toma un momento para identificar cuándo y cómo experimentas esta conexión en tu día a día.

Pregúntate: **¿Cómo puedo estar más atenta a estos momentos? ¿Qué señales me envía mi ser superior que a veces paso por alto?**



PÓNLE INTENCIÓN

La Intención es mucho más que un simple deseo o un pensamiento pasajero.

En el camino de cerrar un ciclo, cada paso que damos es importante, como si fuera un viaje por una ruta desconocida, necesitamos un mapa para transitarlo de forma amorosa y compasiva.

Crear una intención para el cierre de ciclo es justamente, diseñar ese mapa y tener en cuenta nuestro pasado, presente y futuro.

Honrar nuestro pasado

Cada ciclo que cerramos lleva consigo una historia, una serie de experiencias y lecciones que han moldeado quiénes somos. Al establecer la intención de honrar nuestro pasado, aceptamos cada momento vivido, cada alegría y cada desafío, como partes fundamentales de nuestra aventura. Conservando la integridad de quienes participaron y de nosotros mismos, nos aseguramos de que cada paso dado nos lleva hacia el crecimiento y la expansión.

Apreciar el presente

En medio del proceso de cierre, es fácil enfocarse solo en el destino final. Sin embargo, nuestra intención nos recuerda apreciar el presente, vivir cada momento con plenitud y consciencia.

Al honrar el presente, nos permitimos experimentar completamente el proceso de transición, encontrando belleza y aprendizaje incluso en los momentos de incertidumbre.

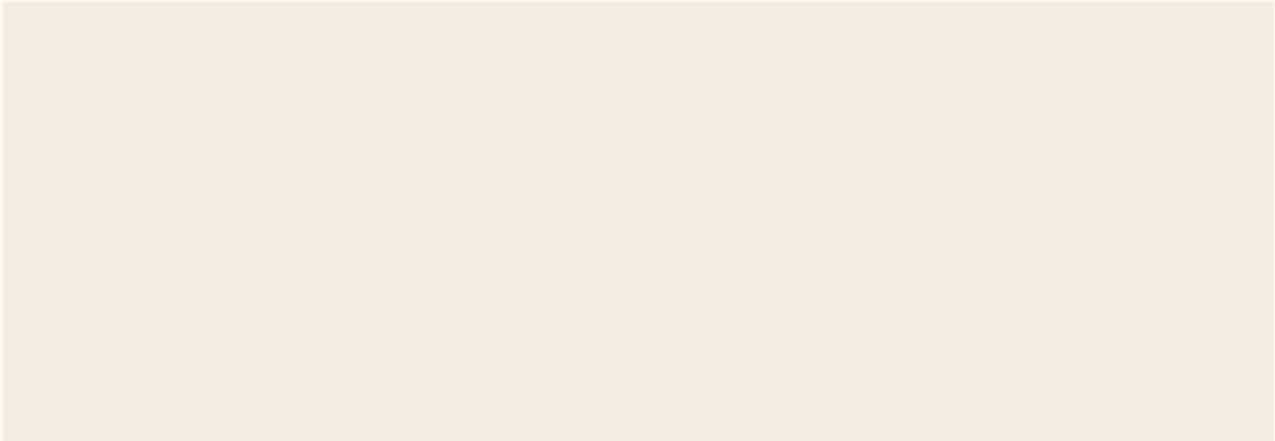
Visualizar el futuro

Todo final es un nuevo comienzo. Al cerrar un ciclo, también estamos abriendo la puertas. Es una invitación a como nos queremos sentir luego de que el proceso acabe. Al honrar el futuro, nos comprometemos a avanzar con esperanza y apertura hacia las oportunidades que nos esperan.

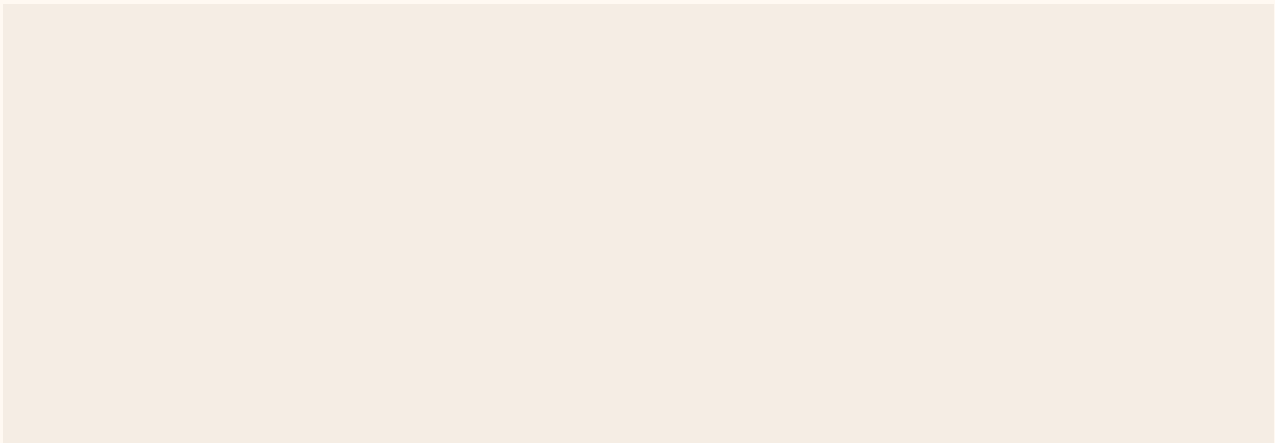
EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Los ejercicios de introspección que te proponemos son una oportunidad para conectar con lo más profundo de tu ser y encontrar las respuestas que necesitas en este momento crucial. Estas reflexiones te guiarán hacia una declaración de intención poderosa, alineada con tus valores y deseos más profundos.

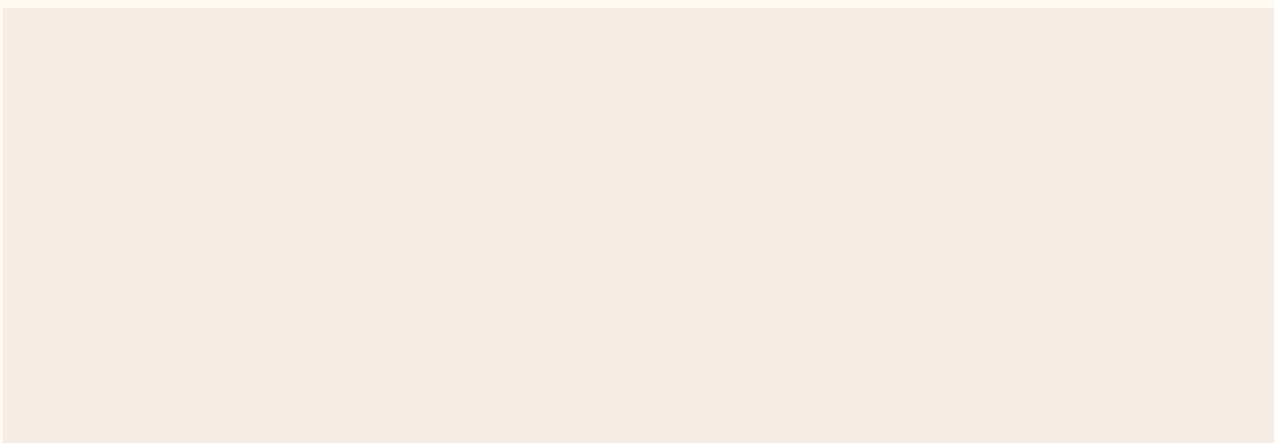
¿Cómo puedo honrar mi pasado en la declaración de mi intención de cierre de ciclos?



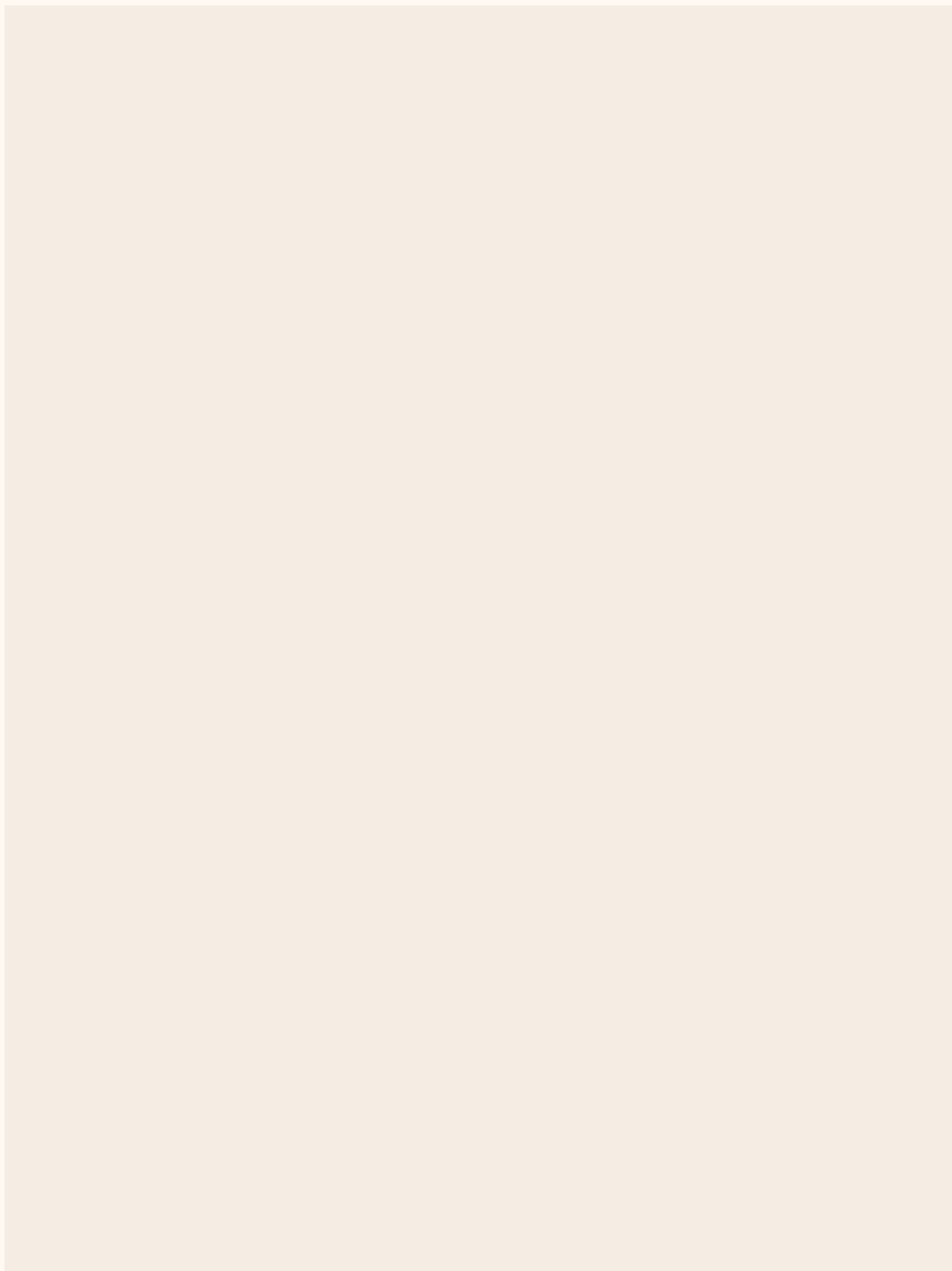
¿Cómo puedo honrar mi presente en la declaración de mi intención de cierre de ciclos?



