

Te propongo el siguiente ejercicio

Toma una hoja de papel y divídela en dos:

1. **Cláusulas obsoletas:** Escribe tres creencias o reglas que te han limitado hasta hoy (ej. "Tengo que ser perfecto para ser valorado", "No tengo derecho a disfrutar si otros sufren").

2. **Nuevas Cláusulas:** Redacta frente a ellas el nuevo término legal (ej. "Me permito ser humano y aprender de mis errores", "Mi bienestar es la base desde la cual puedo ayudar a los demás"). Al final, firma el documento y ponle la fecha de hoy. Este es tu nuevo marco legal interno.

En suma, la vida no te pide que seas un juez implacable, sino un gestor sabio de tu propia libertad. Al celebrar a los profesionales del derecho, aprovecha para poner orden en tu propia jurisprudencia emocional. No permitas que sentencias dictadas en el dolor del ayer sigan gobernando tu presente.

Hoy, el tribunal de tu consciencia dicta un veredicto a tu favor: eres libre de las deudas del pasado y estás facultado para firmar un nuevo acuerdo con la abundancia y la paz. Recuerda que esta es una reflexión y que no supe al médico o la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto, te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

Referencias Bibliográficas. Derrida, J. (2003). El perdón. La Cebra. Frankl, V. E. (2015). El hombre en busca de sentido. Herder Editorial. Epicteto. Apuntes personales. Tutu, D., & Tutu, M. (2017). El libro del perdón. Editorial Océano.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 662 332 2296**



ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

¿ESTÁS ATRAVESANDO UN PROCESO DE DUELO POR FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO, POR PÉRDIDA DE TU SALUD, UNA RELACIÓN O TU EMPLEO?

NO TIENES QUE RECORRER ESTE CAMINO SOLO.

- **SESIONES INDIVIDUALES:** Acompañamiento personalizado en tu proceso de duelo.
- **TALLERES ESPECIALIZADOS:** Herramientas prácticas para la gestión emocional y el crecimiento personal.
- **CONFERENCIAS:** Reflexiones profundas sobre el duelo, la resiliencia y la vida. Modalidad presencial y en línea.



Contacto: José de Jesús Elizarrarás Quiroz
Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador
Correo: mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp: 6623322296



Tu proceso de sanación comienza hoy.
Estoy aquí para acompañarte.