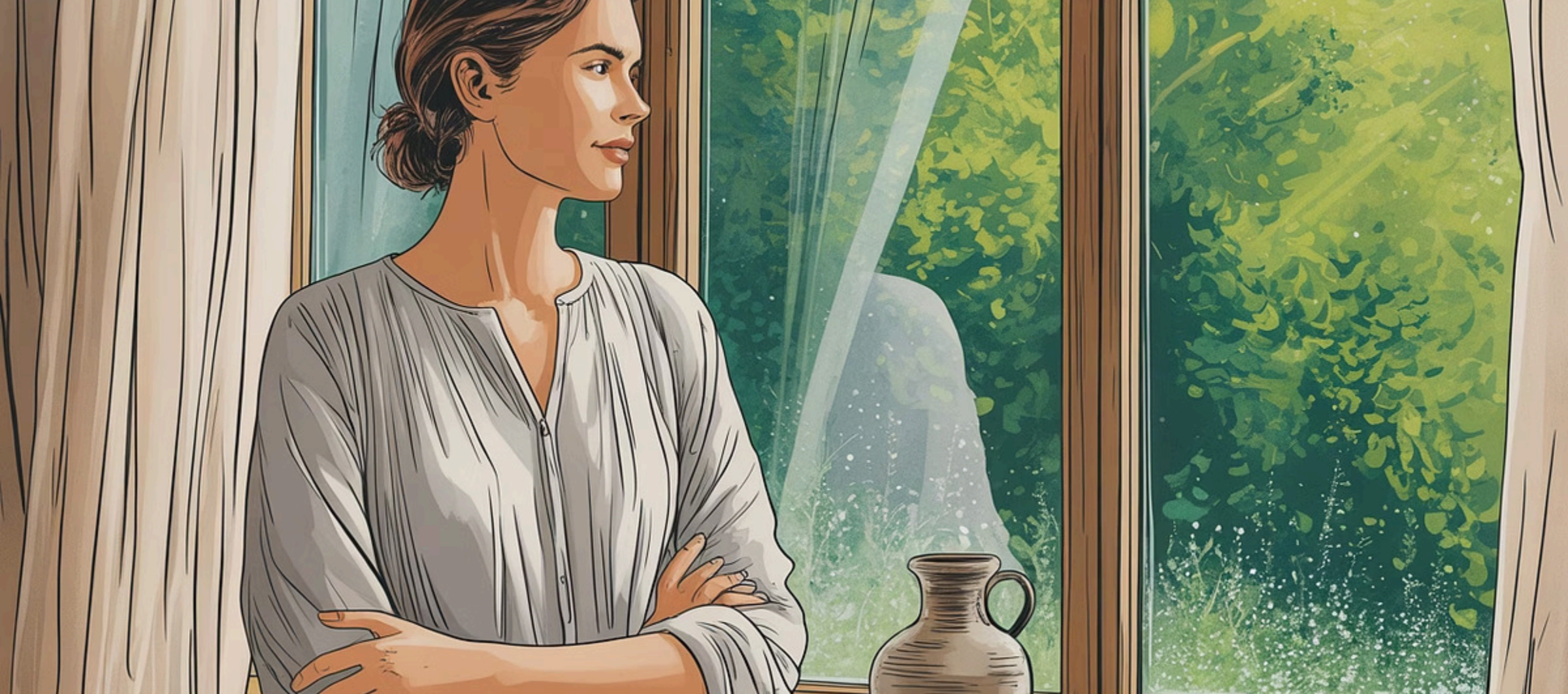