¿Cómo puedo honrar mi futuro en la declaración de mi intención de cierre de ciclos?



Cómo quiero que sea mi vida después de este cierre?



DECLARACIÓN DE INTENCIÓN

Este ejercicio te permitirá crear una declaración de intención personalizada que servirá como una guía firme en tu proceso de cierre de ciclos. A través de ella, asegurarás que cada paso esté en armonía con tus valores y objetivos más profundos.

Pasos para la actividad:

Redacción de la declaración de intención. Con base en las respuestas que diste en el ejercicio de introspección, empieza a redactar tu declaración. Por ejemplo:

"Mi intención al cerrar este ciclo es honrar (menciona la experiencia pasada que quieres reconocer), **aprovechar plenamente la oportunidad de** (menciona la experiencia actual que te está ayudando en tu proceso de transición), **y abrirme a** (menciona cómo deseas sentirte en el futuro y qué nuevas oportunidades deseas experimentar)."

Revisión y afirmación. Lee tu declaración en voz alta varias veces, ajustándola si es necesario para que refleje con exactitud tus sentimientos y aspiraciones. Cuando estés completamente satisfecha, afirma tu intención leyéndola en voz alta.

AUTO- EXPLORA CIÓN

RECONOCIMIENTO PERSONAL

¿Quién eres realmente?

No, no te estamos pidiendo que te definas con un par de palabras bonitas. Estamos hablando de un reconocimiento personal de verdad y profundo, de ese que va más allá de saber tu nombre y qué te gusta hacer los domingos.

Esto es sobre saber en qué punto exacto de tu vida te encuentras, cómo llegaste hasta aquí, y, sobre todo, qué has aprendido en el camino. Es un proceso que requiere de algo más que buena voluntad; se necesita honestidad brutal y valentía para mirarte al espejo sin filtros ni excusas.

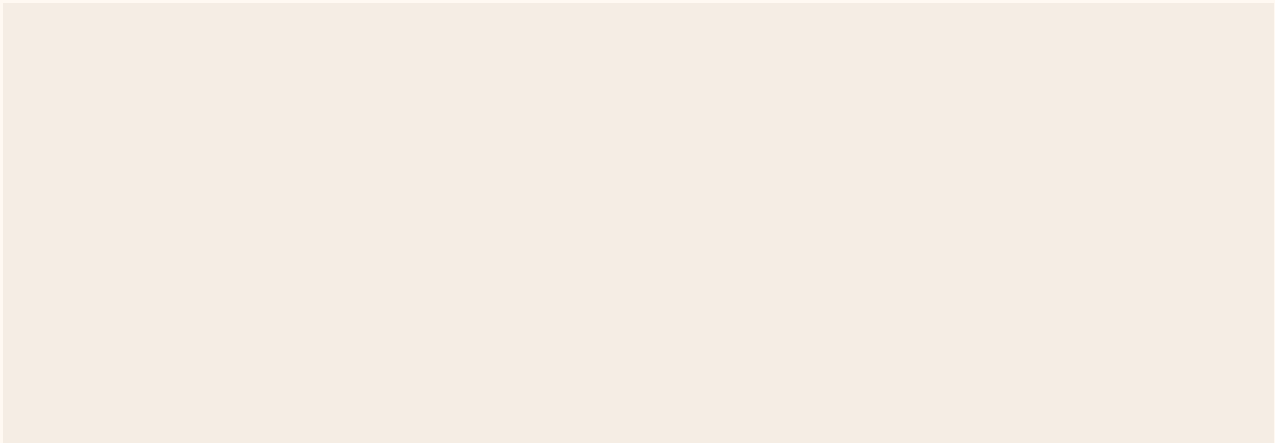
Vamos a hacer una pausa, porque aquí es donde la cosa se pone interesante. Este es el momento de reflexionar sobre el ciclo que quieres cerrar. No vamos a caer en la trampa de victimizarnos ni de endulzar la historia. Nada de dramas, pero tampoco de cuentos de hadas. Es hora de ver con claridad cómo este proceso ha impactado en cada rincón de tu vida, y cómo ha sacudido tus cimientos, para bien o para mal.

Reconocer quién eres y dónde estás ahora mismo no es un capricho; es una necesidad. Es lo que te prepara para tomar decisiones con conciencia, para cerrar este ciclo de una vez por todas, y hacerlo de una manera que realmente tenga sentido.

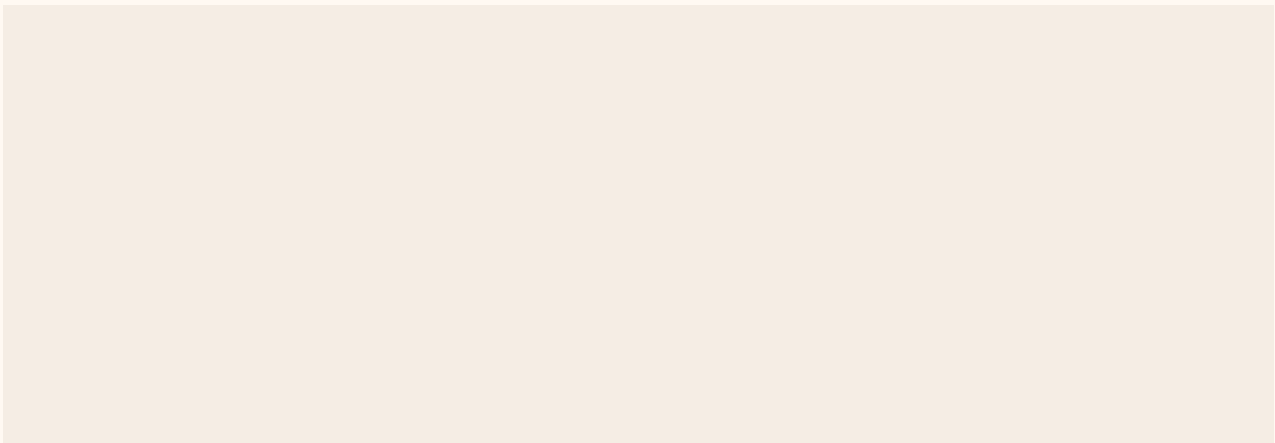
EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Esta introspección no es solo un ejercicio mental, es la llave que abre la puerta a un cambio que va a durar, un cambio que se siente en lo más profundo de tu ser. Porque la cruda verdad es que si no te enfrentas a ti misma ahora, seguirás dando vueltas en círculos. Y tú no estás aquí para eso, ¿verdad?

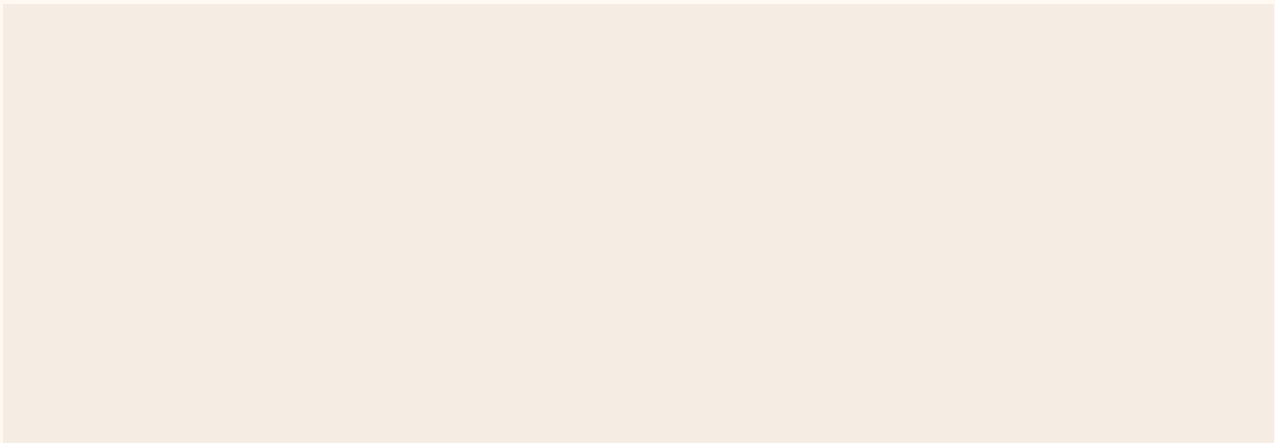
¿Cuál fue el momento más desafiante que experimentaste en este ciclo de vida que hoy cierras? Y ¿Por qué?



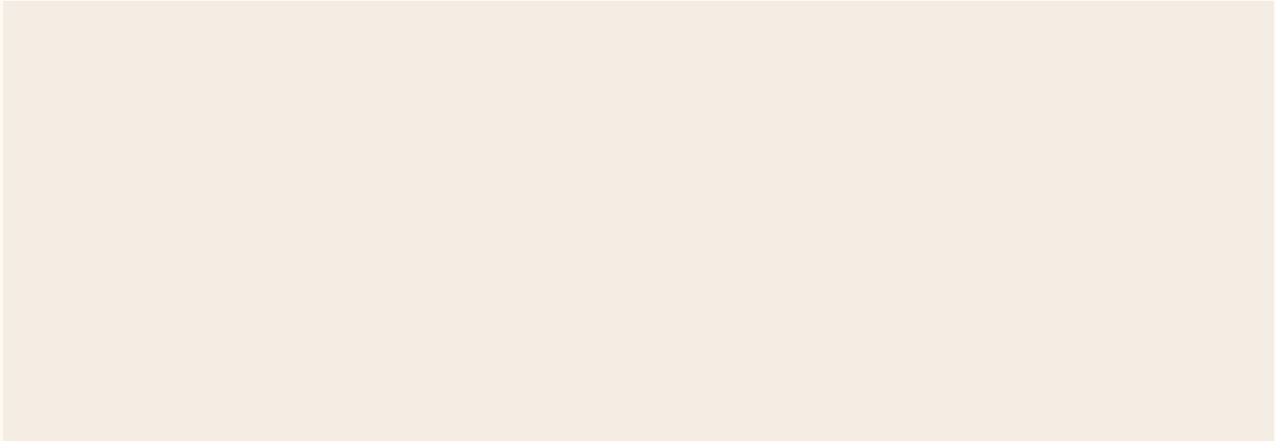
¿Qué logros celebras en este ciclo? Y ¿Por qué?



