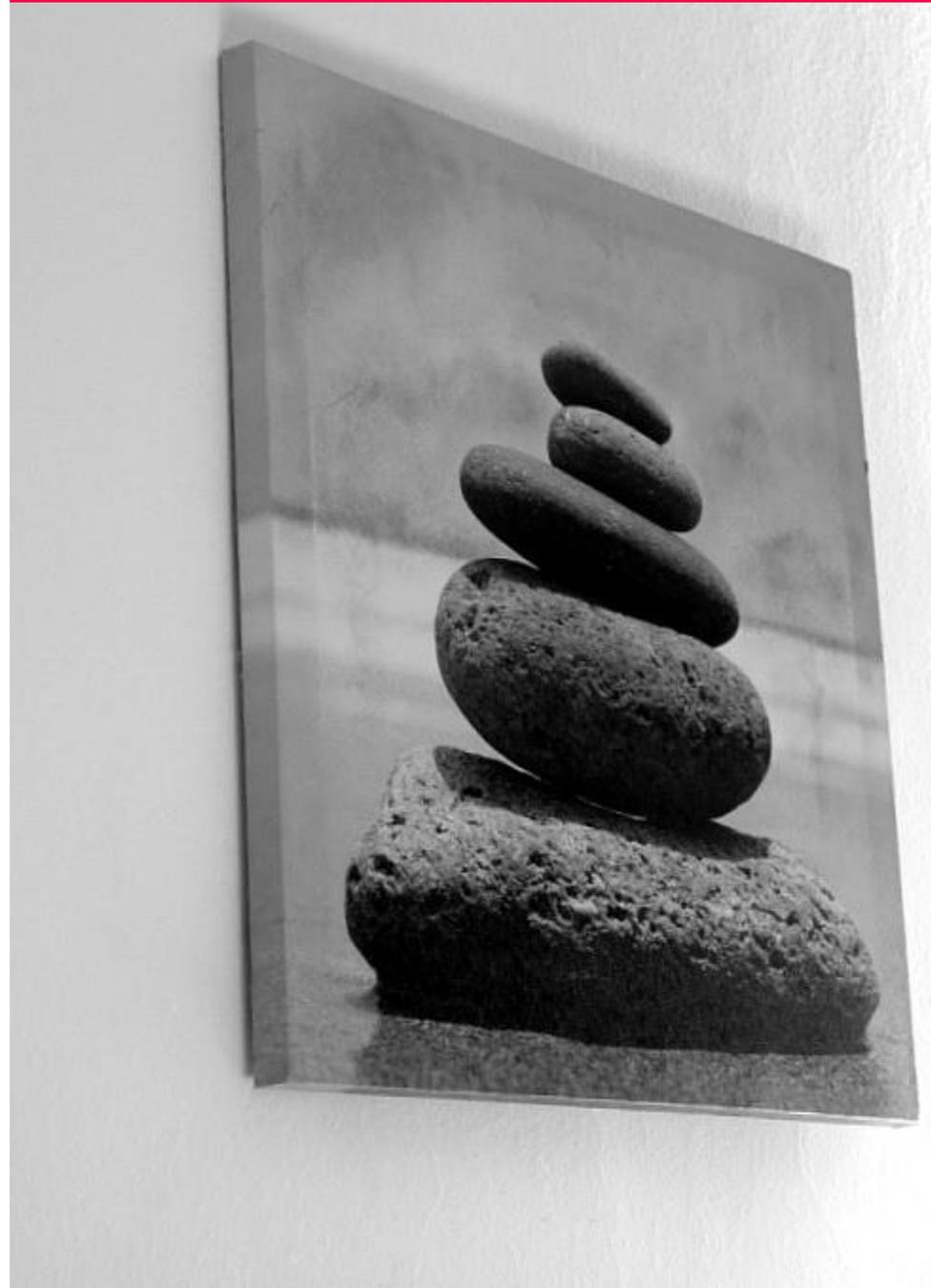


LAURA
Aiello

**Creando nuevos comienzos.
La esperanza después
de la ruptura
sentimental**

© Copyright 2016 - Laura Aiello -
Todos los derechos reservados



Contenido

Preámbulo	1
A modo de entrada	1
Técnicas para sobrellevar un divorcio	3
1. Entendiendo las etapas del duelo	3
2. Trabajando el dolor emocional	8
3. ¿Cómo cambiar las creencias limitantes?	11
4. ¿Cómo agradecer en tiempos de crisis?	14
5. ¿Cómo utilizar el poder de la intención diaria para nuestro beneficio?	17
6. Buscando nuevamente el balance: Mente-cuerpo-espíritu	19
7. ¿Cómo incorporar hábitos más saludables?	22
8. La alimentación como aliada en procesos de depresión	26
9. Viendo nuevamente la luz: volver a sonreír	29
10. La ilusión de un nuevo amor	32

Preámbulo

Todos tenemos altas expectativas sobre el éxito de nuestra relación de pareja, confiamos que todo marchará bien, pero, lamentablemente, no siempre resulta así y en mi caso, luego de varios años de matrimonio, la relación no funcionó.

Por algún tiempo estuve muy triste y sufrí lo que los expertos llaman una depresión situacional. Viví mi proceso de duelo y aprendí muchísimo del mismo. Este período fue de gran crecimiento espiritual; hice cursos, talleres y retiros espirituales para que todo ese dolor dejara en mí un aprendizaje de aceptación, paz y perdón.

Las líneas que comparto a continuación son, en primer lugar, el resultado de mi aprendizaje, y, en segundo lugar, mis recomendaciones para que no se descuiden durante este período de quiebre emocional y aprendan a vivir el proceso de separación y divorcio de una manera más fluida.

También verán cómo un ensayo de fotografía me animó a relatar y dejar plasmado en imágenes lo que viví en esa etapa.

A modo de entrada

Hace un tiempo, inclusive antes de divorciarme, había tomado la decisión de comprarme una cámara profesional. Una vez en mis manos, me sentí muy emocionada, pero entendí que la cámara me quedaba grande; es decir, no sabía utilizarla.

Resolví entonces hacer un curso de fotografía en la Academia Roberto Mata, un fotógrafo muy reconocido en Venezuela. Asistí a mis clases fielmente dos veces por semana. Durante cada período nos asignaban tareas, algunas eran divertidas, otras resultaban un poco complicadas. Entregué todas las tareas puntualmente pero, la última en particular, me resultó un reto particularmente grande.

Esta asignación consistía en hacer un ensayo fotográfico de 10 tomas y que debía acompañar con una breve historia: «Lo más importante de tu vida en este momento». El ensayo tenía como finalidad que las fotos «hablaran», que ellas fueran el mensaje principal que sería leído ante la audiencia conformada por la profesora y mis compañeros.



Entusiasmada por el formato de la asignación, me quedaba clara la idea de cómo lo haría, de lo que quería expresar y de cómo tomaría las fotos, pero cada vez que me acercaba a la cámara sentía una gran repulsión hacia la tarea, ya que a ratos, sentía la rabia y la frustración que me acompañaban en el proceso de separación.

