



Guía Práctica

**"Si me hace mal,
¿Por qué no lo
puedo soltar?"**

por: Gia Daniela Life Coach



Gia Daniela Life Coach

ASESORÍA EMOCIONAL ONLINE

Gracias por estar acá y permitirte entender qué es lo que te mantiene aferrada a una relación dolorosa y tormentosa, sin poder soltarla.

Hoy me atrevo a hablarte de esto desde 2 perspectivas:

1 La bendición (porque hoy lo reconozco así) de haber pasado por una relación tormentosa a la que me sentía muy apegada y dependiente.

2 La oportunidad de acompañar a mujeres que viven ese dolor y guiarlas durante su proceso de sanación.

A man with a beard and a woman are shown in a close, tense interaction. The man is leaning in, looking at the woman with a serious expression. The woman is looking away, appearing distressed or uncomfortable. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

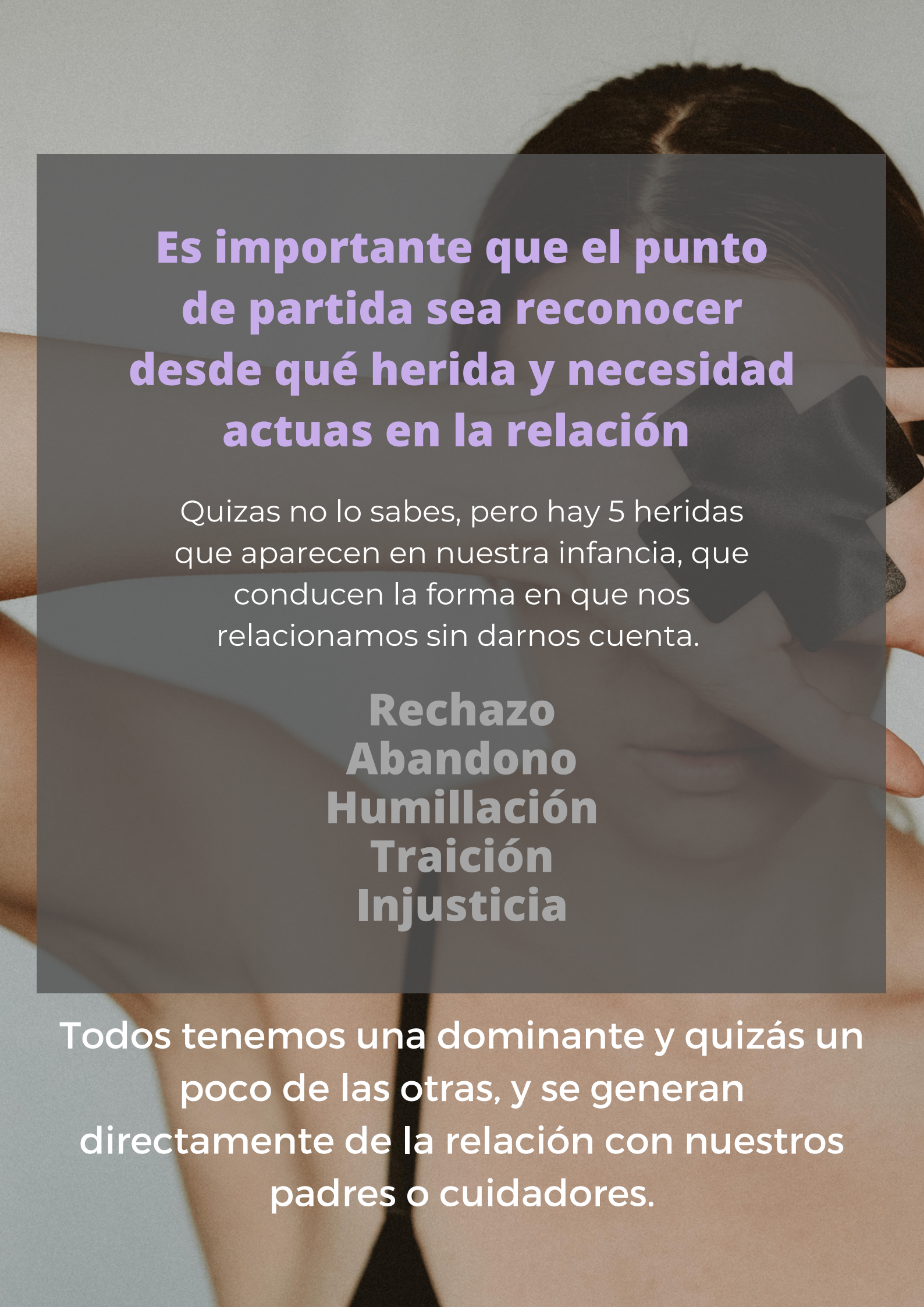
Lo que me ayuda a
comprender por qué

ATRAEMOS

este tipo de relaciones,
y por qué es tan difícil

SOLTARLAS

Así que te voy a hablar de 4 factores
determinantes que te ayudarán a
entender por qué te sucede esto