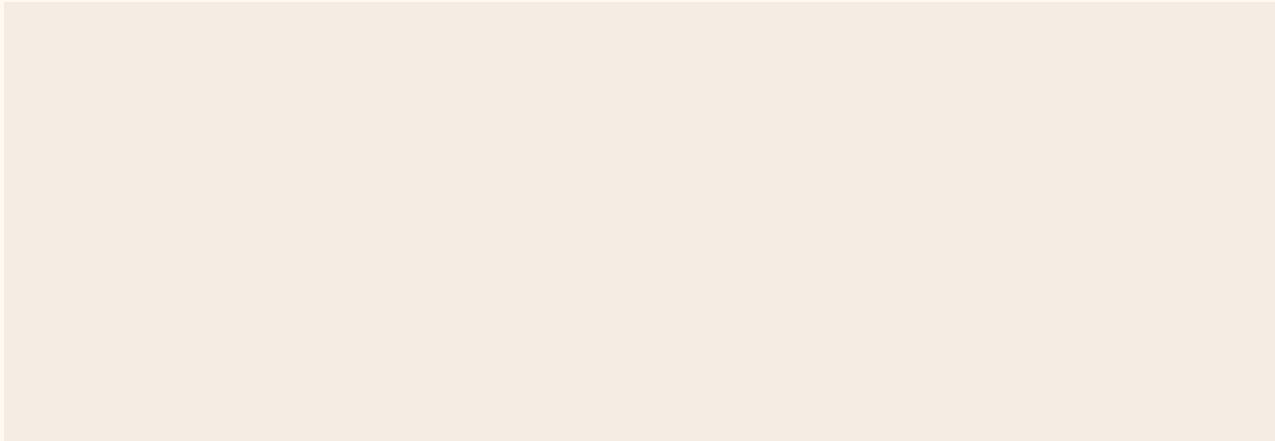
¿Qué relaciones se terminaron en este ciclo? Y ¿Por qué?



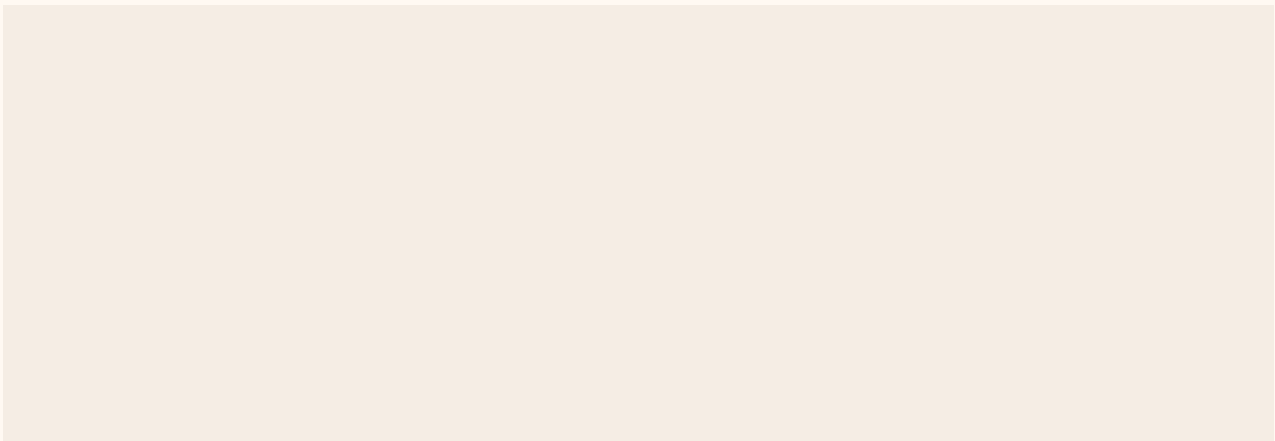
¿Qué relaciones se fortalecieron en este ciclo? Y ¿Por qué?



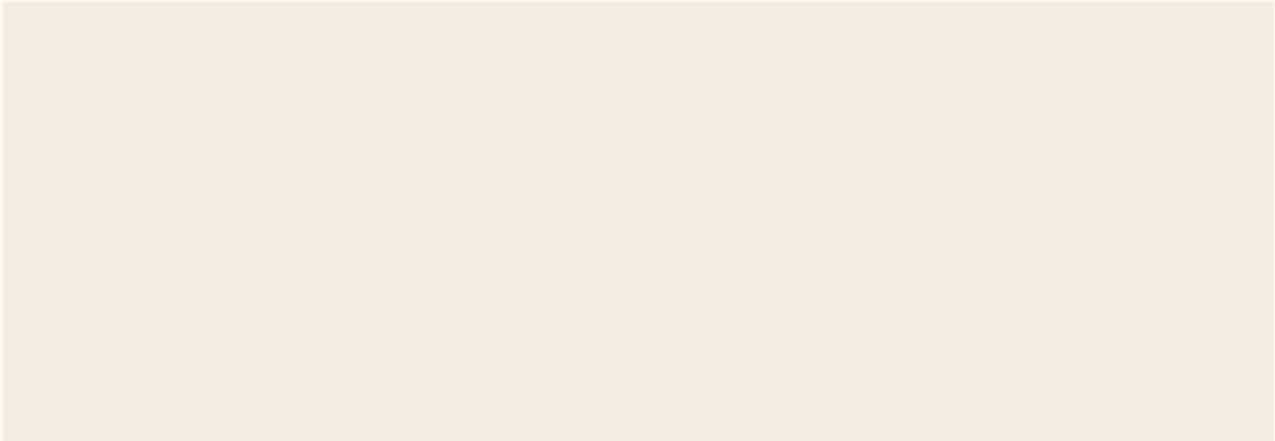
¿Qué nuevas relaciones surgieron? Y ¿Por qué?



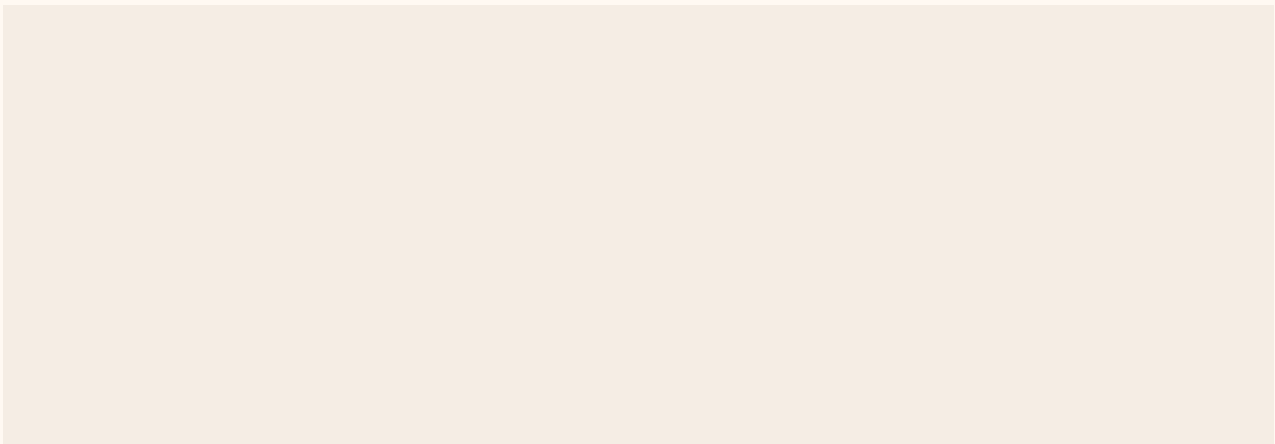
¿Qué cambios importantes ocurrieron y cómo me adapté a ellos? Y ¿Por qué?



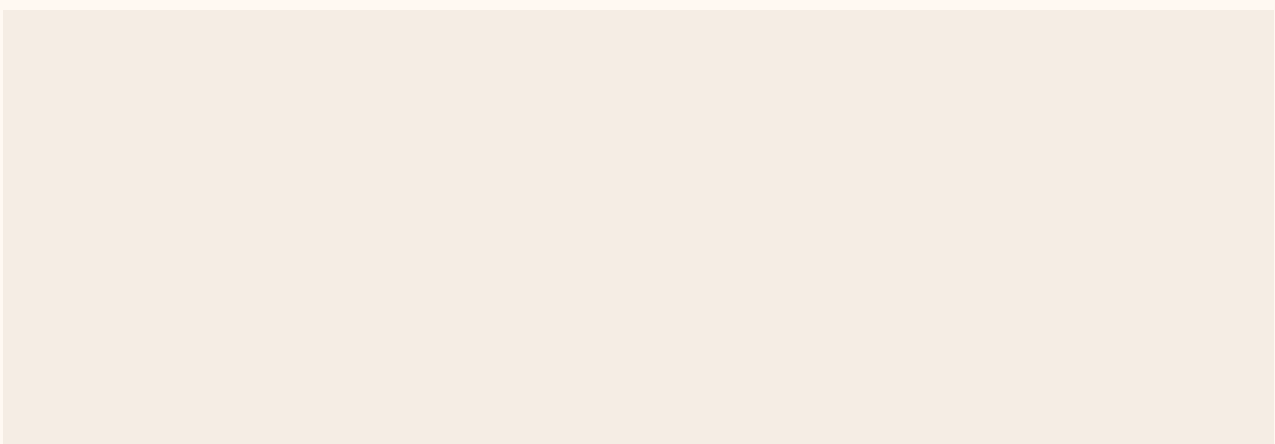
¿Qué sorpresa o giro inesperado tuve en este ciclo y como reacción ante él? Y ¿Por qué?



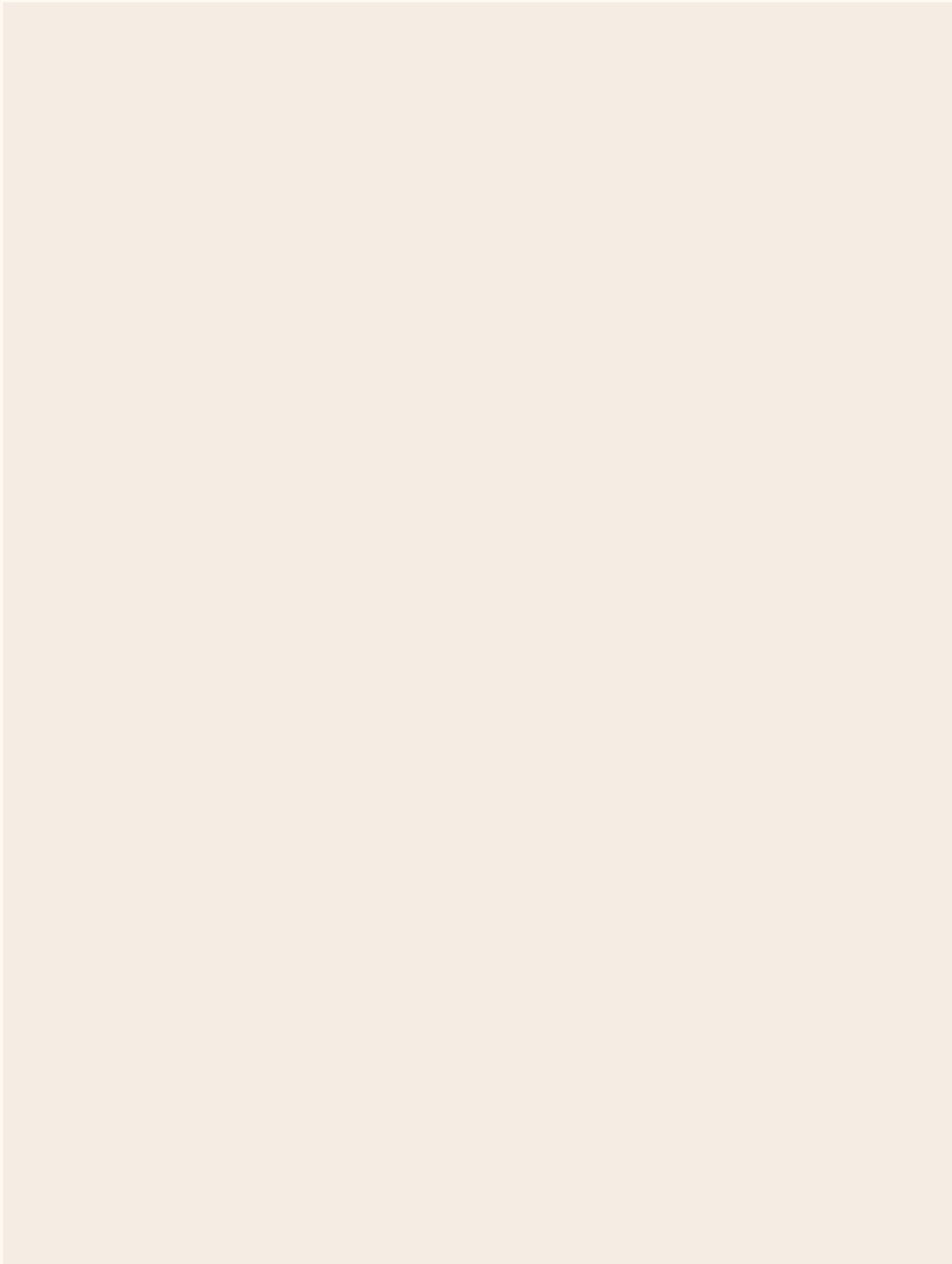
¿Qué áreas de mi vida fueron las más impactadas? Y ¿Por qué?