Para alguien que está lidiando con un divorcio, lo más importante es salir de la tristeza, volver a sentirse bien, sentir que hay un nuevo camino, volver a confiar en la vida y creer nuevamente en el amor. Esto era lo que, en mayor o menor medida, deseaba documentar en mi trabajo fotográfico. Lo intenté varias veces y me di por vencida; había algo muy fuerte que no me permitía documentar mi proceso y decidí no seguir forzándome.

Sí algo importante aprendí en el proceso fue entender que hay momentos en que no debemos obligarnos a hacer o sentir algo que nos incomoda demasiado. Hay circunstancias en la que forzarse a hacer algo puede resultar más perjudicial de lo que pensamos.

A veces, es necesario parar, respirar y hacer poco sin que esto sea una señal de debilidad. El día en que tocaba entregar el trabajo final fui a clases, pero me aparecí sin la tarea. Natalia, mi profesora, me dijo que para pasar de nivel debía cumplir con la asignación, y me dio entonces la oportunidad de volver a presentarla en la clase siguiente. Al ver el excelente trabajo que la mayoría de mis compañeros hicieron, me animó a tomar las fotos.

Esa clase fue la gran motivadora y esa misma tarde tomé las fotografías, escribí mi ensayo y entendí que los miedos y aquellas cosas que nos generan incomodidad hay que enfrentarlas con nuestro ritmo, y al hacerlo de esa manera, es posible que nos demos cuenta que esos miedos no eran tan grandes como los habíamos imaginado.

Por último, confieso que, finalmente, disfruté mucho hacer el ensayo y las fotografías que incorporo en cada una de las recomendaciones que les dejo en este trabajo.

1. Entendiendo las etapas del duelo

«Una imagen vale más que mil palabras»



«En procesos de quiebre sentimental, recuerda el factor de la temporalidad. Todo pasa». Laura

Las etapas del duelo

¿Te has preguntado por qué hay días, o incluso semanas, en las que te sientes bien y de mejor ánimo y a la semana siguiente te sientes muy triste, sin ganas de nada y piensas que has retrocedido considerablemente en tu proceso de divorcio?

Esto es completamente normal, aunque pienses que no es así. El problema es que tenemos poca noción y poco conocimiento del proceso de duelo en los quiebres sentimentales.

Es importante recordar que «el divorcio es la muerte de una relación», por tanto, es necesario reconocer que «estamos de luto» y aprender a convivir con esta herida hasta lograr sanarla.

La psicóloga clínica Jennifer Kromberg tomó las fases del duelo descritas por la doctora Elizabeth Kubler-Ross, autora del libro *Death and Dying* (1969) y las aplicó a lo que se vive tras un quiebre sentimental, ya que entender las etapas del duelo sirve para identificar en qué momento te encuentras.

La doctora Kubler-Ross dice que es normal entrar y salir de cada etapa, y esto no significa que estemos retrocediendo en el proceso. Para recuperar la estabilidad emocional, física y espiritual, es necesario vivir cada fase del duelo.

Cuando las personas no se dan la oportunidad de vivir cada etapa, pueden pasar años, o el resto de sus vidas atrapadas en un sentimiento de dolor que resulta, la mayoría de las veces, limitante.

De importancia vital es tener en cuenta que los períodos del duelo no mantienen un orden determinado y ciertos ciclos son más largos que otros. Por esta razón es muy relevante destacar que el proceso no es lineal, es más bien circular, y podrás entrar y salir en muchas oportunidades de la misma etapa.

Recordemos también que cada persona es y siente distinto. Los expertos dicen que la recuperación del duelo puede tomar un año aproximadamente, pero para otras puede ser más larga dicha recuperación.

Esto también dependerá de las circunstancias en las que se hayan desarrollado los hechos.

A continuación te presento un breve resumen sobre las etapas del duelo, cómo funcionan, cómo se van desarrollando, qué puedes esperar de cada una y cuál es la parte positiva de entender su funcionamiento y conseguir una mayor paz en tu proceso.

1. Negación

«Es la dificultad para aceptar una realidad que nos duele, que nos desagrade y que quisiéramos que no fuera así».

La negación puede ser consciente o inconsciente y este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva situación para sólo dejar entrar el dolor que estamos preparados para soportar. La frase que puede describir esta fase es la siguiente:

«Esto no me puede estar pasando a mí».

En esta fase, no dejamos de fantasear con que las cosas de alguna manera se resolverán y buscamos señales de esperanza en donde realmente no las hay.

Te recomiendo

- Ya que en esta etapa se presentan mucho el llanto y el dolor, es importante atendernos física y mentalmente. Es decir, tienes que procurarle suficiente descanso al cuerpo, contar con el apoyo familiar o de tus amigos, hacer ejercicios y tratar de alimentarte adecuadamente. Es importante no tomar decisiones apresuradas en esta etapa.

2. Ira

«Omitir la rabia y fingir constantemente que todo está 'perfecto' hará que el proceso de duelo se haga mucho más largo».

Los sentimientos de enojo, rabia e ira estarán presentes con distintas intensidades durante todo el proceso de duelo. En esta etapa, la rabia es la protagonista, la vas a dirigir a tu expareja y te harás preguntas como: ¿Cómo pudo hacerme esto? ¿Por qué ha sido tan egoísta? Los expertos dicen que ésta es la fase en la que muchas personas tienden a comentarles a familiares y a los amigos lo que «nos hicieron».

Te recomiendo

- Es importante vivir la rabia pero aprende a canalizarla para que salga de tu cuerpo y no se quede allí, acumulada. Permitirte llorar es una de las vías más sanas.
- Puedes hacer catarsis a través de los ejercicios de escritura terapéutica. Escribirte cartas personales para drenar.

3. Negociación y culpa

En esta etapa puedes buscar alguna manera de hacer que la relación funcione por medio de negociaciones o incluso chantajes. Por ejemplo; decirle al ex que cambiarás o que prueben ir a terapia para subsanar sus problemas.

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas ya que se trata del último esfuerzo por encontrar la manera de aliviar el dolor, lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo el tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con tu realidad actual.

También en este período experimentarás mucha culpa. Culparnos es una manera de concretar que «yo» lo hubiera podido evitar.

Te culparás por todo aquello que no pudiste hacer y te preguntarás con frecuencia: ¿Qué hubiera sucedido si...?

Te recomiendo

- Ten presente que echarle la culpa de lo sucedido no va a solucionar la situación actual y más bien te hará sentir peor.
- Recuerda que una pareja se rompe porque ambos cometieron errores y son corresponsables sobre lo ocurrido. Las cartas ya están echadas y el pasado no se puede cambiar.
- Mantener una relación destructiva constituye un fracaso mayor que encontrar la valentía necesaria para ponerle fin. Si ya hiciste todo lo posible por mejorar la relación, y no lograste los cambios esperados, entonces tratar de permanecer junto a tu expareja te hará mucho más daño.

- Trata de ser honesta contigo misma, no te mientas y no continúes justificando lo que no tiene arreglo.

4. Depresión

Durante esta etapa es normal sentir tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá. Experimentarás con frecuencia sentirte cansada, querrás desconectarte de la gente, estar sola, llorarás y pensarás «en exceso», perderás la concentración, perderás el apetito o comerás en demasía, tendrás problemas para dormir o dormirás demasiado.