Es importante que el punto de partida sea reconocer desde qué herida y necesidad actuas en la relación

Quizas no lo sabes, pero hay 5 heridas
que aparecen en nuestra infancia, que
conducen la forma en que nos
relacionamos sin darnos cuenta.

**Rechazo
Abandono
Humillación
Traición
Injusticia**

**Todos tenemos una dominante y quizás un
poco de las otras, y se generan
directamente de la relación con nuestros
padres o cuidadores.**

IDENTIFICA LA NECESIDAD QUE TE LLEVO A INICIAR ESA RELACIÓN DESDE EL MIEDO



La mejor forma de hacerlo es contestando estas preguntas.

(Si gustas puedes escribirlo, funciona mejor)



1

¿Cómo te sentías acerca de ti
ANTES de iniciar esa relación?

Para responder a esta pregunta, reflexiona sobre estos aspectos:

Cómo estaba tu seguridad con respecto a:

- Tu economía
- Tu capacidad de lograr y alcanzar objetivos por ti misma

Puede ser que considerabas a una pareja como:

- Un trampolín o medio para ayudarte a satisfacer una necesidad económica.
- Una pieza necesaria para lograr una estabilidad (Hogar, viajes y proyectos)

¿Soñabas con sentirte segura en pareja?



2

¿Cómo te sientes en relación a la confianza en ti y la vida?

Para responder a esta pregunta, reflexiona sobre estos aspectos:

Consideras que la vida es:

- Un entorno amenazante
- Una cotidianidad muy difícil de enfrentar sola

Puede ser que considerabas a una pareja como:

- La ayuda necesaria para enfrentar las situaciones de la vida.
- Protección y un cuidador
- Alguien que te dará la mano cuando lo necesites.

¿Cómo te sientes con respecto a ti en este momento?

3

Para responder a esta pregunta, reflexiona sobre estos aspectos:

- Tu confianza
- Tu autoestima
- Tu autovaloración

En cuanto a tu autoaceptación:

Te gusta tu cuerpo

- Te gusta lo que ves en el espejo
- Te sientes atractiva
- ¿Te sientes capaz de atraer a la pareja que quieres y no la que te toca?

¿Te sientes merecedora de una relación en la que de verdad puedas ser amada y respetada?

.....

Cuando no nos sentimos merecedoras, nos vemos ante un riesgo y pensamos que debemos esforzarnos demasiado para mantener un lugar en la relación

Lo que te lleva a fusionarte con la vida de tu pareja

- Buscar encajar en su familia
- Su círculo de amigos
- Haces concesiones

(Hacer o dejar de hacer lo que sea necesario para que esa persona permanezca a tu lado)

Se lo más sincera posible al contestar estas preguntas.
Se que te puede doler darte cuenta de cosas que no quieres,
pero saberlas te van a ayudar a resolver el problema.



Identifica cómo te sientes en relación a tu capacidad de lograr objetivos y el reconocimiento