¿Qué cambió en mi personalidad o forma de ser? Y ¿Por qué?



Resume que descubriste con las preguntas anteriores sobre ti misma.



RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Toma el mando de tus emociones.

La responsabilidad emocional es el arte de asumir el control total de tu vida y tus sentimientos. Cuando te embarcas en el proceso de cerrar un ciclo, la responsabilidad afectiva es fundamental. Te ayuda a dejar de reaccionar y a empezar a actuar con pausa y serenidad, aceptando cada experiencia con la madurez que merece.

Entender que eres la arquitecta de tu vida significa que cada pensamiento, cada emoción, cada decisión y cada acción tiene un impacto y una consecuencia directa en tu realidad. No se trata de arrastrar culpas como un saco de piedras, sino de reflexionar con calma, actuar desde tu autonomía y asumir tu parte, sin tratar de controlar el proceso de los demás.

La Responsabilidad Emocional te permite honrar tu humanidad al reconocer y expresar cada emoción que sientes. Identificarlas y darles voz es crucial para manejarlas conscientemente y lograr un cierre auténtico.

Reflexiona sobre los momentos en los que tus emociones se desataron; esto te ayudará a identificar cuales son los desencadenantes específicos y entender por qué ciertas experiencias te afectan tanto. Además, explora cómo tus emociones han evolucionado desde entonces para comprender mejor tu proceso de adaptación y sanación.

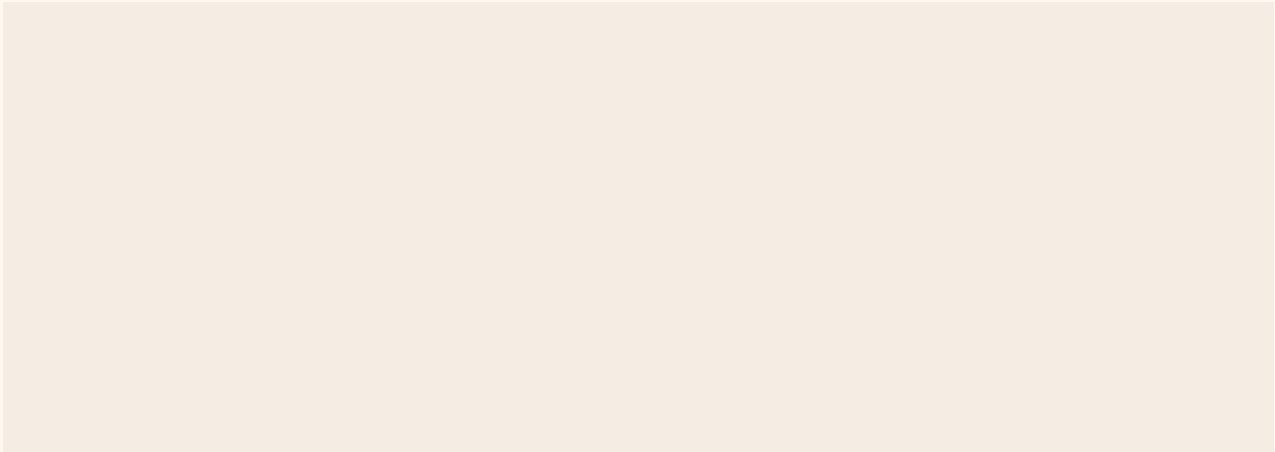
En tiempos de cambio, es normal sentir emociones intensas como miedo, rabia o tristeza. Son parte de la experiencia humana, pero cómo las manejas es lo que marca la diferencia. Al ser responsable de tus emociones, te preparas para enfrentar los desafíos del cierre de ciclos con mayor resiliencia y comprensión de ti misma.

Si no tomas las riendas de tus emociones, seguirás en el mismo círculo vicioso. Así que, levanta la cabeza, asume el control, y haz que tus sentimientos trabajen a tu favor, no en tu contra.

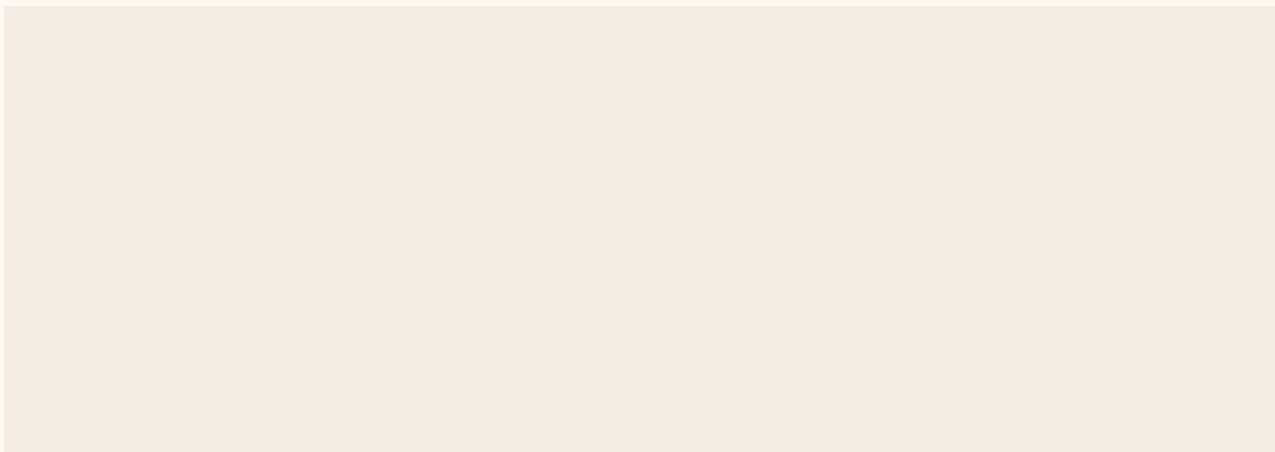
EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Estos ejercicios de introspección son una invitación a mirarte al espejo con honestidad, aceptar tu participación y encontrar un equilibrio entre responsabilidad y compasión por ti misma. Examina cómo tus emociones o creencias previas colorearon tu percepción de la situación. ¿Estabas en sintonía con la realidad o te dejaste llevar por tus propios fantasmas internos? Al enfocarte en la responsabilidad y el autocontrol, podrás ver qué podrías haber hecho diferente y cómo esos aprendizajes pueden orientar tus decisiones futuras, promoviendo crecimiento en lugar de quedarte atrapada en la culpa.

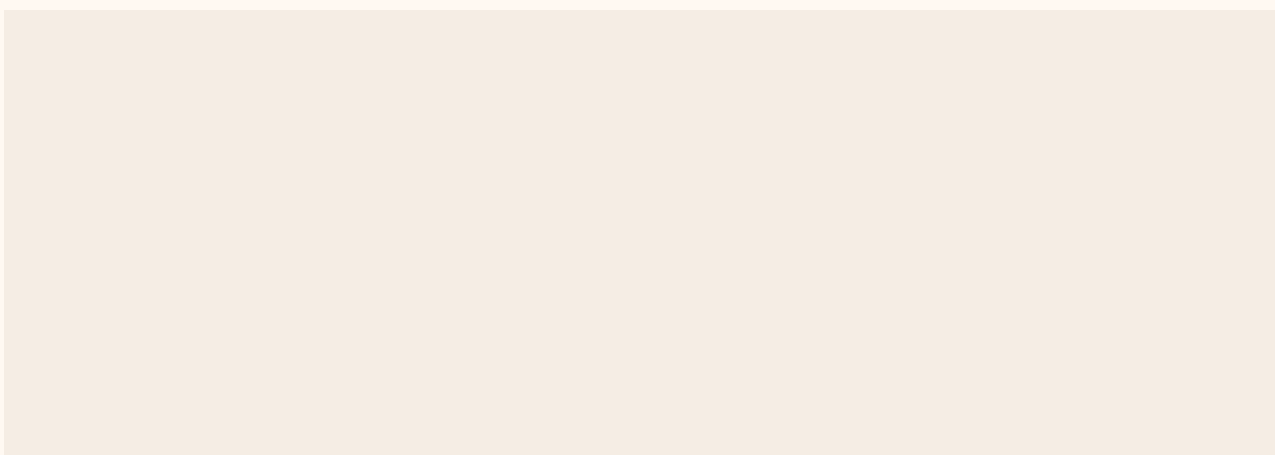
¿Qué emociones principales sientes al pensar en esta experiencia y cómo se manifiestan en tu cuerpo y mente?



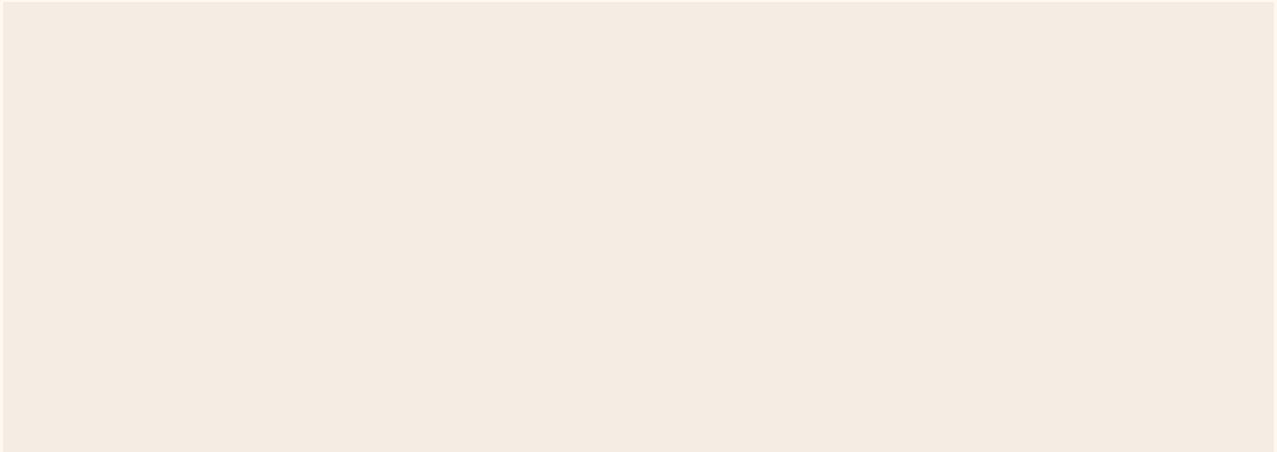
¿En qué momentos de la experiencia estas emociones fueron más intensas y qué desencadenó esa intensidad?