La sensación de desesperanza es la más penetrante porque te llevará a pensar que ya nada será igual y que nunca volverás a ser feliz.

Aunque sientas que esta etapa durará por siempre, es importante que consideres que todas estas emociones en esta parte del duelo no son sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a la pérdida que has sufrido y debes vivirlas para sanar.

Te recomiendo

- Recuerda que estos sentimientos van a pasar y te volverás a sentir muy bien en un futuro no muy lejano.
- Busca hacer alguna nueva actividad que te aporte bienestar, retoma un hobby o algo que quizás dejaste de lado o que nunca hubieras hecho con tu pareja, así podrás sentirlo como algo bueno que has sacado de la ruptura.
- Haz un esfuerzo para no aislarte completamente, y es muy bueno salir a distraerse aunque no se tengan ganas de nada.
- Elige bien a las amistades y familiares con quienes vas a compartir, es vital que te hagan sentir bien y no lo contrario. Rodéate de gente positiva que te aporten energía a tu vida.

5. Aceptación y adaptación

En esta fase comenzarás a «hacer las paces» con la pérdida. Esto ocurre gradualmente, poco a poco, e inclusive podrás sentir que la intercalas con alguna de las etapas anteriores.

Esta aceptación no necesariamente viene acompañada de armonía interior, pero si es el paso más próximo para comenzar a sentirte mejor y salir adelante. Comenzarás a ver la luz al final del túnel y empezarás a mostrar sentimientos asociados a las siguientes frases:

«Todo va a estar bien»
«Después de la tormenta siempre viene la calma».

Al vivir plena e intensamente las etapas descritas anteriormente, y cuando hayas sentido, expresado y vivido todo lo que sea necesario sentir, entrarás verdaderamente en el período de aceptación.

Te recomiendo

- Recuerda que la vida sigue y que ésta es una oportunidad para que te reinventes un nuevo comienzo.
- Mantén una actitud positiva. Esto es fundamental para evolucionar a una mejor calidad de vida personal, familiar y social.

2. Trabajando el dolor emocional



«La primera noble verdad declara con seguridad que el dolor es inherente a la vida, porque todo es cambio. La segunda noble verdad explica que el sufrimiento es lo que ocurre cuando peleamos con cualquier cosa que ocurra en nuestra experiencia de vida, en vez de aceptarlo con una sabia y compasiva respuesta.

Desde este punto de vista hay una gran diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es inevitable, la vida viene con dolor. El sufrimiento es 'evitable'.

Si el sufrimiento es lo que ocurre cuando peleamos con nuestra experiencia, por nuestra falta de habilidad para aceptarla, entonces el sufrimiento es opcional». Buda
Citado por el Dalailama

Buena parte del sentimiento del dolor se produce porque hemos generado expectativas hacia algo o hacia alguien, y cuando las cosas no se dan según nuestros parámetros... sufrimos. Es indudable que muchos de los aprendizajes de la vida se experimentan a través de procesos dolorosos. El dolor emocional en un quiebre sentimental, es algo que nos desgarrar y para el cual no existen pastillas. A lo que me refiero es que no existe una pastilla para el desamor.

La decisión de vivir el dolor a través del «despertar espiritual» nos acerca a aprender de la experiencia para convertirnos en mejores personas, y una de las claves más importantes es contar con una actitud positiva hacia el cambio y hacia la vida.

Cuando decidimos conscientemente vivirlo, experimentarlo y abrazar la incertidumbre que el dolor produce, podemos observar que a la larga sobrevivimos, que aprendimos y que nos convertimos en personas más fuertes y preparadas para los próximos episodios de nuestra vida.

Pilar Sordo comenta en su libro Bienvenido Dolor: «Siempre alguien es más fuerte cuando es capaz de permitirse y reconocer que es débil frente al dolor vivido. El hacerse el fuerte y no mostrar las emociones pareciera tener que ver más con inseguridades y con miedos que con una real fortaleza y madurez».

En el momento es difícil verlo, pero el dolor siempre deja un aprendizaje que más adelante verás con mayor claridad. Cuando te encuentras en el tsunami del dolor emocional por el quiebre sentimental, sientes que el dolor es intolerable y que la vida pierde sentido.

Es importante recordar constantemente que ese dolor pasará, que el corazón se fortalece y que cuando sana y te vuelves a sentir bien, podrás disfrutar más a plenitud de tus momentos presentes, dándole más valor a la vida y a los momentos de felicidad que la misma nos presenta.

Te recomiendo

- Diferencia entre dolor y sufrimiento

El dolor es algo puntual, lo que se vive; por ejemplo, en las diferentes etapas de un divorcio, es por un tiempo determinado. Es normal que sientas dolor hacia ciertos sentimientos y situaciones, pero el dolor debería bajar de intensidad en la medida en que pasan los meses, de lo contrario, el dolor se convierte en algo recurrente y es allí cuando se convierte en sufrimiento.

El dolor es necesario en las etapas del duelo para poder sanar, pero si el período se extiende demasiado se vuelve contraproducente y se convierte en sufrimiento y victimización. La diferencia entre dolor y sufrimiento es semejante a decidir si ir al dentista porque te duele una muela. Sufrir es el equivalente a no ir al dentista y seguir aguantando y sufriendo por el dolor.

Tomar la decisión de visitar al dentista, es saber que te va a doler en el momento en que te la curen e inclusive por algunos días, pero sabes que estás en vías de sanar por completo y luego te sentirás mejor.

Algo semejante ocurre con el proceso del divorcio, el dolor que sientes es parecido a los días sucesivos en que te reparan una muela. Es necesario y parte del proceso.

Recuerda, es valiente el que decide vivir su dolor, sentirlo, llorarlo y hasta patlearlo. El que evita el dolor y está por allí fingiendo y diciéndole a los demás que está bien, esa persona tardará más tiempo en recuperarse de esa dolorosa experiencia.

«El dolor debe vivirse y sentirse. Hay que recordar que el dolor pasa»

«El sentimiento que hoy duele mañana será distinto». Laura.

En la vida, hay momentos en que se deben tomar decisiones contundentes. Por ejemplo, decidir dejar de sufrir en extremo si este es tu caso y buscar ayuda profesional para salir de ese foso, en caso de que sola sientas que no puedes hacerlo.

Programa Nuevos Comienzos

Para saber más del programa visítame haciendo clic en la página <http://lauraiello.com>

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

3. ¿Cómo cambiar las creencias limitantes?



«Recuerda que tus creencias no son necesariamente verdad»

«Duda de lo que crees y de lo que te han enseñado».
Laura

El divorcio puede ser para algunos el comienzo de una vida más sana y no necesariamente debe ser visto como una etapa en donde nos entregamos al olvido y al abandono por un tiempo indefinido.

Creemos con el estigma de que el divorcio debe ser doloroso y esto lo aprendimos e interiorizamos a través de muchas vías visuales y auditivas que nos han venido acompañando desde nuestra niñez: canciones de despecho, novelas, películas de dramas terribles y afines.