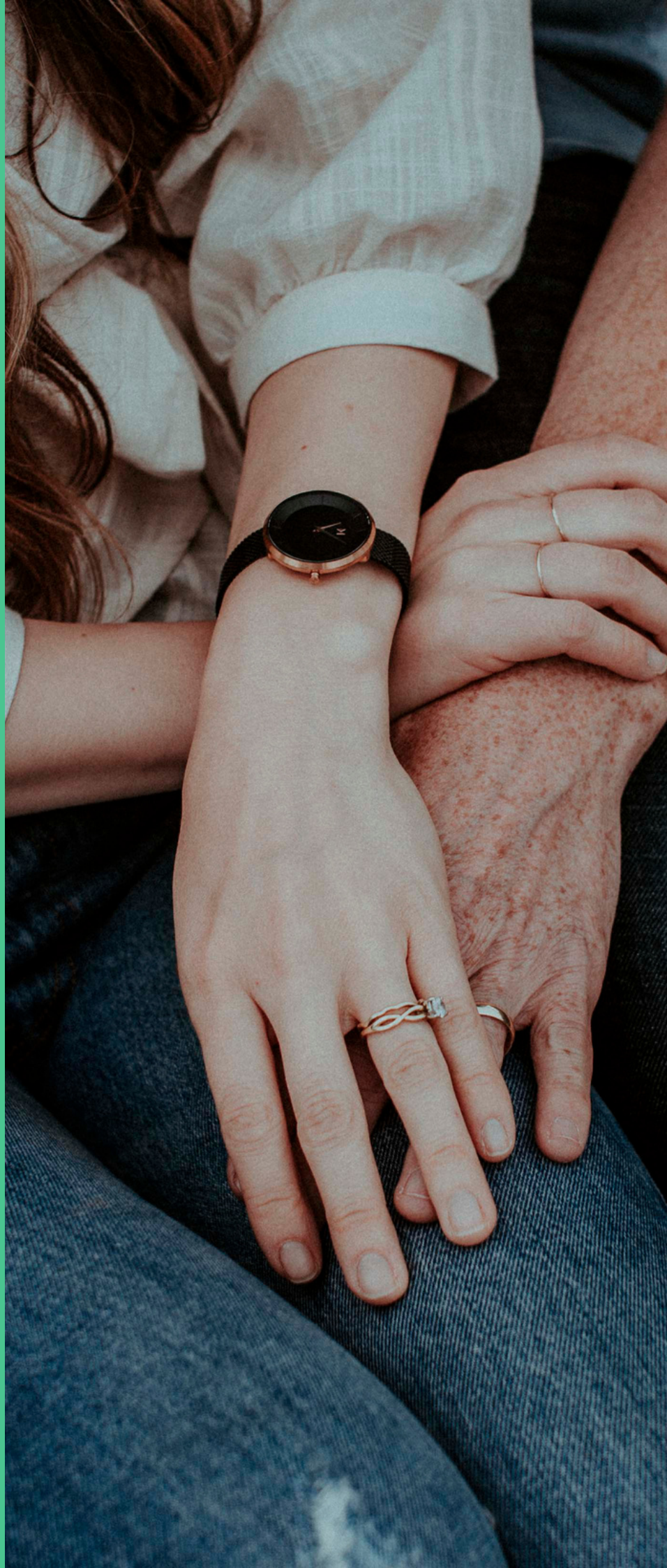
Sin importar si tienes pareja o no, puedes:

- Reconocerte valiosa
- Sentirte valiosa en tu trabajo
- Ver que lo que haces merece reconocimiento
- Sentirte merecedora del respeto y admiración de los demás y mi pareja
- Ver que lo que haces es importante y genera valor para ti y la humanidad

O por el contrario:

- Solo cuando estás en pareja sientes que él valida tus capacidades, incluso puedes usarlo como medidor de tus logros en relación a los de él/ella

**¿Si no
estas en
pareja
no te
sientes
valiosa
porque
no tienes
a nadie
que te
diga que
lo estás
haciendo
bien?**



Otras preguntas super importantes:

¿El simple hecho de estar en pareja te hace sentir más segura ante la sociedad?

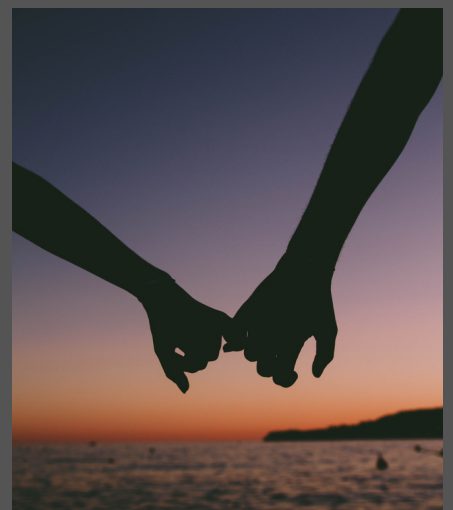
Llegando al punto de sentirte más cómoda en reuniones sociales contando que tienes pareja, aunque ésta no haya ido. Pero tus allegados saben que la tienes.

¿Cuando estás en pareja te sientes elegida?

