

Mini Ebook

“Cuando fui yo quien falló”

caminos para sanar la culpa.



Jonatan Diaz M.
Facilitador mental con PNL, Coach y escritor.





COPYRIGHT

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido, distribuido, transmitido, almacenado o utilizado de ninguna manera sin el permiso previo del propietario del copyright. Los infractores serán perseguidos de acuerdo con la ley.

El contenido de este libro es propiedad exclusiva del autor y cualquier uso no autorizado es prohibido, cualquier uso comercial sin el permiso previo del autor está estrictamente prohibido.

ADVERTENCIA:

Este libro es solo para fines educativos o de entretenimiento. Los autores y editores no asumen responsabilidad por cualquier acción tomada por los lectores en base al contenido de este libro. Los lectores son responsables de tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de sus acciones. El contenido del libro no debe ser considerado como asesoramiento legal, profesional o de salud. Si necesita asesoramiento en cualquiera de estos ámbitos, por favor busque al profesional calificado que usted crea conveniente.

Sumario:

Sumario:	- 4 -
Dedicatoria	- 5 -
Introducción.....	- 8 -
Capítulo 1: ¿Qué hacer si fui yo quien ocasionó la infidelidad?.-	9 -
Capítulo 2: ¿Cuánto tiempo dura el sufrimiento en este caso? .-	9 -
Capítulo 3: ¿Cómo recuperar a mi ex?.....	- 9 -
Capítulo 4: ¿Puedo perdonarme a mí mismo(a)?	- 9 -
Capítulo 5: ¿Y si no logro que me perdonen?.....	- 9 -
Capítulo 6: ¿Y si temo volver a amar?	- 9 -
CONCLUSIÓN.....	- 21 -

Dedicatoria

Este mini Ebook está dedicado a todos aquellos que están buscando encontrar la esperanza y el amor genuino, después de una ruptura, en especial para aquellos que buscan la verdad más profunda.

Quiero felicitarte porque si estas leyendo este libro significa que decidiste hacerte responsable de tus emociones

Que esta lectura les brinde la **fuerza** y la **sabiduría** necesarias para superar la tristeza y encontrar la dicha en la verdad más coherente.

Con amor y gratitud.

Jonatan Diaz Murrieta

Introducción

Nadie planea herir a quien ama. Pero a veces, la vida nos coloca frente a decisiones que nacen del miedo, la carencia o el vacío no resuelto. Ser infiel no siempre proviene de la maldad, sino del deseo inconsciente de sentirse visto, comprendido o validado.

Este Mini Ebook no busca juzgarte, sino ayudarte a **entender el lenguaje oculto detrás de la culpa**. Si has sido tú quien traicionó, hay una puerta que aún puedes abrir:

la del **autoconocimiento**. Porque más allá del error, sigue existiendo un alma que puede sanar.

¡Empecemos!

Capítulo 1

¿Qué hacer si fui yo quien ocasionó la infidelidad?

El primer paso no es pedir perdón, sino **entender por qué**. Detrás de cada acto hay una emoción no resuelta que intentó ser aliviada. Tal vez buscabas atención, **validación**, o simplemente escapar de una versión de ti que no soportabas mirar.

“No se trata de limpiar el pasado, sino de mirarlo sin miedo; solo la mirada consciente desactiva la sombra.”

Reflexiona: **¿qué parte de ti fue infiel primero a tus propios valores antes que a tu pareja?** Cuando comprendas eso, el perdón hacia el otro se convertirá en una consecuencia natural, no en una obligación.

Capítulo 2

¿Cuánto tiempo dura el sufrimiento en este caso?

El tiempo no cura, **la comprensión sí.** Hay quienes cargan con la culpa por años y otros que logran liberarse en meses. La diferencia está en **cómo se relacionan con el dolor.**

Mientras más luchas contra lo ocurrido, más lo alimentas. La culpa se disuelve cuando deja de ser enemiga y se convierte en maestra. Cada vez que sientas ese nudo en el pecho, pregúntate:

“¿Qué necesita aprender esta parte de mí que aún se castiga?”