No estoy diciendo que no se experimente dolor, ¡claro que sí y es muy real! pero si no se revisa bien lo que hay detrás de las creencias limitantes que se tienen sobre el divorcio y como debe vivirse, estas nos pueden paralizar por más tiempo del necesario, incluso por años.

Las creencias son etiquetas y formas de pensamientos que adquirimos a lo largo de los años y que damos como ciertas. Es difícil dudar de lo que creemos, no hay duda de eso. Existen creencias «limitantes» y «potenciadoras». Las limitantes nos estancan y no nos permiten avanzar en la vida;

las potenciadoras, son aquellas estructuras de pensamiento positivo que fomentan lo que hacemos, incluso en momentos duros de la vida.

Las creencias siempre tienen una razón de ser y se apoyan en todo lo que hacemos y en las decisiones que tomamos. Las creencias sirven a ciertos propósitos y muchos de ellos nos mantienen en nuestra zona de confort porque es más fácil quedarse allí que tomar la decisión de cambiar o modificar nuestro pensamiento hacia algo o alguien. Las creencias limitantes vienen con muchos costos emocionales y en ocasiones es muy difícil verlas o identificarlas.

Te recomiendo

- Identifica y trabaja las creencias limitantes

Lo primero que tienes que hacer es identificar aquellas creencias limitantes que te mantienen estancada en el proceso de divorcio.

Este es el primer paso y el más difícil, porque nuestras creencias negativas están alojadas en nuestros pensamientos, las damos como ciertas y salir de ese sistema mental es lo más difícil. A continuación te presento un ejercicio para desmontar creencias limitantes:

Escribe a continuación un párrafo sobre lo que piensas del divorcio. Dale rienda suelta y permite que lo que tengas que expresar se manifieste.

Te muestro un ejemplo breve para guiarte:

«El divorcio es muy doloroso. Siento que no veo la luz al final del túnel y he perdido la alegría de vivir. Cuando veo una lucecita siento que yo misma la apago porque el divorcio se debe vivir con drama, para mostrarle al otro lo mal que me ha dejado».

Subraya con un marcador las palabras negativas acerca del mismo

El divorcio es **muy doloroso**. Siento que no veo la luz al final del túnel **y he perdido la alegría de vivir**. Cuando veo una lucecita siento que yo misma la apago **porque el divorcio se debe vivir con drama**, para mostrarle al otro lo mal que nos han dejado.

Identifica las emociones negativas y cambia las frases por unas que te ayuden a internalizar que el divorcio es una etapa distinta que puedes comenzar a vivir para cooperar con tu proceso de sanación.

El divorcio es ~~muy~~ **doloroso**. Siento que **si existe la luz al final del túnel y recobraré la alegría de vivir cuando sanen mis heridas**. Cuando veo una lucecita **siento que puedo creer en ella para vivir** un nuevo comienzo **porque el divorcio no tiene porqué vivirse con tanto drama**, y no tengo porque mostrarle nada al otro, cada quien con su proceso.

Con este cambio en tu mensaje, estás ayudándote a cambiar tus creencias negativas por unas más positivas. Como ves, el dolor sigue allí porque esto es inevitable pero puedes hacer pequeños ajustes para quitarle un poco de peso y de drama a lo que crees.

Recuerda que las palabras son comandos que le damos a nuestra mente y estas tienen impacto en nuestro cuerpo y en nuestras emociones. Es importante hacer un esfuerzo consciente para ayudarnos.

Por otra parte, si sientes que una emoción en particular o una de las frases o palabras negativas están muy marcadas en ti y te persiguen durante el día, puedes hacer lo siguiente:

Busca un tótem, algo que te sirva de amuleto y puedas llevar contigo con frecuencia. Por ejemplo, un anillo, un dije o una pulsera.

Cuando vengan a ti esas frases o pensamientos negativos, toca el tótem, o establece contacto visual con él y cambia la emoción revertiéndola en sentido positivo:

«Este proceso es tan doloroso» Cámbialo por: «Duele pero no tanto»... o «Cada día duele menos».

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

4. ¿Cómo agradecer en tiempos de crisis?



«Hay decisiones que duelen, pero si en el fondo, a pesar de experimentar un gran dolor también sientes una gran paz, entonces tu sabiduría espiritual se está comunicando asertivamente y guiando tu camino». Laura

Se dice que las personas que están conectadas con el agradecimiento viven más felices porque valoran lo que tienen alrededor aunque sus circunstancias no sean las mejores.

Por muy mal que vayan las cosas, siempre tenemos mucho por agradecer y cuando conectamos con ese genuino sentir, los sentimientos negativos desaparecen aunque sea momentáneamente.

Agradecer comienza con el acto de sentirse afortunado por lo que si tienes y no por lo que te falta. Aquí no valen comparaciones con otras ni quejas por lo que ya no tienes en tu vida.

Es muy difícil agradecer cuando se está triste, deprimido y en medio de tanta confusión. Sin embargo, la práctica del agradecimiento es una de las rutinas más poderosas para conectarnos con el yo interior y con lo bueno que tenemos en la vida. El agradecimiento es, además, una poderosa herramienta que

promueve el proceso de sanación y es una vía para mejorar y cambiar tu vida día a día.

Está claro que es muy fácil agradecer cuando todo va de maravilla, el gran reto está en agradecer cuando una de las áreas de nuestra vida se viene abajo, especialmente cuando el divorcio tambalea todas las áreas existenciales.

¿Pero es verdad que todo va mal?

Cuando conectas con el agradecimiento te das cuenta que no es así....

La manera que me ha resultado más fácil para agradecer en tiempos de crisis, es hacerlo por áreas; es decir, pensar en la rueda de mi vida: (salud, familia, amistades, hogar, dinero, trabajo, actividades de ocio, espiritualidad y desarrollo personal). Hay áreas en tu vida que estarán bajitas y otras que estarán más altas, pero recordarlas todas te permitirá ver que no todo es malo y negativo y que además es mucho lo que tienes para agradecer en tu vida.

Te recomiendo

Para comenzar una rutina de agradecimiento diaria, lo más fácil es comenzar por agradecer los placeres simples de la vida y trabajar con recordatorios que te permitan conectar con el agradecimiento por lo menos una vez al día, y para ello, puedes seguir cualquiera de las siguientes rutinas:

- Pon una alarma diaria en el celular con un tono bonito y relajante que te recuerde hacer el ejercicio de agradecimiento.
- Escribe papelitos de agradecimiento y ponlos en el refrigerador. ¡Estos funcionan muy bien!, también puedes poner los recordatorios en el espejo de tu baño. En realidad, cualquier sitio en que los puedas ver con frecuencia y diariamente, funcionará.
- Utiliza un tótem, algún objeto de tu casa u oficina por el cual sientas agradecimiento y que además te ayude a recordar tus rutinas de agradecimiento. Pudieran ser:
 - Un adorno, una escultura, un cuadro, o algo que te encante y puedas de esa manera darle un significado especial y conectarte con el sentimiento de agradecimiento hacia determinadas situaciones o cosas que tienes en tu vida.

5. ¿Cómo utilizar el poder de la intención diaria para nuestro beneficio?