Lo que eleva tu autoestima

Sientes que si no tienes pareja hay algo mal en ti, que los demás si han sido elegidos y tu no.

Reflexiona si a través de la pareja tratas de reafirmar tu valor, tu seguridad y la capacidad de ser reconocida.





**IDENTIFICA SI A TRAVÉS
DE LA PAREJA LOGRAS
SENTIR QUE FINALMENTE
CUMPLISTE CON TU
GRAN PROPÓSITO O
PROYECTO DE VIDA**



Es decir:

¿Estando en pareja sientes
que una parte de tu existencia
llegó a la meta?

Es como que si no
logras estar en
pareja toda la vida
sentirás que algo
falta.

Ahora piensa:

**En cual de todos
estos puntos
estabas flaqueando
cuando elegiste
quedarte
en este
relación.**

**Vamos a
recapitular:**

1

Seguridad física para construir tus proyectos económicos, viajes, casa, carro...

Sientes que con tu pareja es que puedes lograr cosas.

Protección y compañía, para no estar sola y que alguien cuide de ti y tu de él/ella.

Necesito a esta persona para sentirme protegida y a salvo

2

3

Sentirte valiosa al ser aceptada por tu pareja y su entorno, aunque esto implique dejar de ser tú misma.

En tu pareja encuentras la validación que necesitas como mujer.

Obtener reconocimiento por el logro de tener una pareja, que a su vez va a celebrar mis logros.

Sin tu pareja te sientes fracasada

4



5

Sentir que cumplías con un
sueño al elegir esa relación

**Tu pareja te hace
sentir realizada y
saber que tu vida
tuvo sentido**

Luego de entender en cual (o cuales) de estas NECESIDADES te ubicabas al iniciar esta relación

debes saber algo que es clave

Por mucho que nuestros padres se hayan esforzado en hacer lo mejor que podían, vienen con heridas de su infancia que tampoco fueron atendidas, y desde esa herida se relacionan con el mundo

así que **SIEMPRE** abrirán una herida que nos toca sanar en nuestra edad adulta

Lo que al final es el objetivo principal de la vida, sanar tu herida para madurar emocionalmente.



¿Cómo podrías expandir tu consciencia y evolucionar sin ningún asunto emocional que atender?

Como se creó una herida, pasamos la niñez
construyendo una personalidad
(o máscara) para taparla.

**Herida de rechazo:
Personalidad Huidiza**

**Herida de abandono:
Personalidad Dependiente**

**Herida de humillación:
Personalidad Masoquista**

**Herida de traición:
Personalidad Controladora**

**Herida de injusticia:
Personalidad Rígida**

Para llegar a reconocer cuál es la herida que
predomina en ti, trabajarla y sanarla

te invito a postularte a mi
programa terapéutico
INTENSIVO/INDIVIDUAL

Soltar para renacer

Como no prestas atención a la herida
(porque no sabes que la tienes)
ella se va agravando con los años y con
las experiencias que vives y que atraes
desde tu máscara.

Y como adulto te encuentras con un camino que tiene 2 rutas:

- 1- Eliges vivir en tu herida, interpretando la vida desde ella, escogiendo a diario situaciones y personas que la hagan más profunda, y que afiancen tu identidad dentro de ella.

Posición de VÍCTIMA donde te resignas a creer que "esa es la vida". y que estás destinada a sufrir siempre.

Hasta que mueres sin haberla
TRANSFORMADO

2- Eliges con consciencia CONOCER tu herida, entender de dónde viene, las decisiones que te hace tomar y comenzar a SANARLA

Sabiendo esto...

¿Por qué la pareja es tan importante cuando crecemos?

Porque inconscientemente a través de la pareja buscamos la sanación

(En ella depositamos nuestro dolor esperando recibir amor y todo lo que nos hizo falta)

Lo que nos hace perdernos, porque le damos la responsabilidad de sanar lo que solo nos corresponde a nosotros.

