

Cuando *amar* también es soltar

cierres conscientes, sin drama ni culpa



Martha Velasco • *En Consciencia*

Un regalo para ti

**QUIERO REGALARTE ESTE MATERIAL
PORQUE ESTOY CONVENCIDA DE QUE
EL AMOR PROPIO Y LAS RELACIONES
SANAS SON PILARES
FUNDAMENTALES PARA EL
BIENESTAR DE LAS MUJERES.**

**CUANDO UNA MUJER SE ELIGE, SE
FORTALECE.**

**Y CUANDO SE FORTALECE, PUEDE
CONSTRUIR UNA VIDA MÁS LIBRE,
MÁS PLENA Y MÁS CONSCIENTE.
ESPERO QUE ESTAS PÁGINAS TE
ACOMPañEN Y TE INSPIREN EN TU
CAMINO.**

CON APRECIO,

Mónica Becerra
Diputada Federal



Contenido

0 INTRODUCCIÓN

- ### *1* SEÑALES DE QUE LA RELACIÓN YA NO DA
- OBSERVACIÓN CONSCIENTE
 - EJERCICIO PRÁCTICO: RELACIÓN REAL VS RELACIÓN IDEAL
 - MEDITACIÓN: ESCUCHO LA VERDAD DE MI CUERPO

- ### *2* EL APEGO Y EL MIEDO A SOLTAR
- AMOR O NECESIDAD
 - EJERCICIO PRÁCTICO: ¿ES AMOR O ES MIEDO?
 - MEDITACIÓN: LIBERO EL MIEDO

- ### *3* CERRAR CICLOS DENTRO DE LA RELACIÓN
- CERRAR ANTES DE ROMPER
 - EJERCICIO PRÁCTICO: CIERRO POR DENTRO
 - MEDITACIÓN: REGRESO A MI CENTRO

- ### *4* DUELOS QUE NO SE RECONOCEN
- EL DUELO INVISIBLE
 - EJERCICIO PRÁCTICO: LO QUE REALMENTE ESTOY DESPIDIENDO
 - MEDITACIÓN: HONRO LO VIVIDO

- ### *5* RITUAL DE CIERRE, DIGNIDAD Y GRATITUD
- DECLARACIÓN CONSCIENTE DE CIERRE
 - EJERCICIO PRÁCTICO: MI DECLARACIÓN DE CIERRE
 - MEDITACIÓN CEREMONIAL: CIERRO CON DIGNIDAD

6

BONOS INCLUIDOS

BONO 1

CHECKLIST DE CIERRE CONSCIENTE

“¿DÓNDE ESTOY HOY?”

BONO 2

FRASES DE PODER PARA 21 DÍAS

BONO 3

ACTO SIMBÓLICO RÁPIDO DE CIERRE (3 MINUTOS)

BONO 4

REPROGRAMACIÓN CUÁNTICA DEL VÍNCULO

BONO 5

REFLEXIÓN FINAL DE INTEGRACIÓN

7

 **GUÍA ESPECIAL PARA GHOSTING Y RELACIONES QUE SE
DILUYEN**

PARA CERRAR INCLUSO CUANDO NO HUBO EXPLICACIÓN.

Introducción

Amar no siempre significa quedarse.

A veces significa reconocer.

Hay relaciones que no terminan con una explosión.

Terminan en silencio.

Se enfrían.

Se diluyen.

Pierden coherencia.

Este curso no está diseñado para impulsarte a romper.

Está diseñado para impulsarte a despertar.

Aquí no hablamos de culpa.

Hablamos de consciencia.

Durante cinco días recorrerás un proceso profundo para:

- **Reconocer señales sin negación**
 - **Entender el apego sin juicio**
 - **Cerrar ciclos por dentro**
 - **Honrar duelos invisibles**
- **Liberar con dignidad y gratitud**

Soltar no es fracaso.

Soltar es madurez emocional.

**Cuando amar también es soltar,
no estás perdiendo amor.**

Estás elevando tu estándar de coherencia.