«El dolor es una experiencia humana tan válida y necesaria como la felicidad».

«En el dolor se aprende y se avanza en la vida».
Laura.

No hay peor tormenta que la que se arma una solita en su cabeza. Muchas veces me abrumaba pensando en miles de cosas que no me llevaban a ninguna parte, más bien me cavaban en un hoyo mucho más profundo. Puedes hacer ciertos ejercicios diariamente para lidiar con esos pensamientos indeseados. Es un ejercicio muy sencillo que te ayudará a mantener tu día bajo control. Para que funcione debes comprometerte de hacerlo a diario. Trata de lo siguiente:

«El dolor es una experiencia humana tan válida y necesaria como la felicidad».

El doctor Wayne Dyer, autor de los libros *Tus zonas erróneas*, *Tus zonas sagradas*, *Tus zonas mágicas*, entre otros, dice que la «intención» es una fuerza que todos llevamos por dentro y que además, actúa siempre en nuestro campo energético. La intención está con nosotros en todo momento y funciona de forma consciente o inconsciente. Si nos proponemos fijar una intención positiva diaria acorde con nuestras necesidades y deseos internos podremos crear una experiencia de vida más sana y feliz.

Dyer recomienda que para crear nuestra intención diaria, debemos dejar de quejarnos y elegir pensamientos basándonos sobre lo que quieres en tu vida, no de lo que no quieres. La energía creadora funciona perfectamente, todo el tiempo y para todo y solo puede traerte lo que piensas, lo que dices y lo que quieres.

Te recomiendo

- Anota tu intención todos los días. Puedes anotarlo en tu agenda, ponerlo como recordatorio en un papelito en tu escritorio, al lado de tu computador o dentro de tu monedero. Lo importante es situarlo en un lugar visible para que lo puedas ver con frecuencia. El acto de escribir tiene un poder especial para ayudar a fijar tu intención en tu mente y en tu corazón.

A continuación te muestro algunos ejemplos para que luego puedas definir la intención para tus días:

Primer ejemplo:

«Mi intención para hoy es sentirme en paz».

Te preguntarás, pero... ¿Cómo hacer para mantener esa anhelada paz durante el día si mi vida es un caos?

Entonces, ante cualquier pensamiento que te mortifique déjalo pasar, acéptalo, y no luches contra él, y esto lo puedes hacer diciéndote a ti misma:

«Esto que tanto me duele o me preocupa, lo voy a dejar para otro momento, hoy me conecto con mi intención y decido vivir mi día en paz y pensando en cosas bonitas y positivas para mi vida. Mañana volveré a retomar este problema pero no hoy»... y repites en voz alta, tantas veces como sea necesaria tu intención: «Mi intención para hoy es sentirme en paz». Luego, haz una respiración profunda y piensa que lo negativo que te atormenta se lo lleva un río corriente abajo.

Segundo ejemplo:

«Mi intención para hoy es sentirme bien y animada».

Nuevamente, te recomiendo que escribas tu intención diaria y al hacerlo, es importante que te repitas: ¡Lo declaro y así será!

A continuación, comparto algunos pensamientos de reforzamiento para cuando comiences a sentirte desmotivada durante el día:

«Hoy me siento con ánimos de hacer muchas cosas. Atraigo cosas buenas y positivas. Si bien hay muchas cosas negativas que me atormentan, hoy decido enviarlas a Dios y al Universo para que me den una mano y se vayan solucionando. Todo tiene solución».

«Hoy me regalo además un momento en el día para sentirme bien. Voy a salir a caminar a un parque, voy a oler flores, ver gente, apreciar el verde de las matas y los árboles. Voy a abrazar a un árbol y sentir su energía, no me importa que la gente piense que estoy loca. Cada vez me importa menos lo que la gente pueda decir o pensar de mi».

Y por último, recuerda tomar a diario las riendas de cómo te quieres sentir y ponte manos a la obra.

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

6. Buscando nuevamente el balance: Mente - cuerpo - espíritu



«Es nuestro deber ayudar a nuestro cuerpo a encontrar alivio durante periodos de gran estrés».
Laura

Nuestro cuerpo se impacta considerablemente cuando atravesamos situaciones de extrema ansiedad y tristeza. Es muy importante aliviar los nocivos efectos de esa vorágine de sentimientos y estar conscientes de ayudarnos, porque a veces, sin quererlo, nos hacemos daño con las actitudes que tomamos.

Durante mi divorcio sufrí muchas contracturas musculares. Tenía mucho dolor en la parte superior de la espalda, sentía una gran tensión que se me acumulaba justo debajo del cuello y me llegaba a los hombros. Tampoco dormía bien; en ocasiones me costaba conciliar el sueño o me despertaba en la madrugada. También sentía ansiedad y tristeza, eran demasiadas emociones que generaban un coctel emocional muy tóxico para mi cuerpo.

Decidí entonces ayudarme con alternativas naturales que me hacían sentir mejor y aliviaban mis síntomas de estrés. Te dejo algunas de las soluciones que encontré y que me funcionaron muy bien:

Flores de Bach

Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales de flores y cortezas de árboles utilizadas para tratar y aliviar diversas situaciones emocionales, tales como: ansiedad, miedo, soledad, desesperación, estrés y depresión. Fueron descubiertas por Edward Bach quien fue médico, investigador y homeópata.

La dosificación y duración de cada tratamiento dependerá de cada persona y, la situación que esté atravesando, de cómo se sienta y en qué etapa del duelo se encuentre. Si te sientes atraída hacia esta alternativa mi recomendación es que consultes a un Homeópata para que personalice un tratamiento adaptado a tus necesidades emocionales.

Si estás siendo medicada y estás tomando algún tipo de pastillas para la depresión, ansiedad o para dormir, es importante que también consultes a tu médico antes de tomarlas.

Por varios meses tomé el Rescue Remedy, el cual fue combinado con otras flores adicionales para calmar mi estado de ansiedad. Me ayudaron mucho, considero que conseguí alivio emocional y calma.

Meditaciones para aquietar la mente

Escuchamos hasta el cansancio que meditar es bueno para calmar la mente, pero a veces no sabemos ni cómo comenzar a meditar, y la gran verdad es que existen muchas maneras de hacerlo.

La que me funcionaba en esta época de crisis eran las meditaciones dirigidas, estas que te guían en el proceso de relajación y que cuentan con una música muy agradable y relajante de fondo. La voz guiada me ayudaba a mantener y prestar atención para que mis pensamientos no se dirigiesen hacia otra parte; es decir, me ayudaban a mantener el foco para lograr la relajación anhelada.

En ocasiones no me hacía falta utilizar las meditaciones guiadas y solo utilizaba música de relajación.

Lo importante es utilizar algún método, cualquiera que sea, pero que te ayude a apaciguar la mente. También rezaba y esto me generaba una gran sensación de paz.

Para que los resultados de la meditación sean positivos y surtan el efecto deseado, es crucial tener una rutina para meditar. Puede ser por las mañanas o las noches, cuando te sientas más a gusto. Muchas de las meditaciones dirigidas las encontraba en Youtube, otras las compré y las descargué en mi teléfono inteligente; puedes probar varias meditaciones hasta que llegues a aquellas con las que te sientas más cómoda.