**El problema aquí es
que tú esperas
(yo también lo hice)
que tu pareja sea
quien venga a traer
la cura para tu dolor**

**Siento mucho decírtelo, pero
ASÍ NO FUNCIONA**

La verdad es que

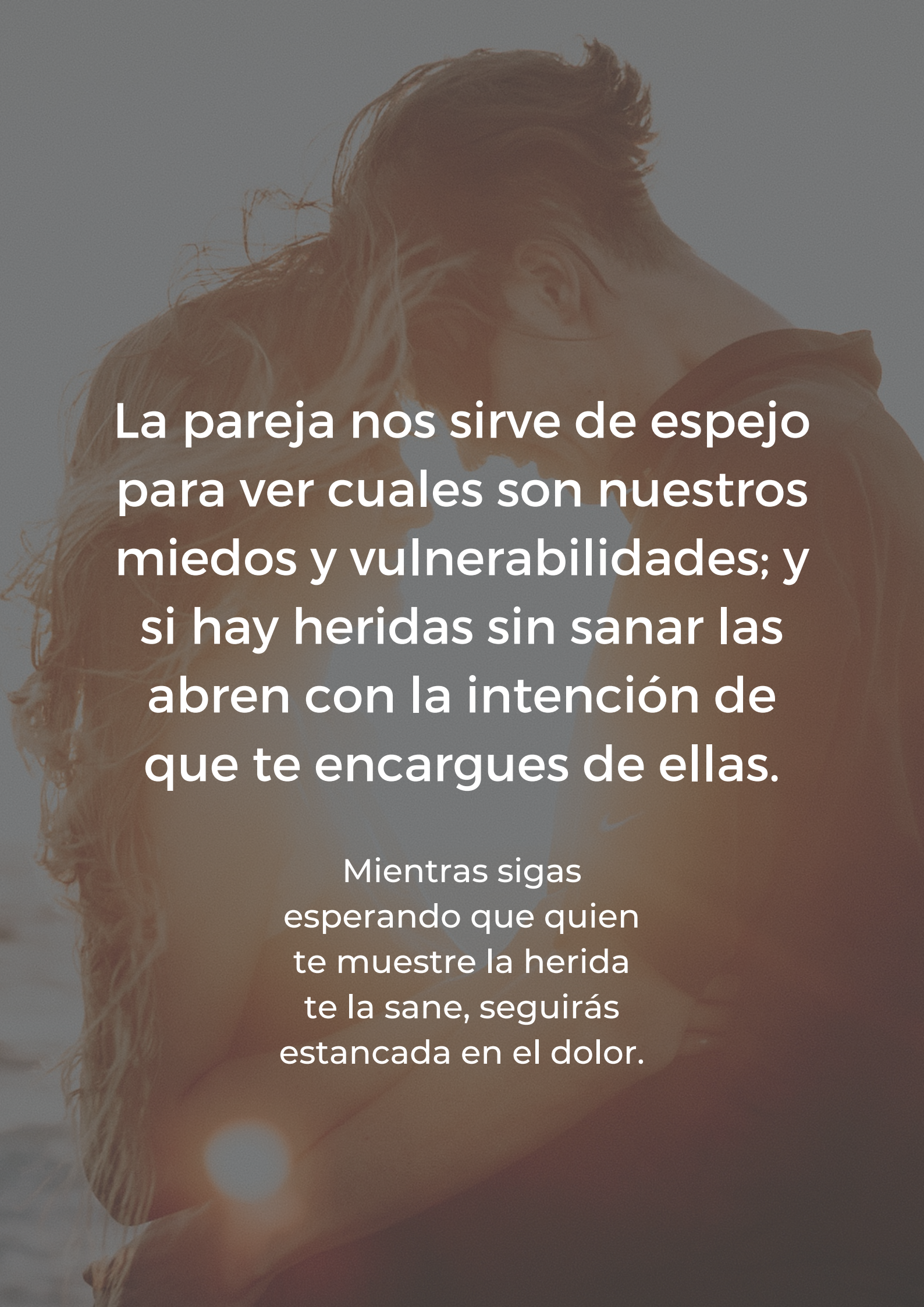
**El papel de la
pareja es**

MOSTRARTE

la herida y hacerte

consciente de ella,

NO SANARLA

A romantic couple is shown in a close embrace on a beach. The woman, with long, wavy blonde hair, is leaning her head against the man's chest. The man has dark hair and is looking down at her. They are both wearing dark clothing. The background is a soft, hazy sunset over the ocean, with warm orange and yellow light filtering through the scene. The overall mood is intimate and tender.

La pareja nos sirve de espejo
para ver cuales son nuestros
miedos y vulnerabilidades; y
si hay heridas sin sanar las
abren con la intención de
que te encargues de ellas.

Mientras sigas
esperando que quien
te muestre la herida
te la sane, seguirás
estancada en el dolor.