“El dolor tiene fecha de vencimiento, es el día que decides dejar de odiarte.”

Capítulo 3

¿Cómo recuperar a mi ex?

“Cuando fui yo quien fallo”

Antes de buscar recuperar a tu ex, **pregúntate si ya te recuperaste tú**. No se trata de reconstruir lo que fue, sino de **renacer distinto**. Si vuelves siendo la misma persona que traicionó, solo repites el ciclo.

Cuando logres hablar desde la honestidad, sin justificarte ni victimizarte, y cuando tus acciones sean coherentes con tu arrepentimiento, el otro podrá verte de nuevo con los ojos del alma.

“No busques convencer, busca comprender. No prometas cambiar, cambia en silencio y deja que la vida lo muestre.”

Y si esa persona no vuelve, que su ausencia sea el espejo que te enseñe a amarte de un modo más íntegro.

Capítulo 4

¿Puedo perdonarme a mí mismo(a)?

Sí. Pero **no se trata de olvidar lo que hiciste**, sino de reconciliarte con quien eras cuando lo hiciste. Eras una versión limitada, confundida, tal vez herida.

Hoy estás leyendo esto, y eso ya es señal de conciencia: el remordimiento no es castigo, es **la señal de que el alma despertó**.

“El perdón no borra la historia, la ilumina. Allí donde te culpas, aún existe un corazón que quiere aprender a amar de nuevo.”

Perdonarte es permitirte evolucionar. Y cuando sanas desde esa comprensión, ya no necesitas esconderte detrás de la culpa: te conviertes en un ser más consciente y compasivo.

Capítulo 5

¿Y si no logro que me perdonen?

A veces el otro no está listo. Y está bien. El perdón del otro no es requisito para tu paz. El verdadero cierre ocurre cuando **dejas de pelear contra la historia.**

“El amor maduro sabe irse sin venganza, y quedarse en el alma sin rencor.”

Aprende a soltar el deseo de redención externa. Perdónate tú, honra lo aprendido, y suelta con gratitud.

El tiempo pondrá cada corazón en el lugar que le corresponde.

Capítulo 6

¿Y si temo volver a amar?

El miedo al volver a amar es natural:

una parte de ti teme repetir la herida, otra teme no ser perdonada jamás. Pero recuerda: el amor no castiga, **enseña**.

No estás condenado a repetir el error; estás invitado a vivirlo desde otro nivel de conciencia.

“El amor no se destruye con los errores, solo se transforma en sabiduría.”

Cuando te atrevas a mirar tu historia con ternura, el amor volverá a encontrarte, quizás con otro rostro... o con el tuyo reconciliado.

Conclusión

Si has llegado hasta aquí, ya diste el paso más difícil: **reconocer**.

La culpa no es tu enemiga, es el puente hacia una versión más despierta de ti.

No necesitas seguir cargando este peso en silencio. Existen caminos alternativos a la psicología tradicional —espacios donde puedes transformar tu culpa en comprensión, y tu error en evolución.



Te invito a dar el siguiente paso:

Únete a una **sesión grupal o personalizada de Coaching emocional** con Jonatan Diaz para comenzar a sanar desde el amor consciente, no desde la culpa. Aprenderás a entender tus emociones, a reconectar contigo mismo y a transformar tus relaciones desde la autenticidad.

*“Tu error no te define, te revela.
Y si eliges aprender de él, te libera.”*

“Si dejas de juzgar, la verdad es lo que verás”



Dibujo: Jonatan Diaz

Jonatan Diaz Murrieta
Facilitador mental con PNL, Coach con PNL y autor.

Contacto@jonatamdiaz.com

www.Jonatamdiaz.com

WhatsApp: [+51901322941](https://wa.me/51901322941)

¡Sígueme en las redes sociales para no perderte
de mis próximos libros!
[@jonatamdiazcoach](https://www.instagram.com/jonatamdiazcoach)

Canal de Youtube: [@jonatamdiazcoach](https://www.youtube.com/@jonatamdiazcoach)