Masajes relajantes anti-estrés

Todos sabemos que el estrés aumenta el riesgo de padecer dolores de espalda y contracturas musculares y si bien no es un riesgo tener dolor de espalda es muy incómodo y genera mucho malestar. Un masaje es algo muy placentero, y es una manera de consentir a nuestro cuerpo.

Me tomé muy en serio mis masajes anti estrés y me los estuve dando semanalmente o cada dos semanas cuando estaba muy estresada. Luego, cuando comencé a sentirme mejor, lo pasé a una vez al mes.

Los masajes los tomé tan en serio como mi terapia con mi Life Coach. Fue un auto regalo que me daba gratamente. A veces me encontraba con la intención de sabotear estas terapias que me hacían mucho bien y para evitarlo, siempre que terminaba una de mis sesiones de masaje, inmediatamente hacia la cita para la próxima.

Somos las responsables de cuidar nuestro cuerpo para evitar enfermedades. Si nosotras no nos cuidamos nadie lo hará.

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

7. ¿Cómo incorporar hábitos más saludables?



«Cualquier ejercicio que elijas, debe ser algo que disfrutes, de lo contrario desistirás». Laura

Es importante prestar atención a nuestra salud, especialmente en tiempos de cambios porque, lamentablemente, el cuerpo es el que sufre las consecuencias. Es vital entonces, hacernos conscientes y tomar la decisión de adquirir hábitos más saludables que ayuden a equilibrar nuestra mente, cuerpo y espíritu.

Es posible que no te provoque emprender nada nuevo en estos procesos de cambios drásticos, pero yo te diría que es mejor intentarlo y estar abierta a cosas nuevas que te puedan gustar.

Cuando me divorcié, una gran amiga maratonista me invitó a correr con ella. Al principio me negaba a sus invitaciones porque me daba fastidio, pero un día acepté, fui con ella al parque y me la pasé muy bien. Fue entonces cuando comencé a incursionar en el trote y participé en varias carreras de 10K las cuales me encantaban. Descubrí la increíble buena energía que se siente en estas carreras. Un maratón es demasiado para mí, pero las carreras de 10K eran perfectas para ese momento de mi vida.

Es importante estar abierto a invitaciones de todo tipo: para hacer ejercicios u otras actividades que puedan despertar en ti nuevos intereses. Escuchamos hasta el cansancio que el ejercicio es bueno para el cuerpo, pero ¿por qué?

Cuando realizamos cualquier actividad agradable, que nos hace sentir placer, experimentamos los efectos de las endorfinas.

Estas son hormonas que le generan placer al cuerpo y le hacen mucho bien. Las endorfinas son las hormonas que se asocian generalmente con estados de ánimo positivos y se le llaman comúnmente la hormona de la felicidad.

Está demostrado que una de las vías más eficientes que tiene nuestro cuerpo para producir endorfinas es el deporte, por eso muchas personas se sienten muy bien y relajadas luego de terminar cualquier actividad física.

Entonces, para que las endorfinas tengan el efecto deseado, cualquier tipo de actividad física debe ser practicada de forma moderada y constante.

Esto ayudará positivamente con tu estado anímico. Hacer ejercicios al menos 3 veces a la semana es muy importante en procesos de separación ya que el cuerpo está muy expuesto a altos niveles de estrés. Cuando me refiero a hacer ejercicios puede ser algo tan sencillo como salir a caminar a paso rápido.

Las endorfinas funcionan como analgésicos y euforizantes, entonces... ¿Por qué no ser conscientes de su gran valor para nuestro organismo y producir más de lo que tenemos a nuestro alcance?

Te recomiendo

- ¿Cómo hacer para incluir nuevos hábitos en nuestras rutinas y no dejarlas de lado?

Es muy importante que al establecer nuevos hábitos, éstos te produzcan una sensación de satisfacción, de lo contrario, no surtirá el efecto deseado.

Si quieres hacer ejercicios, debes seleccionar un deporte o disciplina que te agrade o que por lo menos te llame la atención. Hay gente que dice que el yoga es maravilloso, y realmente lo es, pero no es para todo el mundo, igual que Pilates, kick boxing y un sin fin de disciplinas adicionales. Busca entonces lo que te guste y te ofrezca beneficios agradables.

Al comenzar a establecer nuevos hábitos, toma en consideración lo siguiente:

- Sé realista, no trates de comprometerte con un plan demasiado ambicioso que luego no puedas cumplir. Es mejor decir que, por ejemplo, vas a comenzar dos días a la semana haciendo ejercicios. Esto lo debes hacer tomando en consideración tu trabajo, hijos, compromisos y afines. Muchas personas fracasan en sus intentos porque quieren hacer más de lo que su horario les permite.
- Valida tu tiempo disponible y sé objetiva. Determina un horario y cúmplelo.

- Anota en tu calendario o agenda el compromiso de hacer ejercicios para que sea parte de tu nueva rutina semanal.
- Evalúa alternativas que quizás no hayas tomado en consideración. Por ejemplo hacer ejercicios en las mañanas dos veces por semana o por las noches luego del trabajo o quizás al mediodía en la hora del almuerzo.

Qué hacer para mantenernos firmes en la nueva rutina:

Para que un nuevo hábito se convierta en rutina, debes hacerlo un mínimo de 4 semanas. Entonces, para motivarte puedes hacer lo siguiente:

- Establece un Sistema de Recompensas por Cumplimiento y esto aplica para cualquier tipo de hábito (actividades físicas, dietas y afines).
- Este sistema funciona de la siguiente manera: Primero, debes buscar una disciplina especial, por ejemplo, un ejercicio que disfrutes y te mantenga motivada.

- Luego vas a establecer un periodo de tiempo de cumplimiento, por ejemplo, cubrir tu plan a cabalidad por 4 semanas.
- Luego de cumplir tu plan inicial, te vas a recompensar, merecidamente, por tu esfuerzo. Puedes comprarte una camisa o un vestido nuevo, ropa deportiva, regalarte un buen masaje, ir a la peluquería, un viaje de fin de semana a algún sitio, en fin, algo que sientas como premio a tu esfuerzo. No olvides que para ganar el premio no debes hacer trampa y cumplir con tu nuevo hábito a cabalidad.

Si no logras tu objetivo, no te sientas mal ni te culpes, quizás debas buscar otra actividad que te guste más o que puedas hacer con algún amigo o amiga.

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

8. La alimentación como aliada en procesos de depresión



«Los alimentos bien seleccionados pueden promover un mejor estado de ánimo en tiempos de crisis». Laura

Mente, cuerpo y corazón están unidos y si el corazón está dolido, es normal que veamos las consecuencias en nuestro cuerpo y el sistema nervioso. Hay alimentos que mejoran nuestro estado de ánimo y no son precisamente las tortas de chocolate como muchos pensamos.