**Este espacio es para hombres y mujeres
que sienten que algo ya cambió...
y necesitan claridad.**

**Aquí no vamos a hablar de culpa.
Vamos a hablar de consciencia.
Durante cinco días recorrerás un proceso
para:**

- Reconocer señales
- Entender el apego
- Cerrar internamente
- Honrar duelos invisibles
- Realizar un ritual consciente de cierre.

**Soltar no es fracasar.
Soltar también es amar.**

**SEÑALES DE QUE LA
RELACIÓN YA NO DA**

A veces la relación no se rompe.

Se enfría.

Señales silenciosas:

- **Te sientes más solo o sola dentro que fuera**
- **Ya no hay crecimiento conjunto**
- **Las conversaciones profundas se evitan**
- **La intimidad se vuelve distante**
- **Te adaptas constantemente para evitar conflicto**

La pregunta importante no es:

“¿Aguanto más?”

La pregunta es:

“¿Estoy siendo yo aquí?”

**Observación
consciente**



Escucha aquí

**MEDITACION
Escucho la
verdad de mi
cuerpo**



Escucha aquí

**SEÑALES DE QUE LA
RELACIÓN YA NO DA?** **Ejercicio práctico:****Relación real vs relación ideal**

- 1. Describe cómo es realmente tu relación hoy (sin justificar ni adornar).**
- 2. Describe cómo sería una relación alineada contigo hoy.**
- 3. Subraya las diferencias.**
- 4. Cierra con esta pregunta escrita:**
- 5. ¿Estoy creciendo aquí o me estoy reduciendo?**

Observa tu respuesta corporal.

*“Mi cuerpo sabe cuando algo
ya no vibra conmigo.”*

EL APEGO Y EL MIEDO A
SOLTAR

**A veces no es amor lo que nos ata.
Es miedo.**

Preguntas poderosas:

- **¿Si no tuviera miedo, seguiría aquí?**
- **¿Estoy eligiendo desde el amor o desde la necesidad?**
- **¿Qué temo perder realmente?**
- **¿Temo más estar solo o estar en incoherencia?**
- **¿Me quedo por amor... o por costumbre?**

El apego se siente como urgencia.

El amor se siente como libertad.

El apego necesita.

El amor elige.

Frase del día:

“Soltar el miedo es recuperar el poder.”

Amor o necesidad



Escucha aquí

MEDITACION
Libero el miedo



Escucha aquí

**EL APEGO Y EL MIEDO A
SOLTAR**

 **Ejercicio práctico:**

¿Es amor o es miedo?

Responde por escrito:

- 1. ¿Qué perdería si esta relación termina?**
- 2. ¿Qué ganaría si me elijo?**
- 3. ¿Mi estabilidad depende de la otra persona?**
- 4. ¿Estoy confundiendo amor con dependencia?**

Ahora completa esta frase sin censura:

“Si no tuviera miedo, elegiría...”

*“No confundo apego con
amor.”*

CERRAR CICLOS DENTRO DE LA RELACIÓN

No todos los cierres comienzan con una ruptura.

Algunos comienzan por dentro.

A veces la relación sigue,
más algo ya terminó energéticamente.

Preguntas para mirar con honestidad:

- ¿Sigo esperando que cambie?
- ¿He dejado de expresar lo que siento por evitar conflicto?
- ¿Estoy persiguiendo atención o validación?
- ¿Estoy sosteniendo algo que ya terminó en mi interior?
- ¿Me estoy postergando por miedo a incomodar?

Cerrar por dentro significa:

- Dejar de insistir.
- Dejar de justificar.
- Dejar de esperar.
- Recuperar tu centro.

No es ruptura inmediata.

Es coherencia interna.

Cerrar antes de romper



Escucha aquí

MEDITACION
Regreso a mi soberanía



Escucha aquí

CERRAR CICLOS DENTRO DE LA
RELACIÓN **Ejercicio práctico: Cierro por dentro**

1. **Escribe tres cosas que sigues esperando que cambien.**
2. **Pregúntate:**
3. **Si esto no cambia, ¿puedo aceptarlo?**
4. **Observa tu cuerpo al responder.**
5. **Escribe una decisión interna concreta:**
 - **Hoy dejo de insistir en...**
 - **Hoy dejo de explicar de más cuando...**
 - **Hoy dejo de perseguir...**

**No es decisión externa.
Es decisión energética.**

*“Dejo de insistir donde no hay
reciprocidad.””*

DUELOS QUE NO SE RECONOCEN

No todos los duelos son visibles.