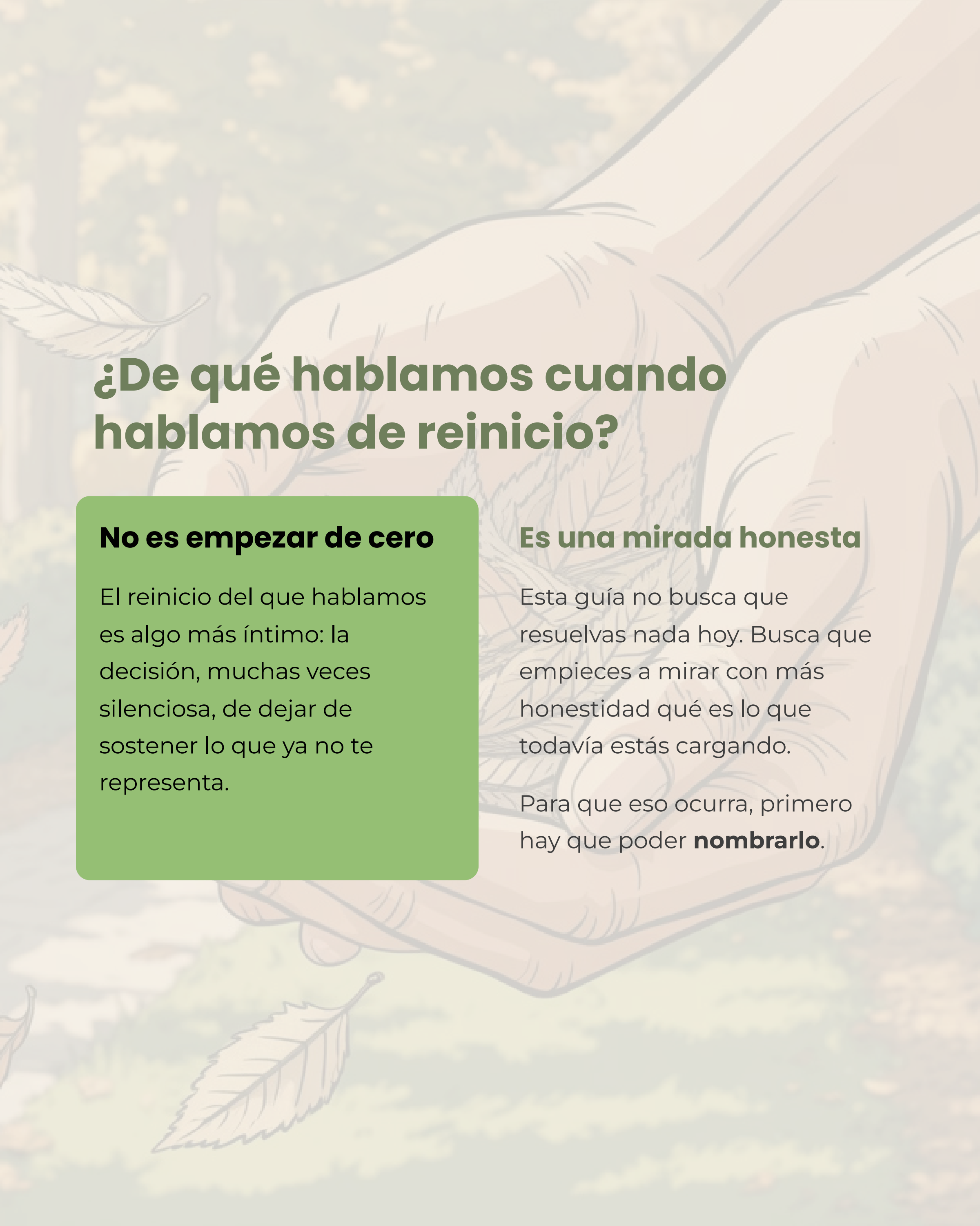