Hay alimentos que además de hacernos bien y ser buenos para la salud, promueven nuestra felicidad y estado de ánimo. Está comprobado que comer a diario raciones de frutas y verduras promueve el sentirse más calmada y feliz. Esto lo demuestra un estudio del Departamento de Psicología de la Universidad de Otago de Nueva Zelanda. El cuestionario que pasaron a varios grupos se centraba en alimentos con frutas y verduras, y por otra parte, varias categorías de alimentos poco sanos como dulces, galletas, etc.

Demostraron una fuerte correlación entre el consumo de fruta y legumbres y un estado de ánimo más positivo. En los días en que las personas comían más este tipo de alimentos, decían sentirse más tranquilos y felices y con más energía de lo habitual.

Al realizar análisis adicionales descubrieron que comer fruta y verdura predecía una mejora en el estado de ánimo al día siguiente. También es importante recordar que comer demasiado o dejar de comer son extremos muy malos y hasta peligrosos. Si sientes ansiedad y estás comiendo de más o de menos, es importante respetar al menos las tres comidas del día. Sin darnos cuenta, muchas veces le hacemos daño a nuestro cuerpo con la decisiones que tomamos al llevarnos o no ciertos alimentos a la boca.

Lamentablemente, durante mi divorcio perdí el apetito. No dejé de comer pero la comida no me sabía igual, inclusive, me llegaba a saber insípida, una sensación que considero bastante desagradable. A pesar de esto, me esforzaba por alimentarme debidamente y respetaba mis 3 comidas diarias; sabía que debía hacerlo por mi bien y mantenía una dieta saludable. Es importante que analices tus patrones alimenticios y evalúes si hay algo que puedas hacer distinto para mejorar.

Te dejo algunas recomendaciones para lograr una alimentación más saludable en épocas de crisis:

- Evita tener a la mano comida poco sana

La tendencia para algunos es que el estrés promueve el comer excesivamente. La primera decisión que debes tomar es no mantener en la cocina o en el sitio de trabajo ciertos alimentos como galletas, tortas o golosinas que fácilmente estén accesibles para ti. En vez de eso, adquiere alimentos más balanceados que ayuden a calmar la ansiedad, como las almendras, nueces, las barras de granola y afines. De esta manera estás saciando tu ansiedad con alimentos que son buenos para tu organismo.

- Desayuna bien

Cuando se desayuna bien, lo más probable es que durante el día sientas menos hambre.

Si no desayunas es posible que a mitad de mañana te comas cualquier cosa o a la hora del almuerzo comas mucho más de lo debido. Dejar de desayunar es un error fatal. Piensa que tu cuerpo tuvo un ayuno de por lo menos 8 - 10 horas y si no te provees algún alimento en la mañana, estás promoviendo que ese ayuno se incremente innecesariamente, además exigiéndole al cuerpo que trabaje, piense y actúe sin tu poner de tu parte y aportarle los nutrientes necesarios.

- Haz comidas pequeñas durante el día

Alimentarnos de forma adecuada implica las tres comidas diarias, eso todos los sabemos. Por otro lado, cada comida no tiene por qué saciarnos excesivamente. Por el contrario, lo recomendable es que los platos tengan un tamaño razonable y puedas comer una merienda saludable a mitad de la mañana y a mitad de la tarde. Los nutricionistas recomiendan hacer 5 comidas al día en vez de 3.

- Incluye meriendas saludables en tu dieta

Para reemplazar las tortas, galletas y comida chatarra que no le aportan beneficios a tu cuerpo. Aunque no lo creas, mejorará a mediano plazo tu estado de ánimo, así que, anímate: barras de granola, almendras y nueces, yogurt con cereal (musli), frutas, avena, entre otros. Come sano.

9. Viendo nuevamente la luz: volver a sonreír



«Es muy fácil reír cuando todo va de maravilla el reto está en reír y sonreír en tiempos difíciles». Laura

El proceso de divorcio es incómodo, pero cuando llega hay que hacerse cargo y salir adelante. También descubrimos que cuando estamos viviendo esa nueva realidad, comenzamos a contar con una libertad distinta.

Tienes más tiempo libre, aunque ese tiempo en ocasiones no resulte muy agradable porque son espacios de tiempos que quedaron «vacíos» después de romper con las rutinas que compartías con tu exesposo.

Es importante entonces, crear o retomar nuevos hobbies o desarrollar nuevos intereses.

A continuación, te dejo las siguientes preguntas para que reflexiones al respecto:

- ¿Qué te gustaría hacer distinto?
- ¿Qué has dejado de lado todos estos años?
- ¿Cuáles son aquellas cosas que siempre has querido hacer pero que por falta de tiempo u otros motivos no has podido realizar?

Es trascendental llenar esos espacios «vacíos» con actividades variadas que enriquezcan tu alma y espíritu. Todos sabemos que reír es maravilloso y es un bálsamo para el alma. Pero reír se convierte en todo un reto en épocas de crisis, ya que prácticamente nada nos da risa.

Está comprobado que la risa practicada a diario, puede verse como un método de sanación. La risa y el buen humor nos hacen sentir bien y está demostrado por numerosos estudios que la risa es terapéutica, es decir, puede ayudar con el proceso de sanación de cualquier tipo de enfermedades, incluyendo la tristeza y la depresión.

En los últimos años se han desarrollado en muchos países del mundo las Terapias de la Risa. Estas terapias utilizan diferentes métodos para llegar a la risa naturalmente o a través de métodos forzados, y en ambos casos la risa surte el mismo efecto terapéutico.

La risoterapia busca estimular la risa riendo con todo el cuerpo utilizando juegos, bailes, expresiones faciales y muchas más. Durante este proceso de tristeza profunda, incursioné en el mundo de la risoterapia y fue fabuloso, porque además me ayudó a llenar algunos espacios. La risotererapia puede verse como esa maravillosa medicina gratuita que ayuda a incrementar las endorfinas (las famosas hormonas de la felicidad).

Comprobé que algunos ejercicios de risas forzadas también dan risa y luego la risa y las carcajadas comienzan a fluir naturalmente. Además, te encuentras rodeado de personas que también se están riendo y la risa es definitivamente contagiosa, sobre todo la de aquellas personas que se ríen sabroso iy eso también da risa!

Viendo hacia atrás, me doy cuenta que hubiera sido beneficioso contar con alternativas adicionales para reír mucho más.

Te recomiendo

Las endorfinas son gratis, nuestro trabajo es despertarlas, animarlas y ponerlas a trabajar positivamente para nosotros.

- **Risoterapia:** La risa se puede convertir en un nuevo hobby o en tu aliado; si te interesa busca sesiones de risoterapia en tu ciudad....siempre se consiguen sesiones gratuitas y no hay manera de que te aburras, iese te lo garantizo!
- **Películas de comedias:** Compra o alquila al menos dos veces por semana películas de este género. Busca que estas actividades se conviertan en una prioridad en tu agenda. Anótalo para que no se te olvide.
- **Comediantes en Youtube:** Busca en esta red social a tus comediantes favoritos y anímate a ver varios episodios cómicos por un rato. Establece esto como una rutina diaria o semanal. Es necesario reír por lo menos 10 minutos al día para mejorar nuestro estado de ánimo y para que las endorfinas ayuden con sus efectos sanadores.