Algunos duelen en silencio.

No solo se pierde a una persona.

También se pierde:

- **La ilusión.**
- **El proyecto compartido.**
- **La versión de ti que soñaba.**
- **Las expectativas futuras.**
- **La idea de "lo que iba a ser".**

Preguntas para reflexionar:

- **¿Qué parte de esta relación me duele perder realmente?**
- **¿Estoy llorando a la persona... o al sueño?**
- **¿He permitido sentir tristeza sin juzgarme?**
- **¿Estoy negando el duelo para no parecer débil?**

El duelo no es debilidad.

Es integración.

Duelo invisible



Escucha aquí

MEDITACION Honro lo vivido



Escucha aquí

DUELOS QUE NO SE RECONOCEN

 **Ejercicio práctico:**

Lo que realmente estoy despidiendo

- 1. Escribe tres sueños o expectativas que tenías con esta relación.**
- 2. Escribe qué parte de ti estaba invertida en ese sueño.**
- 3. Pregúntate:**
- 4. ¿Puedo crear esto en otro contexto o con otra persona?**
- 5. Permítete sentir la emoción que surja sin analizarla.**

*“Agradezco lo vivido y me abro a
lo nuevo.”*

RITUAL DE CIERRE, DIGNIDAD Y GRATITUD

Cerrar no es perder.

Cerrar es elegir.

Un cierre consciente implica:

- **Agradecer lo vivido.**
- **Reconocer lo aprendido.**
- **Liberar sin resentimiento.**
- **Recuperar tu energía.**
- **Abrirte a lo nuevo.**

Preguntas para reflexionar:

- **¿Estoy listo o lista para soltar con dignidad?**
- **¿Qué aprendizaje me llevo?**
- **¿Qué versión de mí nace después de este cierre?**
- **¿Estoy dispuesto o dispuesta a confiar en lo que viene?**

Cerrar no es castigo.

Es evolución.

**Declaración
Consciente**

Escucha aquí

**MEDITACIÓN
Cierro con
dignidad.**

Escucha aquí

RITUAL DE CIERRE, DIGNIDAD Y GRATITUD

 **Ejercicio práctico:**

Mi declaración de cierre

Escribe una declaración que incluya:

- **Lo que agradeces.**
- **Lo que reconoces.**
- **Lo que decides soltar.**
- **Lo que eliges para tu nueva etapa.**

Léela en voz alta.

Observa tu postura corporal.

Ajusta la frase hasta que tu cuerpo se sienta firme.

“Lo que se va crea espacio.”

06 *BONOS EXTRA*

CHECKLIST DE CIERRE CONSCIENTE

“¿Dónde estoy hoy?”

Revísalo cada semana durante tu proceso.

Marca con honestidad:

✓ **¿Estoy actuando desde amor y no desde miedo?**

✓ **¿He dejado de perseguir o convencer?**

✓ **¿Estoy respetando mi dignidad emocional?**

✓ **¿He permitido sentir el duelo sin juzgarme?**

✓ **¿Estoy dejando de justificar lo que me duele?**

✓ **¿He recuperado mi energía?**

✓ **¿Me siento más ligero o ligera que hace unos días?**

✓ **¿Estoy abierto o abierta a nuevas posibilidades?**

Interpretación:

• **6 o más ✓ → Estás integrando con consciencia.**

• **3 a 5 ✓ → Estás en proceso activo.**

• **0 a 2 ✓ → Regresa a los ejercicios y meditaciones.**

El cierre es integración, no perfección.

✨ *BONO 2*

Frases de Poder para 21 Días

Repite una diaria en voz alta.

