

*Eva*   
*Garriga*

# 5 PASOS PARA CERRAR CICLOS



# Cómo saber que tienes duelos no resueltos

**Cómo saber** que tienes duelos no resueltos/no cerrados?

- ¿Te vienen imágenes de tu pasado?
- ¿Siguen los pensamientos repetitivos sobre una situación o persona?
- ¿Te duele el pensar algo que viviste?
- Al recordar a una persona de tu pasado ¿sigues sintiéndote incómodo?
- ¿Tienes dificultad para acordarte de alguna época de tu vida?
- ¿Sientes tensión en tu cuerpo al pensar en una situación del pasado?
- ¿Se te encoge el pecho al pensar con una persona?
- ¿Tienes sueños inquietos sobre una persona del pasado?
- ¿Tienes pesadillas sobre una situación repetitiva en tu vida?
- ¿CANSADA?

# Introducción

Según un viejo refrán:

*“ la única constante es el cambio “*

La vida está compuesta por ciclos, capítulos o etapas , y cada una de ellas aporta a nuestro ser los aprendizajes necesarios.

La vida es cíclica, nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos. Es la ley de la vida que compartimos con todos los seres vivos. Esta ley aunque la estudiamos en primaria, es algo que no aprendemos a vivirla, la entendemos y conceptualizamos pero no la integramos como parte de nuestra experiencia humana.



Cuando hablamos de cerrar ciclos, hablamos de concluir o terminar alguna etapa de nuestra vida y esto puede incluir relaciones de pareja, empleos, lugar de vivienda, país de residencia, hábitos de vida o conducta, relaciones de amistad, seres queridos por fallecimiento, situaciones dolorosas de nuestro pasado, etc.

Nuestra vida es un continuo abrir y cerrar ciclos. Cuando se abren, significa la llegada de nuevas personas y experiencias a nuestra vida que nos traen un sin fin de aprendizajes y cuándo deben cerrarse significa que ese aprendizaje en ese espacio del tiempo ha llegado a su fin y dejamos soltar para avanzar.

**Aprender a cerrar ciclos nos permitirá avanzar libremente hacia las nuevas oportunidades que la vida nos trae.**

**Cerrar ciclos** es un proceso vital de cambios, que implica desprenderse, desapegarse, dejar en el pasado y continuar, significa que debes seguir tu intuición o tu camino de vida.

Cuando hablamos de cerrar ciclos no significa olvidar, abandonar o rendirte. Se trata de **entender**, que podemos cambiar de dirección para ir a mejores lugares a alcanzar nuevas y mejores metas.

Sin embargo por falta de conocimiento y aprendizaje nos quedamos enquistados en una fase de nuestra vida. Que por mucho que avancemos nos persigue y sigue vigente en el **día de hoy**.

A veces por obstinación, o ego queremos quedarnos en un ciclo que ya no es para nosotros, **sufrimos**, luchamos y nos herimos.

Aprender a **cerrar los ciclos** nos da la libertad de empezar nuevos ciclos, donde podemos volvernos más creativos y felices. Con cada ciclo que cerramos nos creamos nuevamente y vamos acumulando sabiduría. Nuestra existencia cobra sentido y obtenemos la energía renovadora, que nos permite sentir la libertad.

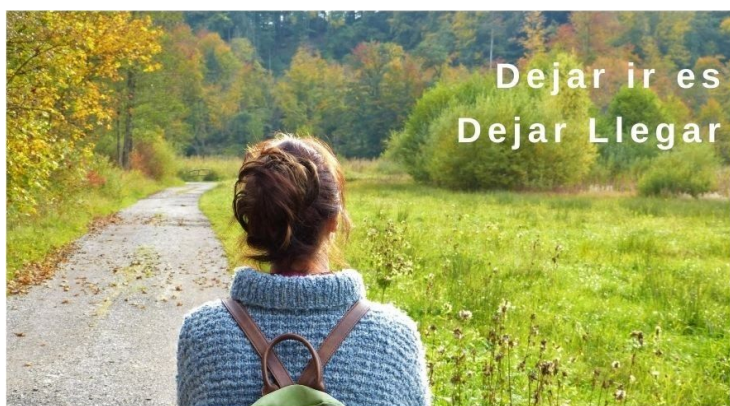


*“La vida es siempre para adelante ... Cierra la puerta, da vuelta a la hoja, cierra el círculo”.*