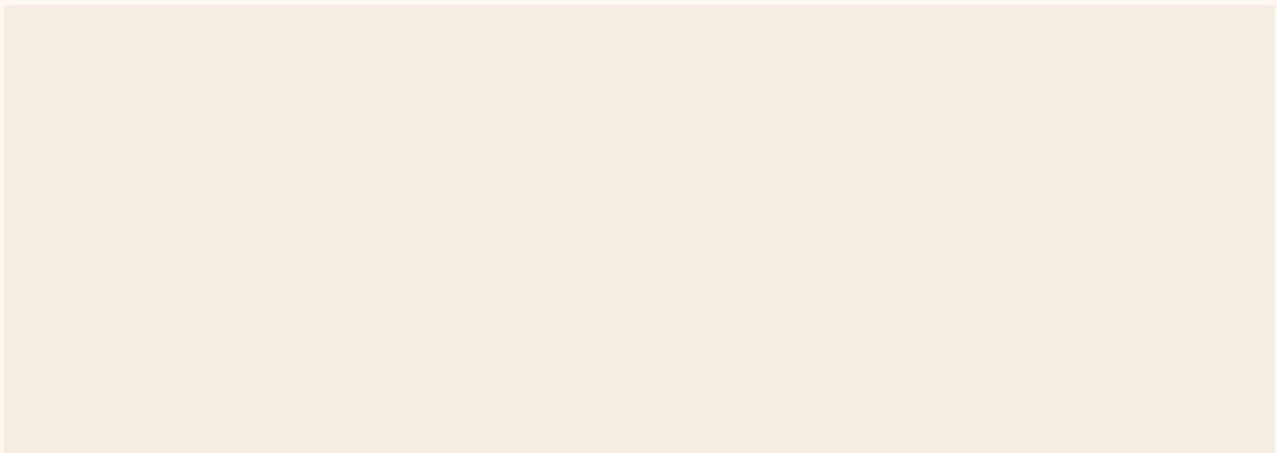
¿Cómo han evolucionado o cambiado tus emociones respecto a esta experiencia a lo largo del tiempo?



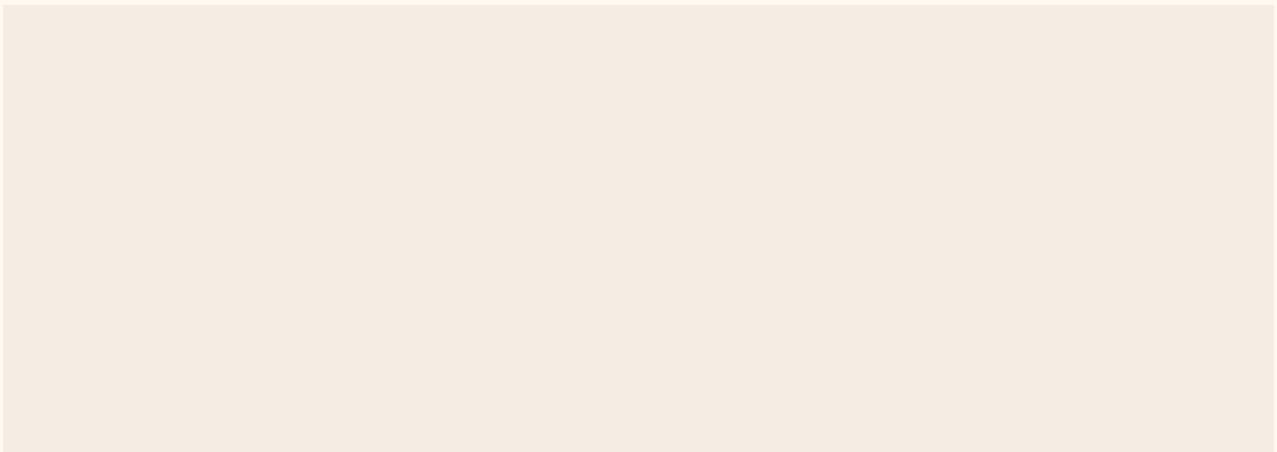
¿De qué manera tus propias acciones o reacciones contribuyeron a la situación o a cómo se desarrolló?



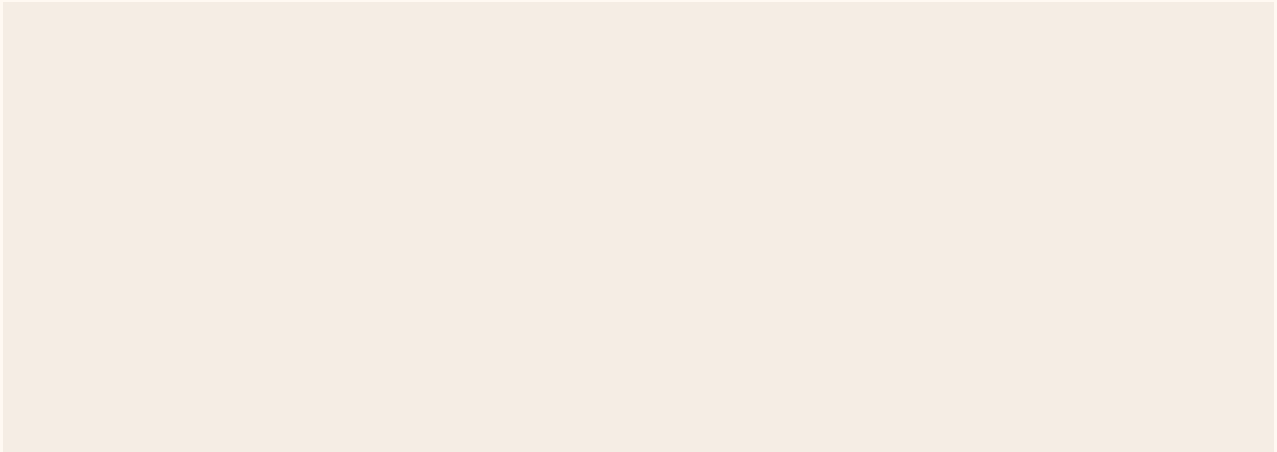
¿Cómo puedes reconocer y asumir tu responsabilidad en esta experiencia sin caer en la autoflagelación o el remordimiento?



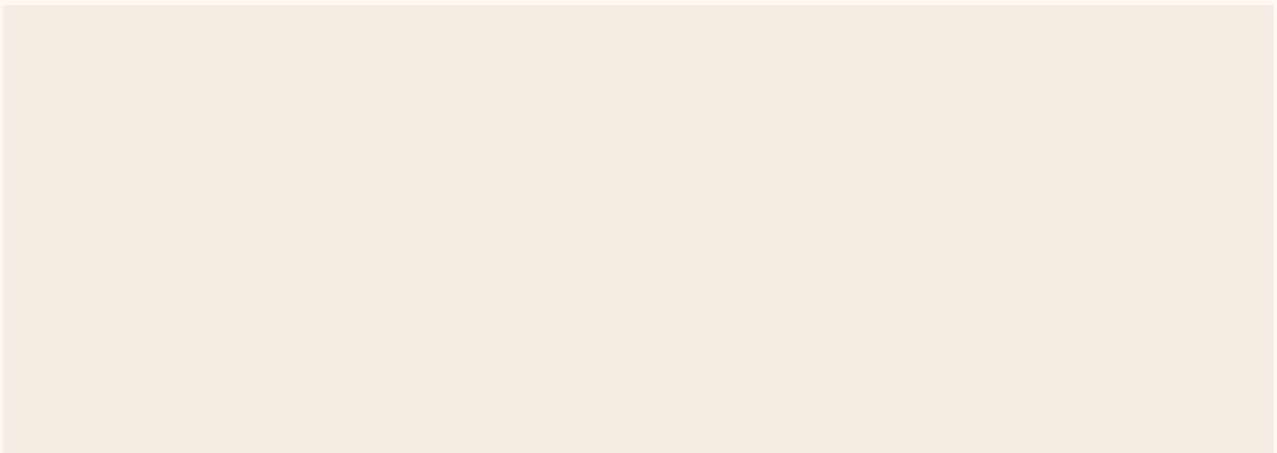
¿Cómo podrían tus emociones o preconcepciones haber afectado tu percepción y manejo de esta experiencia?



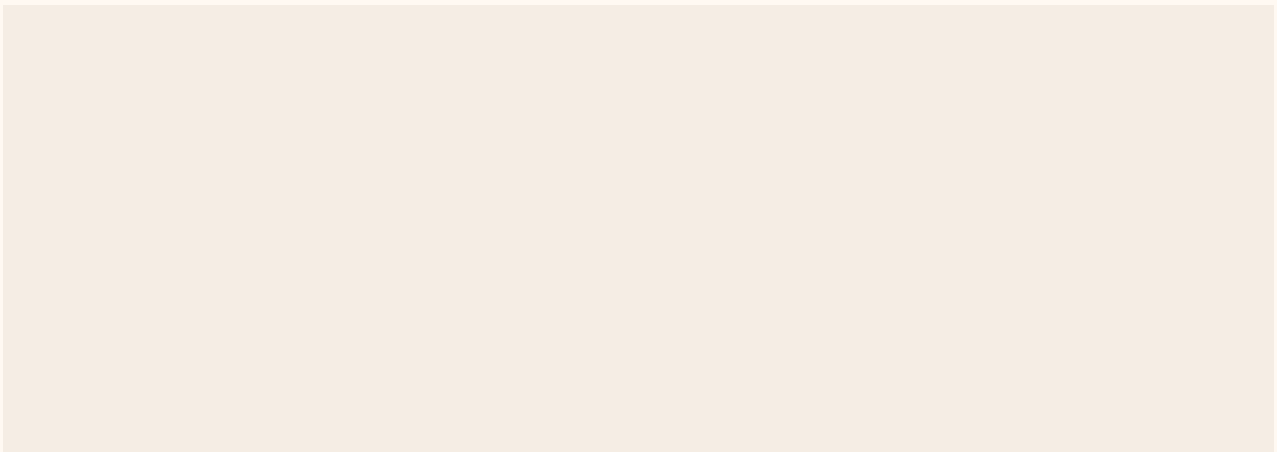
¿Qué aspectos de la situación están bajo tu control o influencia para cambiar o mejorar en el futuro?



¿Qué puedes aprender sobre tu manejo emocional a partir de esta experiencia y cómo puedes aplicar estos aprendizajes en el futuro?



¿Luego de responder las preguntas anteriores, que sería para ti la responsabilidad emocional?