Ir al teatro para ver comedias: aunque no estés de ánimo, haz un esfuerzo por ir al teatro a ver una comedia y te darás cuenta que tu energía y emocionalidad cambiarán positivamente, sobre todo cuando la obra es muy buena.

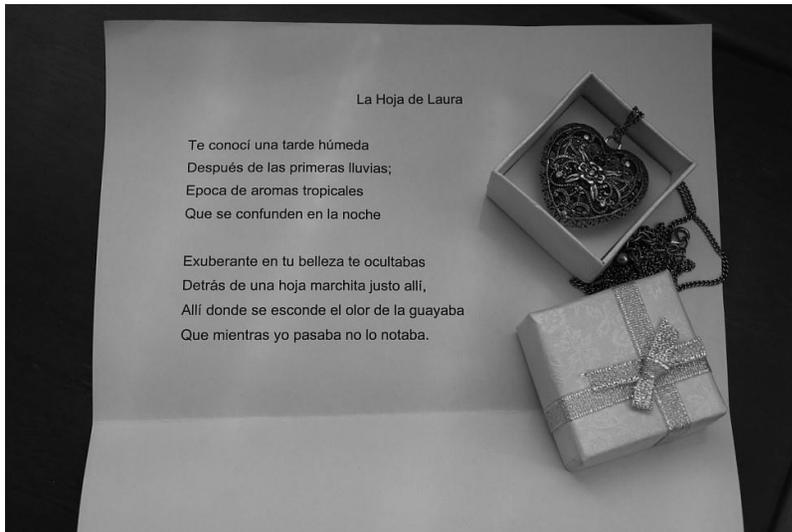
Norman Cousins demostró en los años 70, haberse curado de una enfermedad terminal a través de la risa. Él decía que cuando reía a carcajadas por 10 minutos, podía sentir alivio y los dolores desaparecían por un lapso de hasta dos horas.

Hagamos de la risa un hobby... ¡y a reír se ha dicho para curar los malestares del corazón!

«La risa te mantiene en el momento presente y te aleja de los problemas y las tristezas». Laura

TÉCNICAS
PARA
SOBRELLEVAR
UN DIVORCIO

10. La ilusión de un nuevo amor



«Para poder amar a otros, primero debemos amarnos a nosotros mismos». Laura

Después del quiebre de una relación de pareja, no cabe la menor duda que se hace difícil volver a confiar en alguien pero, a pesar de esto, es necesario hacer un esfuerzo por confiar nuevamente en lo que la vida nos pueda presentar en el camino.

Si para ti es crucial rehacer tu vida y conseguir a un compañero, es importante visualizar positivamente estas nuevas situaciones que deseas vivir, teniendo la certeza que una persona buena llegará a tu vida. Algo que también ayuda, es sentirse merecedor de estas nuevas experiencias que tanto anhelas y recordar que todo es posible, en cualquier momento, a cualquier edad y bajo cualquier circunstancia.

Al principio, deberás aprender nuevamente a vivir sola y aprovechar esos momentos en soledad, porque mientras más disfrutes de tu compañía, otros lo percibirán y querrán acercarse más a ti.

Esta soledad se debe ver como algo temporal, que tomará el tiempo que sea necesario y que no se debe tratar de controlar. Si comienzas a estresarte pensando que ha pasado mucho tiempo y nadie aparece en tu vida, esto no ayudará a tu proceso porque el estrés y la ansiedad son energías negativas que nos alejan de atraer lo que realmente queremos.

Recuerda que la felicidad debe comenzar desde tu interior, por eso es vital aprender a vivir con uno mismo y disfrutarlo mientras se está solo.

Contamos con muchas creencias y paradigmas limitantes, y en muchos casos, estos no nos ayudan a atraer a esa persona especial a nuestra vida. Por ende, es crucial identificar estos paradigmas que tanto daño hacen, desmontarlos y atreverse a creer en algo distinto y mejor.

A continuación, algunos ejemplos:

- El amor no se consigue fácilmente. Lo que crees, se convierte en tu verdad.

Si crees en esa frase, se convierte en un comando de acción para el universo. Esta es una mentira basada en creencias erradas que nos han hecho creer. Duda de tus creencias...

- Todos los hombres son iguales (otra creencia errada). Si has atraído hombres con personalidades parecidas, tienes que revisar porqué los estás atrayendo. Trabaja algunos procesos internos y eventualmente cambia la señal que estás emitiendo, para atraer a una persona distinta.
- Siempre caigo en el mismo tipo de relaciones. Es importante buscar nuevas creencias y nuevas afirmaciones en las que puedas creer para potenciar una nueva relación para tu vida. Es vital hacer un trabajo serio de sustitución de creencias.
- No hay hombres, son todos unos buenos para nada. Si te atreves a creer que hay hombres distintos y que hay algunos que si valen la pena, tu sentimiento comenzará a



cambiar y por ende, el tipo de personas que comenzarás a atraer a tu vida serán distintos. Para comenzar una relación sana de pareja, se tiene que estar bien primero con uno mismo y saber de entrada que es lo que se quiere de una relación. Si no se sabe lo que se quiere, atraerás cualquier cosa, por ende, es importante hacer un trabajo serio de introspección y aclararse.

En el amor se puede salir herido, pero también puedes encontrar una de las mayores fuentes de felicidad, por esto, jamás me cansaré de decir que siempre valdrá la pena arriesgarse nuevamente en el amor.

Un abrazo, Laura.

Programa Nuevos Comienzos

Para saber más del programa visítame haciendo clic en la página

<http://lauraiello.com>

Limitación de responsabilidad

La información contenida en este manuscrito, se ha escrito y compartido con la finalidad de lograr el mejor resultado y entendimiento del usuario/lector.

Los consejos y recomendaciones NO FUNCIONAN COMO UNA ALTERNATIVA A UN PSICÓLOGO O ALGÚN TIPO DE ANÁLISIS O TERAPIA PSICOLÓGICA O PSIQUIÁTRICA.

El usuario/lector se hace responsable de los resultados individuales obtenidos luego de haber leído o utilizado este material.

Los resultados conseguidos por cada usuario dependerán de él mismo y de los compromisos que adquiera consigo mismo.

Laura Aiello y nuestro sitio web: lauraiello.com declina toda responsabilidad por daños o lesiones que resulten del uso que usted (el usuario/lector) haga de cualquier página y/o de los contenidos compartidos en este manuscrito o en nuestro website.

Todos los derechos reservados

Todos los contenidos de este manuscrito y del sitio web: www.lauraiello.com, incluyendo el nombre, logotipo, marca personal y marca comercial registrada, texto, artículos escritos, palabras, ilustraciones, imágenes, fotografías, software, música y videos son propiedad intelectual protegida por copyright.

Al compartir cualquier información de este sitio web (contenido escrito, artículos, videos, imágenes, citas inspiradoras, mensajes o fotografías) conserve todos los mensajes de copyright, derecho de autor y propiedad intelectual que le pertenecen al autor: lauraiello.com.

LAURA
Aiello

**Creando nuevos comienzos.
La esperanza después
de la ruptura sentimental**

© Copyright 2016 - Laura Aiello -
Todos los derechos reservados