- **“Elijo coherencia sobre costumbre.”**
- **“Mi dignidad no se negocia.”**
- **“No me aferro a lo que ya cumplió su función.”**
- **“Mi energía regresa a mí.”**
- **“Suelto sin resentimiento.”**
- **“Lo que se va crea espacio.”**
- **“Confío en la reorganización de mi vida.”**
- **“El amor verdadero no necesita forzarse.”**
- **“No me persigo, me elijo.”**
- **“Cierro con paz.”**
- **“Estoy listo, estoy lista para un vínculo consciente.”**
- **“Mi paz es prioridad.”**

✨ **BONO 3**

Acto simbólico rápido de cierre (3 minutos)

Cuando el recuerdo regrese o sientas recaída emocional:

- 1. Respira profundo tres veces.**
- 2. Coloca tu mano sobre el corazón.**
- 3. Di en voz alta:**
- 4. “Gracias por lo vivido.**
- 5. Hoy no regreso a lo que ya cerré.**
- 6. Mi energía permanece conmigo.”**
- 7. Visualiza una puerta cerrándose suavemente.**
- 8. Imagina tu energía regresando como luz dorada.**

Este acto ayuda al cerebro a consolidar decisión.

✨ *BONO 4*

Reprogramación Cuántica del Vínculo

Cuando un vínculo termina, el campo energético puede permanecer activo.

Para reorganizarlo:

- 1. Escribe el nombre de la persona en una hoja.**
- 2. Debajo escribe:**
- 3. “Te libero.**
- 4. Me libero.**
- 5. Agradezco lo aprendido.”**
- 6. Dobla la hoja tres veces.**
- 7. Colócala bajo una vela blanca durante 5 minutos.**
- 8. Luego rómpela y deséchala.**

La intención clara reorganiza frecuencia.

✨ *BONO 5*

Reflexión Final de Integración

Cerrar un ciclo no te vuelve frío o fría.

Te vuelve consciente.

No estás perdiendo amor.

Estás dejando incoherencia.

Cada vez que eliges dignidad, elevas tu estándar.

**Y cuando elevas tu estándar,
tu vida responde.**



Bono especial

GHOSTING Y RELACIONES QUE SE DILUYEN

**CERRAR INCLUSO CUANDO NO HUBO
EXPLICACIÓN**

**A veces no hay despedida, no hay conversación, no hay
cierre. Solo silencio.**

**Y el silencio deja preguntas abiertas.
El ghosting no solo duele por la ausencia.
Duele por la falta de claridad.**

Preguntas para reflexionar:

- **¿Estoy esperando una explicación que quizá no llegará?**
- **¿Estoy confundiendo silencio con esperanza?**
- **¿Estoy dejando mi energía abierta en una puerta que ya se cerró?**
- **¿Estoy tomando la desaparición como reflejo de mi valor?**

**Cuando alguien desaparece sin explicación:
No habla de tu valor.
Habla de su nivel de madurez emocional.
Cerrar sin respuesta es un acto interno.
No necesitas que la otra persona cierre contigo.
Tú puedes cerrar dentro.**

El silencio que duele



Escucha aquí

MEDITACIÓN
**“Cierro la puerta
invisible”**



Escucha aquí



GHOSTING Y RELACIONES QUE SE DILUYEN

CERRAR INCLUSO CUANDO NO HUBO
EXPLICACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

“Me doy la respuesta que no llegó”

- 1. Escribe lo que hubieras querido escuchar como explicación.**
- 2. Ahora respóndete tú, desde una versión madura y consciente.**
- 3. Escribe esta declaración:**
- 4. “Aunque no haya explicación, yo me doy cierre.”**
- 5. Visualiza una puerta frente a ti.**
- 6. Ciérrala suavemente.**

**No desde el enojo.
Desde la dignidad.**

*“Yo me doy el cierre que no me
dieron.”*

Mònica Becerra y Martha Velasco

**Te comparten este regalo con mucho
cariño con la finalidad de que tengas
herramientas para poder
fortalecerte, crecer y evolucionar.**

**Ponlo en pràctica en tu vida, y
sientete con la confianza de
compartirlo con quien consideres
pueda necesitarlo.**

