



GUÍA PRÁCTICA · GRATUITA

3 herramientas para soltar el pasado

*Lo que me ayudó cuando sentía
que no podía más*

UN RECURSO DE ALAI

Antes de empezar

Te voy a contar algo que a mí me costó muchísimo entender: hay momentos en los que seguir buscando respuestas te mantiene exactamente en el mismo sitio.

Yo también me he preguntado muchas veces:

«¿Por qué tuvo que pasarme esto?»

«¿Por qué esa persona hizo aquello?»

«¿Qué habría pasado si hubiera hecho las cosas de otra manera?»

Y puedes pasarte años dando vueltas.

Hasta que un día entiendes que quizá la pregunta ya no es «¿por qué pasó?». La pregunta es:

«¿Qué voy a hacer yo con lo que pasó?»

Ahí empezó mi cambio.

Estas son tres cosas que me ayudaron a empezar a soltar.

— Alai



01

DEJAR DE DARLE VUELTAS

Hay pensamientos que conocemos de memoria. La misma conversación. La misma persona. La misma situación. El mismo «tenía que haber...».

Y cuanto más vueltas le das, más cansada termina la persona.

A mí me ayudó empezar a cortar ese círculo. Cuando aparecía otra vez el pensamiento, en lugar de entrar de lleno en él, me preguntaba:

¿Esto me ayuda ahora mismo?

Si la respuesta era no, volvía al presente. A lo que estaba haciendo. A mi respiración. A mi vida.

Parece una tontería, pero repetirlo una y otra vez empieza a cambiar algo.

PRUÉBALO TÚ

Piensa en algo del pasado que todavía ocupa demasiado espacio en tu cabeza. Escribe:

«Llevo mucho tiempo pensando en
-----»

Ahora pregúntate: ¿qué estoy buscando cuando vuelvo una y otra vez a esto?

- ¿Una explicación?
- ¿Que alguien reconozca el daño?
- ¿Una disculpa?
- ¿Cambiar lo ocurrido?
- ¿Sentirme suficiente?

«Hoy no puedo cambiar aquello. Pero sí puedo decidir qué hago con mi día de hoy.»



02

DEVOLVER LO QUE NO ES MÍO

Esta me cambió muchísimo. Porque durante años podemos acabar creyendo cosas sobre nosotros que empezaron en la boca de otra persona.

«Eres demasiado sensible.» «Siempre exageras.» «Deberías hacer esto.» «Qué van a pensar.» «Después de todo lo que hemos hecho por ti...»

Y sin darte cuenta empiezas a vivir intentando demostrar que eres suficiente.

Hasta que paras. Y empiezas a preguntarte:

¿Esto lo pienso yo o me enseñaron a pensarlo?

Ahí hay muchísimo que descubrir.

HAZ DOS LISTAS

Cosas que he aprendido a creer sobre mí

Ahora mira cada una y pregúntate: ¿de verdad pienso esto yo? Si no es tuyo, escribe al lado: «Esto me lo quedo fuera».

Después escribe tres cosas que sí quieres creer de ti:

Soy _____. Merezco

_____.

A partir de ahora quiero _____.

Guárdalo. Y vuelve a leerlo cuando vuelvas a dudar de ti.



EMPEZAR A ELEGIRME

Esta parte no fue de un día para otro. Fue empezar con pequeñas decisiones. Decir que no. Alejarme de ciertas situaciones. Dejar de explicar cada decisión que tomaba. Dejar de intentar que todo el mundo me entendiera.

Y, sobre todo, empezar a preguntarme: «¿Qué quiero yo?»

Parece una pregunta sencilla. Pero cuando llevas mucho tiempo pendiente de los demás, puede ser difícilísima. Así que empecé por cosas pequeñas.

¿Qué quiero hacer hoy? ¿Con quién quiero estar? ¿Qué conversación ya no quiero tener? ¿Qué estoy tolerando que ya no quiero tolerar?

Y poco a poco fui recuperando partes de mí.

TU TURNO

Ya no quiero seguir _____.

Me gustaría recuperar _____.

Necesito poner un límite en _____.

Quiero hacer más _____.

Quiero dejar atrás _____.

Y ahora una última: si durante un mes dejaras de vivir para cumplir las expectativas de los demás, ¿qué cambiaría en tu vida? Escríbelo sin censurarte.

Y quédate con esto

Soltar el pasado no fue despertarme un día y sentir que todo estaba perfecto. Fue algo mucho más sencillo. Empecé a volver a mí.

Cada vez que me perdía en lo que había pasado, volvía. Cada vez que me olvidaba de mí por intentar agradar, volvía. Cada vez que dudaba de mi valor por lo que alguien había dicho, volvía.

Y sigo aprendiendo. Porque esto no va de convertirse en una persona que nunca vuelve a sentir dolor. Va de que el dolor deje de llevar el volante de tu vida.

Así que si hoy estás pasando por algo parecido, empieza pequeño. No intentes arreglar toda tu vida esta noche.

Hazte una pregunta:

¿Qué puedo hacer hoy por mí que mañana me agrade haber hecho?

Y hazlo.

Respira y vuelve a ti.

— *Alai*



*"Mi pasado forma parte de mi historia, pero no
tiene por qué dirigir mi vida."*

Este recurso está creado como material educativo y de reflexión personal. No
sustituye la valoración ni el tratamiento de un profesional sanitario o de salud
mental. Si una situación está afectando seriamente a tu vida, busca apoyo
profesional.