

PROTOCOLO ESTOICO DE LIBERACIÓN

I. VER LO QUE FUE (claridad sin anestesia)

Reflexión

“No fue amor inestable. Fue control intermitente.”

El abuso narcisista mezcla afecto con amenaza.

Eso crea adicción, no vínculo sano.

Frase

“Si algo me dio más ansiedad que paz, no era amor.”

II. SEPARAR LO QUE ES TUYO DE LO QUE NO

Epicteto:

“No nos perturban las cosas, sino los juicios que hacemos sobre ellas.”

Te enseñaron a creer que eras:

demasiado sensible

demasiado exigente

el problema

Verdad estoica

“No soy responsable de la incapacidad de otro para amar con integridad.”

III. ROMPER EL HECHIZO DE LA CULPA

La culpa es la última cadena del abusador.

Reflexión Si alguien cruza tus límites repetidamente,

no es porque no los explicaste bien.

Es porque no le importaron.

Frase

“No pido perdón por haber querido respeto.”

IV. SOLTAR LA NECESIDAD DE EXPLICACIÓN

Querer que el narcisista “entienda” es seguir atado.

Marco Aurelio:

“No esperes que los malvados actúen de otro modo.”

Frase

“No necesito que lo admitas para saber lo que viví.”

V. CUANDO LLEGUE LA NOSTALGIA

No extrañas a la persona.

Extrañas la fase donde te hacían sentir elegido.

Eso es una droga emocional.

Frase

“No vuelvo a quien me enseñó a dudar de mí.”

VI. RECLAMAR TU IDENTIDAD

El abuso te entrenó a girar alrededor de otro.

El estoicismo te devuelve al centro.

Reflexión Cada vez que eliges paz sobre caos,
estás rompiendo el condicionamiento.

Frase

“Mi calma es más importante que su aprobación.”

VII. EL NUEVO PACTO CONTIGO

Hazlo consciente. Escríbelo si puedes:

“Me prometo no volver a lugares donde tuve que hacerme pequeño para ser amado.”

Eso es dignidad.

Eso es estoicismo vivo.

VIII. MANTRA FINAL

Cuando tu mente quiera regresar, repite:

“Sobreviví a alguien que quiso poseerme.

Ahora me pertenezco.”

WWW.SANACIONEMOCIONAL.ES