Y esta es la razón por la que no
puedes soltar a esta persona

**Vino a mostrarte lo
infectada que ya está
tu herida y la urgencia
de que sea atendida**

y cuando te destapan la herida duele mucho

**y estás esperando que
él/ella te la curen**

Estás estancada en el pensamiento
de: "Por favor tú que has descubierto
lo que tanto me duele, ven y sánalo"



INSISTO:

Que logres reconocer cual es la herida desde la que te relacionas con los demás, y desde que miedo eliges y empiezas las relaciones es clave para que sueltes y no repitas el mismo patrón durante toda tu vida.

En la infancia pudiste vivir situaciones que crearon estas heridas como:

- Sentir que no encajábamos
- Rechazo
- Sentir que no te incluían
- Padres ausentes
- Padres presentes, pero no atentos a tus necesidades afectivas
- Violencia verbal y física
- Bullying en la familia o el colegio
- Ausencia física o afectiva de algún progenitor
- Padres muy estrictos



Esto te lleva a:

- Tener la necesidad de sentirte aceptada
- Tener la necesidad de sentirte incluida
- Buscar pertenecer a algo
- No tener una vida propia por vivir la de tu pareja
- Mimetizarte con la vida de tu pareja para sentirte valorada

Haces lo posible porque ese dolor de tu infancia no se materialice de nuevo en tu vida adulta

Te aseguras de que esta vez si se queden contigo.
No importa que se queden lastimándote, haciéndote sentir que no vales, siendo infieles, o sin darte el lugar que mereces



**Tu niña interior dice:
"No me quiere bonito, no me quiere bien, pero me quiere porque está a mi lado"**

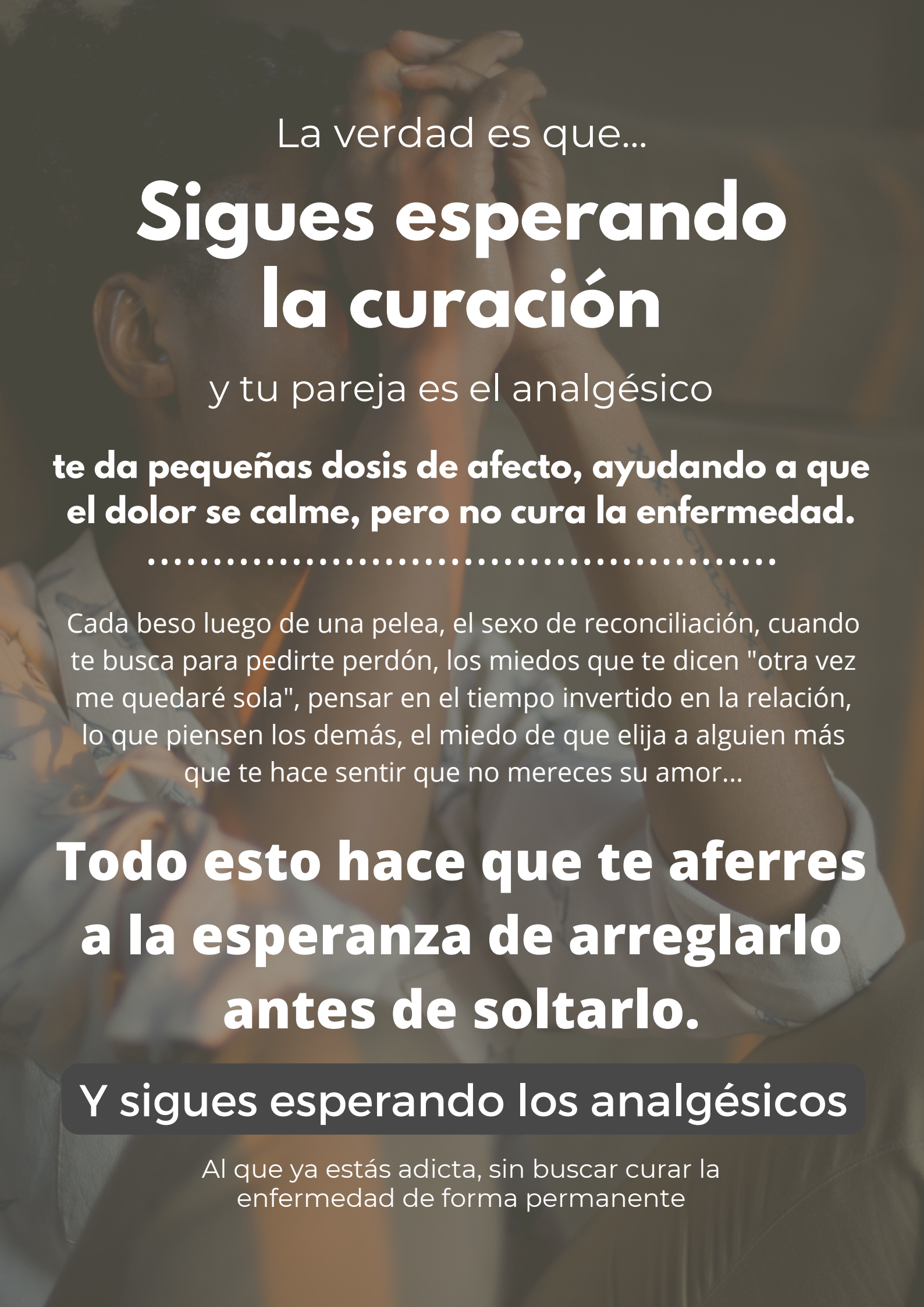
**Y así es como
inconscientemente revives el
mismo escenario de tu niñez,
en el que están contigo, pero
no te quieren como tú quieres
que te quieran.**

