



THE HEALING PROJECT

No todo lo que cargas es tuyo

Cuaderno de descarga energética

Seis ejercicios para dejar de
acumular lo que no te corresponde



Antes de empezar

Este cuaderno no va de sentirte mejor a base de frases bonitas. Va de algo más concreto: distinguir lo que es tuyo de lo que has ido recogiendo por el camino. Porque una parte del cansancio que arrastras no se genera dentro de ti — la absorbes de conversaciones, de ambientes, de personas a las que quieres. Y eso no se arregla durmiendo más.

Cómo usarlo

- No lo hagas entero de una sentada. Un ejercicio por semana es suficiente.
- Escribe a mano si puedes. Pensar y escribir no activan lo mismo.
- No hay respuestas correctas. Nadie va a leer esto.
- Si un ejercicio te remueve, para. Volver mañana también vale.

No se trata de vaciarte de todo.
Se trata de quedarte solo con lo tuyo.



Apunta cuando te des cuenta, no todos los días. Sin filtro y sin justificarte: si te recarga ver una serie tonta, escríbelo.

Al mirar la derecha: ¿cuánto espacio le das a la semana a lo que sí te recarga?

El cierre del día

Sin un cierre, el día no termina: se suma al siguiente. Y al cabo de unas semanas ya no sabes de dónde viene el cansancio, porque viene de todos a la vez.

Cerrar el día es marcar una frontera entre estar con otros y estar contigo. No hace falta que sea largo. Hace falta que sea siempre el mismo gesto, para que tu cuerpo lo reconozca.

1

Cámbiate de ropa al llegar

Parece trivial y es lo que más funciona. La ropa con la que has estado fuera se asocia a lo de fuera. Cambiarte le dice a tu sistema que esa parte del día ha terminado.

2

Devuelve lo que no era tuyo

Repasa el día y pregúntate: ¿qué emoción traje puesta que no era mía al levantarme? Si la tristeza apareció escuchando a alguien, no es tuya. Reconocerlo no es dejar de querer a nadie: es dejar de cargarlo.

3

Escribe lo que queda pendiente

Lo que está en la cabeza da vueltas.
Lo que está en el papel se queda quieto.
No hace falta resolverlo: basta con anotarlo para que tu cabeza deje de sostenerlo.

Si no cierras el día, el día te cierra a ti.





Mi registro de cierre

Apunta los días que lo hagas y qué soltaste. No pasa nada si te saltas alguno: esto no es una racha que romper.

FECHA	HECHO	QUÉ NO ERA MÍO
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	

¿Qué día costó más? ¿Qué había pasado ese día?

¿Notaste alguna diferencia al acostarte?

Vaciar la cabeza antes de dormir



La cabeza no se apaga sola. Necesita saber que lo que la preocupa está anotado en algún sitio seguro, porque mientras no lo esté seguirá repitiéndolo para que no se te olvide. Ese es todo el mecanismo. Un minuto, tres pasos.

1 Escribe tres

las que estén dando vueltas, sin ordenarlas

2 Rodea una

la única que depende de ti

3 Cierra el cuaderno

y di: mañana, no ahora

Fecha _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Fecha _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Fecha _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Fecha _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



¿Esto era mío?

El ejercicio más incómodo del cuaderno, y el que más alivia.

Piensa en algo que te esté pesando ahora mismo —una preocupación, un enfado, una tristeza que no se va— y sepáralo en dos.

LO QUE SÍ ES MÍO

*mi decisión, mi reacción, mi parte,
lo que yo puedo cambiar*

LO QUE NO ES MÍO

*su proceso, su carácter, su ritmo,
lo que siente y no me cuenta*

Mira la columna de la derecha. Nada de eso lo puedes resolver tú.
Y cargarlo no ayuda a la otra persona: solo te vacía a ti.

***Soltar no es abandonar.
Es dejar de hacer un trabajo que no te toca.***



Decir que no sin culpa

La culpa va a aparecer igual. Eso no lo vamos a arreglar aquí. Lo que sí se puede es que dure menos que el agotamiento de haber dicho que sí. Treinta segundos, tres pasos.

1

No contestes en el momento

Di solo: déjame que lo mire y te digo. Esta frase es el ejercicio entero, porque rompe el automatismo de decir que sí antes de pensar.

2

Piensa en una semana, no en ahora

Pregúntate: ¿diría que sí si fuera para dentro de siete días? Cuando la fecha está lejos aceptamos cualquier cosa. Si la respuesta ahí es no, la respuesta de verdad es no.

3

Responde sin justificarte

Un no explicado se convierte en una negociación. No puedo, lo siento es una frase completa.

PARA PRACTICAR

Un sí que dije la semana pasada y no quería dar:

Qué habría pasado en realidad si hubiera dicho que no:

Mi frase para la próxima vez, escrita ahora que estoy tranquila:

Mis señales de alarma

Cuando estás saturada, no lo ves. Por eso conviene escribir las señales ahora, mientras estás bien, para reconocerlas la próxima vez. Marca las tuyas y añade las que falten.