UNA GUÍA PARA EL REINICIO INTERIOR

Qué soltar para que algo nuevo tenga espacio

Hay momentos en que algo interno empieza a pedir espacio. No con urgencia ni con una crisis visible. A veces con un cansancio que cuesta explicar.

A background illustration showing two hands, one from the top right and one from the bottom left, gently holding several dry, yellowish-brown leaves. The scene is set against a soft-focus background of more leaves and foliage, creating a sense of care and renewal.

¿De qué hablamos cuando hablamos de reinicio?

No es empezar de cero

El reinicio del que hablamos es algo más íntimo: la decisión, muchas veces silenciosa, de dejar de sostener lo que ya no te representa.

Es una mirada honesta

Esta guía no busca que resuelvas nada hoy. Busca que empieces a mirar con más honestidad qué es lo que todavía estás cargando.

Para que eso ocurra, primero hay que poder **nombrarlo**.

Lo que soltás cuando entiendes que no es tuyo

Muchas de las cargas que llevamos no nacieron con nosotras. Se aprendieron. Con el tiempo se volvieron tan familiares que empezamos a confundirlas con nuestra forma de ser.

La exigencia aprendida

Voces internas que se formaron en climas emocionales de la infancia, en vínculos tempranos, en lo que se esperaba y nunca se dijo.

La culpa como control

La culpa crónica no corrige. Desgasta. Sostenerla como responsabilidad solo genera tensión, y la tensión sostenida no impulsa. Agota.

La espera de validación

Esperar que alguien confirme lo que ya sabés es una forma de no confiar en el propio criterio. Una postergación tan antigua que ni se nota.



¿Hay algo que te exigís que, si te preguntás honestamente, no sabés muy bien por qué?

La exigencia que aprendiste, no que elegiste

Muchas de las voces internas que nos empujan no nacieron con nosotras. Se aprendieron en climas emocionales de la infancia, en vínculos tempranos, en lo que se esperaba y nunca se dijo.

- ❏ Con el tiempo se volvieron tan familiares que empezamos a confundirlas con nuestra forma de ser.

La culpa que usaste como control



La culpa, cuando es crónica, **no corrige. Desgasta.** Muchas personas la sostienen como un intento de responsabilidad, como si sentirse mal fuera una forma de no repetir el error.

Pero la culpa sostenida no genera cambio genuino. Genera tensión. Y la tensión sostenida no impulsa. **Agota.**

❓ ¿Estás usando la culpa para cuidarte, o para castigarte?

Lo que soltás cuando dejás de sostener lo que ya no va



Un vínculo que funciona sólo si cedés siempre

Hay relaciones que se mantienen por costumbre, por miedo al conflicto, por no saber cómo salir sin dañar. Reconocer eso no es abandono. Es honestidad.



Una versión de vos que ya no te representa

Un rol en la familia. Una manera de reaccionar en el trabajo. Una imagen construida para ser aceptada. Soltar eso no es perder identidad. Es encontrarla.



La idea de que el cambio tiene que verse

El cambio interno no siempre tiene anuncio. A veces ocurre en silencio, en una pausa que antes no existía. Soltar la necesidad de que sea visible libera mucha energía.

Vínculos que cuestan más de lo que dan

No todos los vínculos que nos cuestan merecen ser sostenidos indefinidamente. Hay relaciones que se mantienen por costumbre, por miedo al conflicto, por no saber cómo salir sin dañar.

**Reconocer eso no es abandono.
Es honestidad.**

- ② ¿Hay algún vínculo donde sentís que el costo siempre lo pagás vos?

Lo que sostiene un vínculo sano

- Reciprocidad genuina
- Espacio para ser quienes sos
- Conflicto que se puede nombrar
- Costo compartido, no unilateral

La versión de vos que ya no sos

A veces seguimos comportándonos de maneras que alguna vez tuvieron sentido, pero que hoy ya no nos representan.

1

Lo que fuiste

Un rol, una imagen, una manera de reaccionar construida para encajar.

2

El momento de soltar

Reconocer que esa versión ya no se corresponde con quién sos hoy.

3

Lo que encontrás

Soltar eso no es perder identidad. **Es encontrarla.**

❓ ¿Hay algo en cómo te presentás que sabés que ya no sos vos?

Soltar no es olvidar

Soltar no es olvidar. No es negar lo que fue. Es retirar la energía emocional de lo que ya fue procesado para que haya espacio para algo nuevo.

No es olvido

Lo que viviste sigue siendo parte de tu historia. Soltar no borra nada.

No es negación

No se trata de fingir que algo no ocurrió o que no dolió.

Es liberar energía

Retirar la carga emocional de lo que ya fue procesado. Para que haya espacio.

Para cerrar

El reinicio no se proclama. No tiene fecha de inicio oficial. **Empieza cuando dejás de ignorar algo que ya sabías.**

No hace falta tener todo claro. No hace falta saber adónde va esto. Solo hace falta estar dispuesta a mirar con más honestidad qué estás sosteniendo todavía, y preguntarte si eso que cargás te sigue siendo útil.

- ❏ Si algo de lo que leíste te incomodó un poco, no lo descartes. La incomodidad, cuando es honesta, siempre señala algo.

— Reina Reynold

www.reinareynold.com