**Y sigues eligiendo desde tu herida, por eso
no lo sueltas porque...**

**entre el dolor de que se vayan y te hagan
sentir que no vales de nuevo
(lo que reafirma tu gran vacío emocional)**

**y el dolor de que se
queden dándote migajas**

**tu cerebro elige el dolor
ya conocido y que has
sostenido toda tu vida**



La verdad es que...

Sigues esperando la curación

y tu pareja es el analgésico

**te da pequeñas dosis de afecto, ayudando a que
el dolor se calme, pero no cura la enfermedad.**

.....

Cada beso luego de una pelea, el sexo de reconciliación, cuando te busca para pedirte perdón, los miedos que te dicen "otra vez me quedaré sola", pensar en el tiempo invertido en la relación, lo que piensen los demás, el miedo de que elija a alguien más que te hace sentir que no mereces su amor...

**Todo esto hace que te aferres
a la esperanza de arreglarlo
antes de soltarlo.**

Y sigues esperando los analgésicos

Al que ya estás adicta, sin buscar curar la
enfermedad de forma permanente

Nadie puede hacerlo por ti

**Si no atiendes tu
propia herida
emocional, seguirás
eligiendo vivir en el
dolor conocido, en
vez de transitar el
dolor de la sanación**

**...ya sea quedándote en esa
dinámica tóxica, o si el
analgésico decide irse, elegirás
desde la misma herida a alguien
con quién repetir el patrón.**

Como te dije al principio...

Yo estuve ahí donde te encuentras

en relaciones que al principio iban "bien" (dentro de la
dinámica tóxica y normalizada de una relación) y que
siempre terminaban en abandono, traición, rechazo,
humillación e injusticias.

Soy una prueba de que SI se puede salir de allí

PERO TIENES QUE HACER ALGO AL RESPECTO

.....

Lo que me llevó a crear esta plataforma de apoyo

Y QUIERO INVITARTE A SER PARTE DE UN
CICLO DE TALLERES HECHO Y DEDICADO A
MUJERES QUE NECESITAN SOLTAR, NO SOLO
VÍNCULOS TÓXICOS, SINO SANAR LAS
HERIDAS QUE LAS HACEN MANTENERSE ALLÍ

Te invito a quedarte en esta comunidad de mujeres

Dónde desmitificamos la forma en que ves el amor, el éxito en tu vida, cómo te relacionas contigo y con el mundo, y le hacemos frente a las creencias limitantes que te hacen tomar las decisiones que tomas, para empezar a sentirte completa, valiosa, capaz, suficiente y sobre todo agradecida y feliz.



Puedes postularte a mi programa terapéutico **INDIVIDUAL** e intensivo “Soltar para renacer” donde te llevaré de la mano a transitar este proceso de transformación, y de cambiar los paradigmas limitantes que te llevan a conectar en relaciones dañinas, dándote las herramientas e información que necesitas para hacerlo en tiempo récord:

¡Aquí!

Es momento de sanar la enfermedad de raíz
y dejar los analgésicos

Porque
ese
cuento
de que
necesitas
encontrar
tu media
naranja
es falso,
**SOMOS
NARNAJAS
COMPLETAS**