HONRA TU HUMANIDAD

Este ejercicio está enfocado en la parte de ti que necesita ser escuchada, apoyada o reconocida. Y debes tomarte el tiempo de honrar el impacto que tuvo en ti.

El ejercicio consiste en que dibujes o escribas creativamente sobre tu experiencia emocional, esa parte de ti que necesita ser expresada, intenta retratar cada emoción con colores, formas, sonido o lenguajes, no te preocupes por expresar la historia con precisión, la idea es que puedas conectar con tu vulnerabilidad.

Actividad:

Paso 1. Elige un tiempo y un lugar dedicado a esto.

Paso 2. Reúne cualquier material que quisieras usar y alista todo.

Paso 3. Siéntate en silencio contigo un par de minutos y conecta con tu Ser Superior para que te acompañe durante el ejercicio.

Paso 4. Establece tu intención del ejercicio, recuerda que no estás aquí para crear un obra de arte, esto es parte de un ejercicio de liberación emocional. Deshazte de cualquier expectativa y expresa tus emociones sin intentar crear algo perfecto, solo fluye con tus emociones.

DESCUBRE TUS APRENDIZAJES

El aprendizaje es el tesoro enterrado en cada batalla que has librado.

Cuando estás en ese punto de cerrar un ciclo, es importante detenerte, hacer una pausa y reflexionar sobre lo que has aprendido. No solo para ser una mejor versión de ti misma, sino para aplicar esas lecciones en los próximos capítulos que la vida te tiene preparados.

Los aprendizajes son como las piezas de un rompecabezas que vas armando, dando forma al panorama completo. Si no los recoges y ensamblas, te quedarás con huecos en la imagen de tu vida. Así que, cada vez que entres en una nueva etapa, agarra esas piezas y encájalas donde corresponden. Es la manera más poderosa de darle sentido a lo vivido y avanzar con más claridad.

El aprendizaje te permite ver cómo cada experiencia tiene un propósito en tu vida. Te muestra cómo esos momentos han cambiado tu manera de pensar, sentir y actuar. Y eso, es lo que te lleva a ajustar lo necesario y a tomar decisiones más sabias en el futuro.

Cada ciclo que cierras, ya sea con lágrimas o con alivio, trae consigo una pieza esencial.

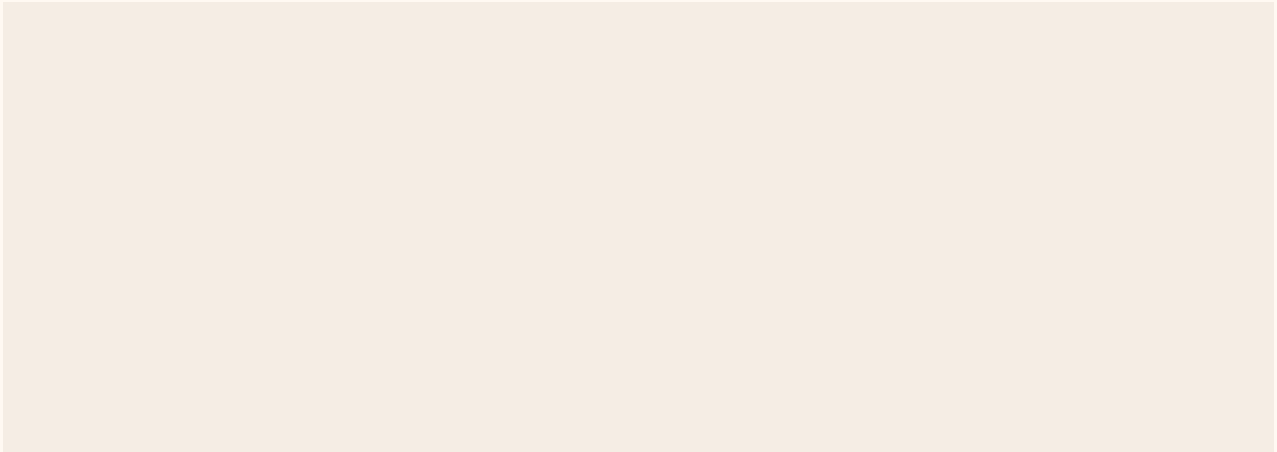
Si la tomas y la pones en su lugar, no solo cierras un capítulo, sino que te preparas para armar el próximo con más determinación, sabiduría y perspectiva.

El crecimiento no viene solo de lo que vives, sino de lo que aprendes y cómo lo integras en tu vida. Así que no te saltes este paso.

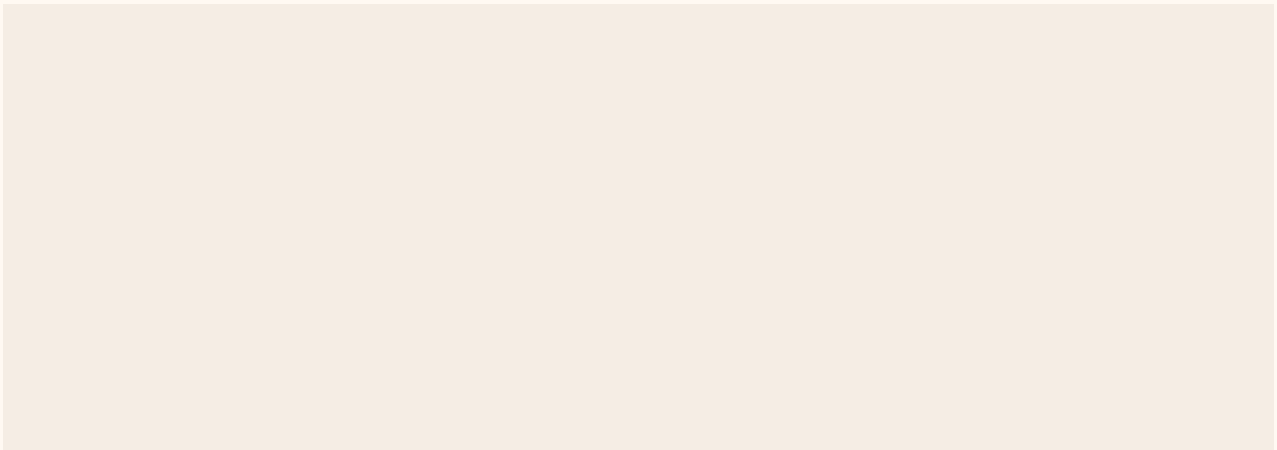
EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Tomarte un momento para reflexionar sobre lo vivido, es una puerta hacia un mayor entendimiento de ti misma. En este ejercicio de introspección, te invito a mirar de cerca esas experiencias que, aunque desafiantes o dolorosas en su momento, han sido fundamentales en tu crecimiento personal y espiritual. Al hacerlo, podrás darle un sentido más profundo y espiritual a lo que has vivido, reconociendo el propósito que ha tenido en tu camino.

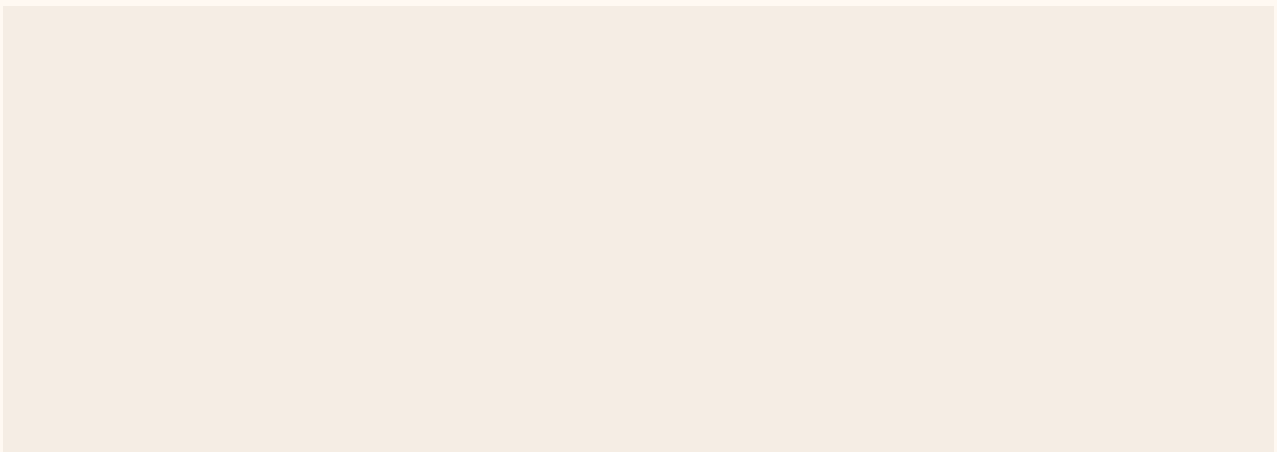
¿Qué aspectos de esta experiencia puedes ver como relevantes o necesarios para tu crecimiento personal, aunque en el momento hayan parecido difíciles o dolorosos?



¿Cómo esta experiencia ha moldeado o transformado quién eres hoy?



¿Cuál es el mensaje o lección central que esta experiencia te ha enseñado y cómo ha influido en tu percepción o comportamiento?



¿De qué manera puedes aplicar estos aprendizajes en tus relaciones, decisiones y acciones futuras para mejorar tu vida y la de quienes te rodean?

Si miraras hacia atrás en esta experiencia dentro de unos años, ¿qué quisiera recordar sobre lo que aprendiste?

Si pudiera mirar esta experiencia desde una perspectiva más amplia, ¿cómo podrías interpretar su propósito o significado en tu vida?

GRATITUD Y CELEBRA CIÓN

PRACTICA LA GRATITUD

La Gratitude es un superpoder.

No es cuestión de solo dar las gracias por lo bonito y fácil, sino de reconocer las lecciones y la fuerza que hemos ganado en medio del caos. Cuando llegas al final de un ciclo, la gratitud es lo que te permite mirar atrás y aplaudir cada batalla, cada caída, y cada pequeño o gran triunfo, preparando tu corazón para lo que viene con una dosis de esperanza que no se agota.

La Gratitude no solo cambia la manera en que ves el mundo, sino que te da la habilidad de encontrar luz incluso en las sombras más densas. Es como un filtro que te permite ver cada experiencia, "buena o mala", como una parte vital de tu viaje.

Cuando abrazas la gratitud, cierras el ciclo con paz y aceptación, abriendo tu camino a nuevas oportunidades con alegrías y sin las cadenas del pasado.

Practicar la Gratitude te fortalece y equilibra. Te permite dejar ir lo que fue con serenidad para abrirle la puerta al futuro sin miedo y los brazos bien abiertos.

EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

A través de la introspección, nos permitimos conectar con nuestra parte más profunda e íntima, entender nuestras emociones y reconocer el valor de las experiencias vividas. Estos ejercicios te guiarán para que explores cómo la gratitud y el aprecio por lo que te rodea pueden enriquecer tu vida y fortalecer tu bienestar emocional.

¿Cómo te hace sentir el reconocer tus aprendizajes y por qué te sientes agradecido por ellos?

¿Cuáles son esos pequeños detalles en tu vida cotidiana que a menudo das por sentado, pero que realmente valoras?

¿De qué manera puedes mantener una actitud de gratitud incluso en los momentos más desafiantes?