☐

Duermo y me levanto igual de cansada

☐

Me irrita lo que antes me daba igual

☐

Se me tensa la mandíbula o el cuello

☐

Evito el móvil aunque no pase nada

☐

Digo que sí y me arrepiento al colgar

☐

No sé qué me apetece hacer

☐

Lloro por cosas pequeñas

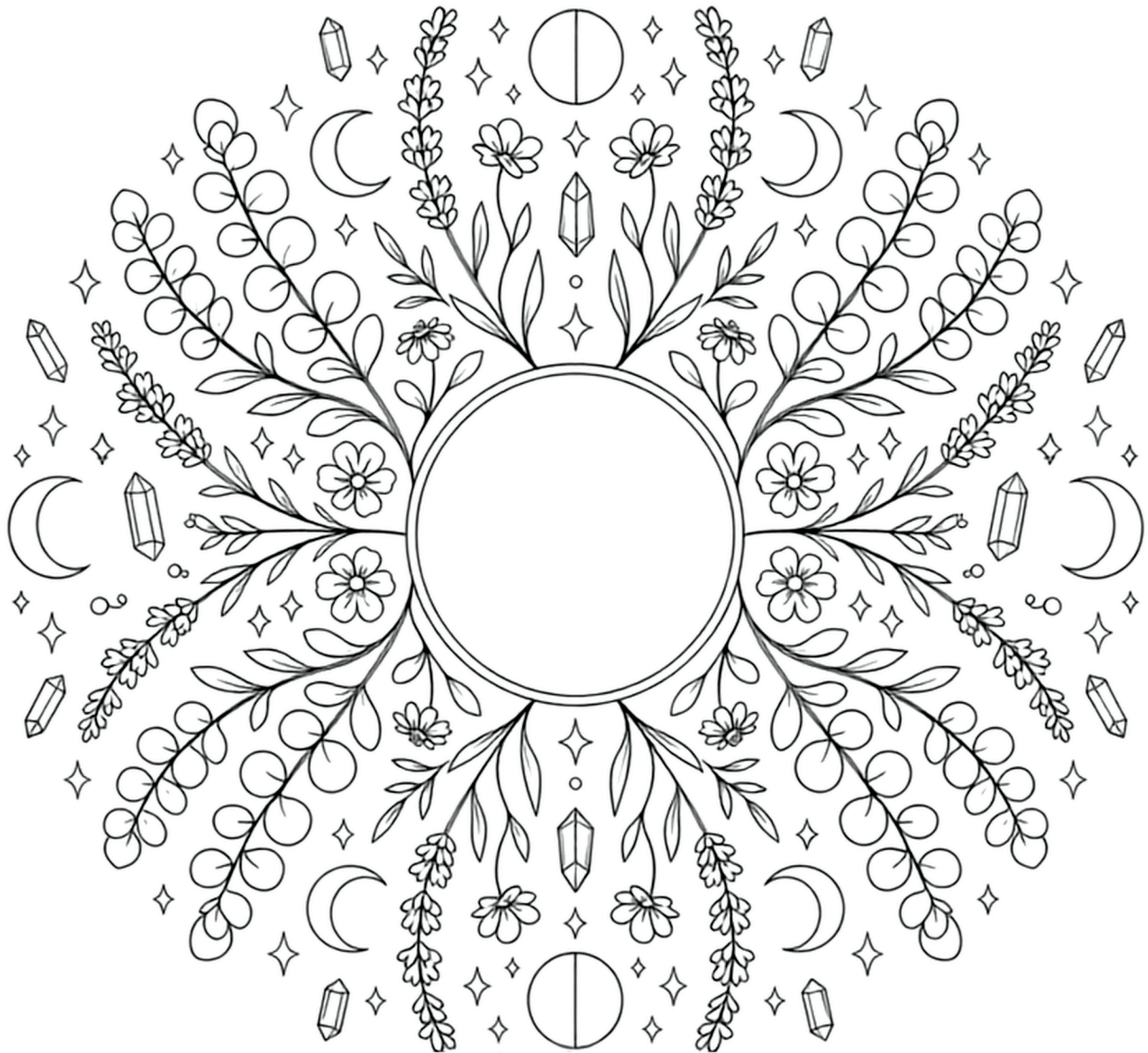
☐

☐

Cuando reconozca tres de estas a la vez, lo que voy a hacer es:

Una página para no pensar

Colorear baja el ruido mental sin que tengas que proponértelo.
No hay forma de hacerlo mal.



Escribe en el centro una palabra que quieras sostener esta semana.

Si has llegado hasta aquí

No hace falta que hagas todo esto a la vez. Con que te quedes con un ejercicio y lo sostengas dos semanas, ya habrá cambiado algo.

Y si al hacerlos te has dado cuenta de que la carga viene de más atrás —de algo que llevas años sosteniendo y que no se mueve con un cuaderno— eso también es información útil. Ahí es donde entra el trabajo energético: no para que hagas más, sino para aflojar lo que ya no puedes aflojar sola.

Si en algún momento quieres acompañamiento, estoy aquí.



Marta

THE HEALING PROJECT

Ver las sesiones a distancia

sanacionadistancia.es





No todo lo que cargas es tuyo.



THE HEALING PROJECT
Sanación energética a distancia
sanacionadistancia.es