DECLARACIÓN DE VERDAD

La declaración de verdad es un ancla emocional que nos recuerda lo que realmente valoramos y apreciamos en la vida. Es un reflejo sincero de nuestro agradecimiento, una herramienta que nos ayuda a mantenernos centrados y conectados con lo que es verdaderamente valioso.

Actividad.

Paso 1. Reflexiona sobre lo que la gratitud significa para ti, recordando esos momentos en los que te has sentido profundamente agradecida.

Paso 2. Anota tus pensamientos y sentimientos sobre la gratitud para clarificar su significado personal. Sé específica, esto te ayudará a conectar más profundamente con tu declaración de verdad o mantra.

Paso 3. Elige palabras o frases que evoquen un fuerte sentido de gratitud, asegurándote de que sean significativas y generen una respuesta emocional positiva.

Paso 4. Combina esas palabras y frases en un texto breve y fácil de recordar. Mantenlo simple y en primera persona, como "Estoy agradecida por...".

Paso 5. Incorpora tu declaración de verdad en tu rutina diaria. Repítela al despertar, antes de dormir, o en momentos de estrés. La repetición refuerza su poder y te ayuda a integrar la gratitud en tu vida.

FORTALEZAS Y HABILIDADES

Tus fortalezas y habilidades son tu armadura.

A lo largo de tu vida, has ido forjando un conjunto único de habilidades y cualidades que te protegen cuando los desafíos se presentan o cuando una nueva oportunidad toca la puerta. Al cerrar un ciclo, es crucial que reconozcas y aprecies esta armadura que llevas, porque será lo que te defienda y empuje hacia lo que viene.

Reconocer tus fortalezas además de ser un ejercicio de autoestima; es un acto de reafirmación imprescindible. Te permite ver con claridad lo que puedes ofrecer al mundo y, lo más importante, cómo puedes enfrentar los cambios que se avecinan.

Esas cualidades que has desarrollado son las piezas de tu armadura, listas para soportar lo que venga.

Cerrar un ciclo no significa que empieces sin protección. No, partes con una armadura sólida, construida con las fortalezas y habilidades que te han llevado hasta aquí y que te van a impulsar hacia adelante.

Con esta conciencia, estás lista para encarar lo que venga con confianza, determinación, y una buena dosis de “estoy preparada para esto”.

EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Este ejercicio te invita a reflexionar sobre cómo las experiencias vividas han moldeado tus fortalezas y habilidades. Es un momento para reconocer el poder que has adquirido y cómo puedes utilizarlo para enfrentar futuros desafíos. A través de esta introspección, identificarás las herramientas internas que te guiarán en tu camino hacia una nueva identidad.

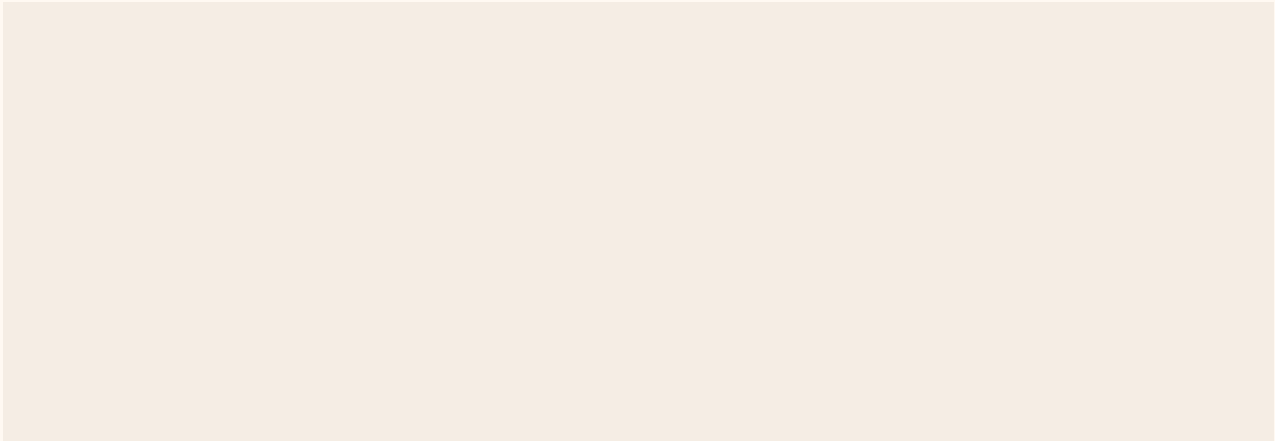
Ten en cuenta:

Fortaleza se refiere a una cualidad innata o desarrollada que define una parte esencial del carácter o personalidad de una persona. Ejemplo resiliencia, la paciencia, la determinación o la empatía.

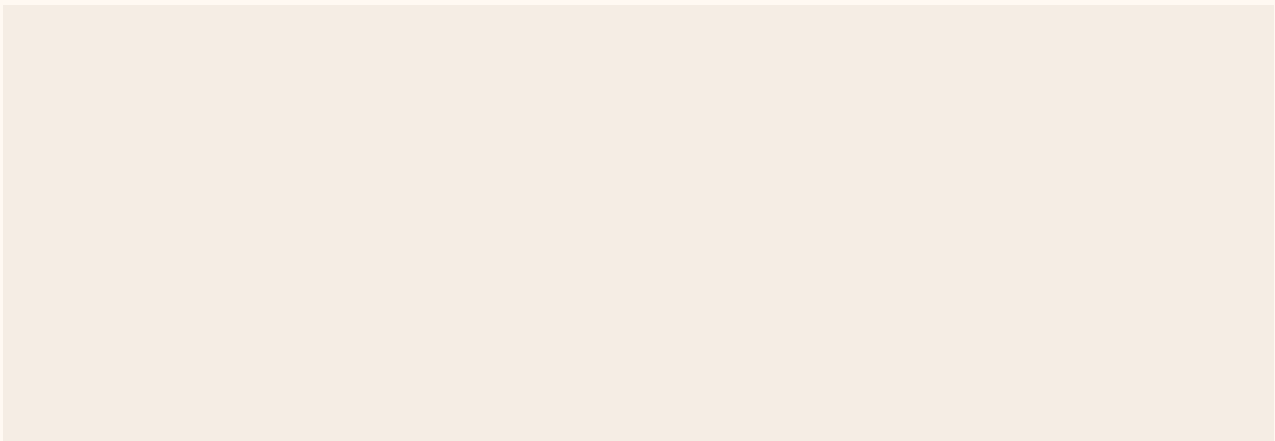
Habilidad se refiere a la capacidad de realizar una tarea o actividad específica con competencia y destreza. Ejemplo la escritura.

La diferencia principal es que las fortalezas, están más relacionadas con quién eres como persona y cómo enfrentas la vida, mientras que las habilidades están relacionadas con lo que puedes hacer o ejecutar en situaciones específicas.

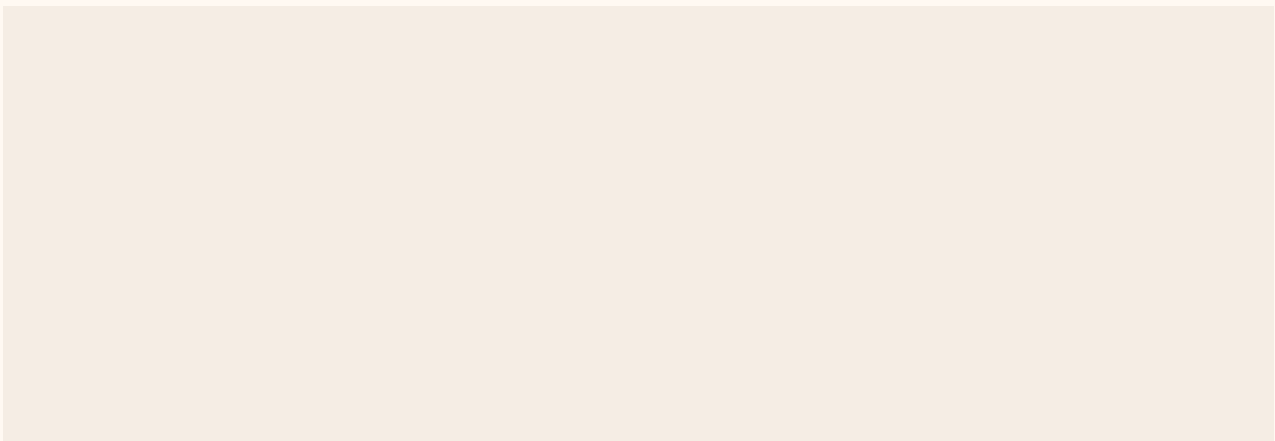
¿Cómo te ha preparado esta experiencia para enfrentar futuros retos o situaciones similares?



De acuerdo a tus aprendizajes, reconoce 3 fortalezas y 3 habilidades que desarrollaste durante la experiencia.



Teniendo en cuenta tus fortalezas y habilidades, ¿cuáles son las acciones que debes realizar para tu nueva identidad?



CAJA DE FORTALEZAS

Tu propia caja de fortalezas, un recurso personal que podrás usar cuando necesites inspiración y apoyo. En esta caja, guardarás las tarjetas que representan las fortalezas y habilidades que has descubierto en ti misma. Será un recordatorio tangible de todo lo que eres capaz de lograr.

Actividad.

Paso 1: Realizar una lista de todas las fortalezas y habilidades que has descubierto en ti durante la guía y las que reconoces habitualmente.

Paso 2: Vas a escribirlas en tarjetas diferentes, cada una de ellas y vas a agregar que acción te lleva a desarrollar esa fortaleza o actividad.

Ejemplo. Disciplina: Hacer una acción repetida durante 21 días.

Paso 3: Para finalizar, vas a guardar las tarjetas en una caja que puedes decorar de manera que refleje su personalidad.

Y cada vez que necesites inspiración en algún momento de tu día, vas a recurrir a ella que te guíe en elegir la herramienta que necesitas para avanzar.

CELEBRA TUS LOGROS

Brinda por tus victorias.

Sí, esos momentos en los que has sudado la gota gorda, en los que has sentido que no podías más, pero aun así, lo lograste.

Celebrar tus logros no es solo darte una palmadita en la espalda; es reconocer el esfuerzo, las lágrimas, el sudor y la dedicación que has puesto en cada paso. Es también un acto de humildad, de gratitud hacia la vida que, de alguna manera, te ha dado las herramientas y la oportunidad para llegar hasta aquí.

Cada logro, por pequeño que parezca, cuenta. No se trata solo de los grandes éxitos que todos aplauden, sino de esos pequeños pasos que, día tras día, han ido construyendo tu camino. Esos momentos en los que nadie te vio, pero que fueron claves en tu evolución.

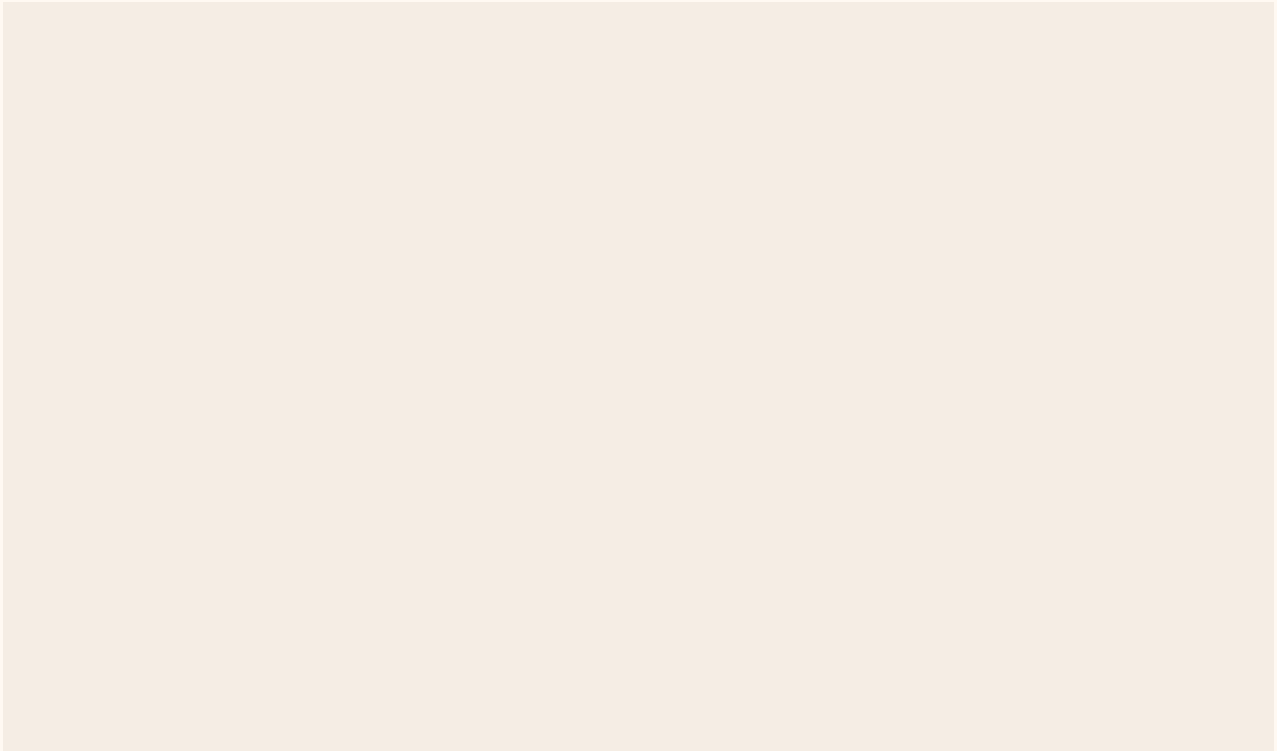
Cuando reconoces tus logros, te llenas de una energía que te prepara para los desafíos que vienen. Es como añadir un peldaño más en la escalera de tu vida, una escalera que, paso a paso, te lleva a alcanzar nuevas alturas y horizontes.

Así que, sigue adelante, con la mirada en alto y con la confianza de que cada pequeño logro te está impulsando hacia una nueva mejor versión de vida para ti.

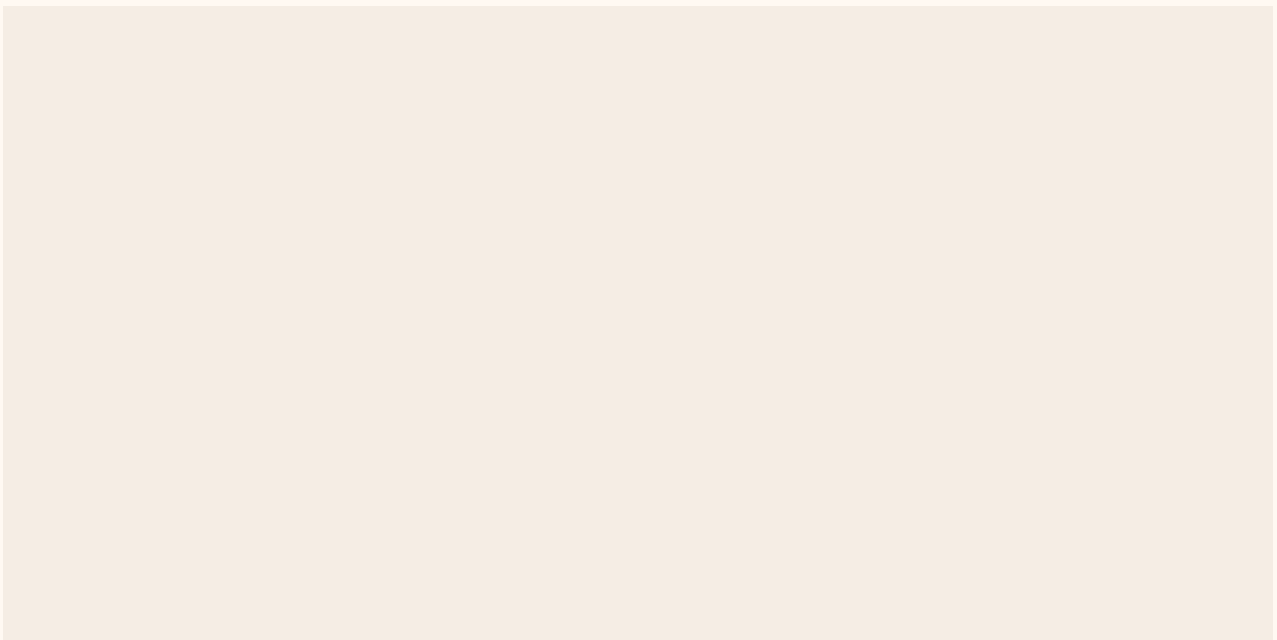
EJERCICIOS DE INTROSPECCIÓN

Este ejercicio de introspección te invita a explorar las áreas de tu vida donde has visto el mayor avance y a reconocer esos descubrimientos personales que te llenan de orgullo. Tómame un momento para conectar con lo que has aprendido y cómo te has transformado durante este ciclo.

¿En qué áreas de tu vida has visto el mayor crecimiento o cambio positivo en este ciclo?



Durante este ciclo ¿Qué descubrimientos has hecho sobre ti de los que te sientas orgullosa?



CELEBRACIÓN DE CIERRE

El cierre de un ciclo es un momento poderoso que merece ser honrado. Este ejercicio de celebración te invita a crear un espacio sagrado para reconocer y despedirte de lo que fue, mientras abres tu corazón a lo que está por venir.

Actividad.

Paso 1: Prepara un espacio tranquilo y ceremonial, con elementos como velas, flores o música suave, puedes hacerlo sola o invitar a personas significativas para ti.

Paso 2: Escribe en una carta, inicia la carta con un saludo honesto. Puedes dirigirte directamente a la persona, o a la relación, la clave es ser auténtica desde el principio. En el cuerpo de la carta, agradece por los momentos compartidos y reconoce todos tus aprendizajes y logros obtenidos en esta guía. En la parte final de la carta, despídete de la relación. Puedes mencionar tus mejores deseos para el futuro, pero enfócate en cerrar el capítulo y dejar ir.

Paso 3: Realizar una breve ceremonia de despedida, que puede incluir un momento de silencio, una oración o meditación, para cerrar tu ciclo. Y finaliza quemando tu carta.

Paso 4: Luego festeja, puedes hacer una cena, bailar, cantar, para celebrar el cierre y darle la bienvenida al comienzo de una nueva etapa en tu vida. Incluso puedes hacerlo entre lágrimas pero con la certeza de que lo llega esta increíble.

HEMOS
LLEGADO
AL FINAL

ERES TÚ QUIÉN DECIDE CAMBIAR LA HISTORIA...

Querida amiga,

Aquí estamos, al final de este viaje. Has recorrido un camino intenso, lleno de reflexiones, y ahora estás lista para cerrar el ciclo como se debe, con amor, conciencia y la certeza de que lo que viene será aún mejor.

Desde que comenzaste con conexión espiritual hasta que llegaste a reconocer tus logros, has adquirido lo necesario para avanzar con la cabeza en alto, llena de sabiduría, gratitud y esperanza.

Cerrar un ciclo en cualquier aspecto de tu vida es una oportunidad que no se da todos los días. Es tu chance de deshacerte de lo que ya debe irse y abrirle las puertas a lo nuevo que te hará crecer y seguir aprendiendo.

No te confundas, el cierre de un ciclo no es el fin. Es el arranque de una nueva aventura, una oportunidad seguir evolucionando.

Llévate contigo todo lo que hemos trabajado aquí. Aplícalo en tu vida real, sin miedo. No importa cuál sea el ciclo que estás cerrando o el que estás a punto de iniciar, cada paso que des es parte de tu viaje, único y valioso.

Gracias por permitirnos acompañarte en este recorrido. Esperamos que lo que hemos compartido contigo te sirva como un faro en esos momentos difíciles y te inspire a seguir adelante con valentía y optimismo.

Te deseamos lo mejor en cada nueva etapa, llena de crecimiento, aprendizaje y logros que realmente importan.

UN APLAUSO PARA TI

¡Felicitaciones por llegar hasta aquí! Esperamos que con esta guía hayas culminado o avanzado en tu proceso de cierre y entendido que todo final es un comienzo nuevo hacia lugares y experiencias diferentes.

La vida en sí, es cíclica como la naturaleza misma, es un constante morir y renacer. Cuando dejas de etiquetar lo que te pasa como bueno o malo, entonces haces de todo lo que vives un momento especial, una experiencia con propósito que llega para pulirte, hacerte crecer, y se va cuando ha cumplido su misión.

Así que piensa en esta experiencia como una oportunidad para “mudarte de casa” en la que empacas lo que quieres llevar y dejas todo aquello que ya no va contigo. Aunque sientas nostalgia, sales de ella, cierras la puerta, te montas al carro y te vas hacia tu nuevo hogar. Al principio se siente raro, incómodo, con unas ganas horribles de regresar a la casa vieja, pero con los días empiezas a adaptarte y hacer de tu nueva casa, una mejor y más bonita.

Hacer el cierre es la manera más eficaz de avanzar sin pendientes ni comas, de seguir adelante con tranquilidad y de disponer tu energía para que lleguen nuevas historias.

Un aplauso para ti por animarte a hacer esta guía, el Club lo celebra contigo!

Si quieres seguir caminando con nosotros y profundizar en tu proceso, te invitamos a conocer los detalles de cada una de las experiencias que tenemos...

EXPERIENCIAS DEL CLUB

AUTO-
TERAPIA



SABER
MÁS

SESIÓN
UNO A UNO



SABER
MÁS

SESIÓN
DE APOYO



SABER
MÁS

¡GRACIAS!



www.clubdelatusa.com

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS. NO SE PERMITE LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DE ESTE DOCUMENTO. NI SU INCORPORACIÓN A UN SISTEMA INFORMÁTICO, NI SU TRANSMISIÓN EN CUALQUIER FORMA O POR CUALQUIER MEDIO (ELECTRÓNICO, MECÁNICO, FOTOCOPIA, GRABACIÓN U OTROS) SIN AUTORIZACIÓN PREVIA Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DEL COPYRIGHT. LA INFRACCIÓN DE DICHS DERECHOS PUEDE CONSTITUIR UN DELITO CONTRA LA PROPIEDAD INTELECTUAL.

CLUB DE LA TUSA