*Paulo Coelho*

# Beneficios de cerrar ciclos

Si queremos **nuevas experiencias** en nuestra vida, debemos hacer espacio para ellas. Si deseamos comenzar un nuevo capítulo en nuestra vida, necesitamos hojas en blanco. Muchos de nosotros acumulamos objetos, sentimientos, pensamientos, recuerdos, relaciones... que nos amarran al pasado, a ese capítulo de nuestras vidas o a esa situación que deseamos terminar.



La vida es **dinámica**, es decir siempre está en movimiento y ese movimiento siempre implica cambios, lo cual es emocionante; pues nos permite conocer una infinidad de personas, situaciones, lugares, experiencias, incluso diferentes facetas de uno mismo durante todo el transcurso de nuestra existencia.

No es posible pretender que algo o alguien sea “**PARA SIEMPRE**”, pues iríamos en contra de la misma dinamicidad de la vida. Todo tiene su tiempo perfecto para ser y suceder y cuando ese tiempo termina es necesario desapegarse y dejarlo atrás para poder continuar.

Cada vez que se cierra un ciclo, podemos avanzar a otro espacio y redimensionar su vida, transformarla y probar nuevas experiencias. Aferrarse a cosas o situaciones que nos lastiman no tiene sentido, hay un universo de posibilidades que demandan ser alcanzadas. Claro está requiere sacrificio, arriesgarse, atreverse. Usted decide.

*“No hay peor ciego que el que ya vio la realidad y decide volver a cerrar los ojos”*



# Fases del Duelo

La palabra “duelo” proviene del término latino “dolos” que significa dolor. Podemos definir el duelo como la reacción natural ante la pérdida de un objeto amado, sea éste real o imaginario y como el **proceso necesario** para superar esa pérdida y aprender a vivir sin ese objeto.

Lo asociamos normalmente a la pérdida de un ser querido pero hay más tipos de pérdida, puede darse también en la pérdida de un empleo, de una relación de pareja, pérdida de un objeto valioso, a los cambios evolutivos del ser humano (el paso de niño a adolescente, de adolescente a adulto), una etapa y actitud de vida en nuestro pasado, etc.

Por lo tanto, para cerrar las etapas pasaremos por un proceso de duelo ante todas y cada una de las pérdidas que vayamos teniendo a lo largo de la vida. Por supuesto, hay pérdidas con mayor importancia que otras y que por lo tanto sentiremos su duelo con mayor intensidad.



En cada ciclo concluido, en cada etapa cerrada hay que adaptarse a un cambio, a otro paradigma, a otra vivencia, a otro espacio personal y eso implica un proceso personal, emocional, cognitivo y conductual necesario para cerrar una etapa y continuar con su vida.

Hay cinco etapas para cerrar el duelo: **negación, ira, negociación, depresión y aceptación.**

- ☹ NEGACIÓN
- ☹ IRA
- ☹ NEGOCIACIÓN
- ☹ DEPRESIÓN
- ☹ ACEPTACIÓN

El duelo es un proceso personal que no tiene límite de tiempo, ni una forma «correcta» de pasarlo.

## NEGACIÓN

Es la fase de la Negación, donde no aceptamos lo que ocurrió, o lo que vivimos, la experiencia o la experiencia vivida.

Es una fase que cuando recordamos la situación o proceso a cerrar sentimos un pequeño shack en nuestro corazón.

Hay una resistencia mental a transitar este proceso

Cuando analizamos la situación o experiencia que queremos cerrar, en esta fase aparecen frases como:

- Todavía no me creo que eso fuera así
- No puede ser
- No entiendo cómo ocurrió
- No me permito esa idea de mí
- etc

## IRA

En esta fase del cierre de las etapas de vida, la Ira es indispensable. Es la fuerza que hace que las cosas se separen de nuestro campo energético para que se alejen de nosotros.

En nuestra sociedad la ira está muy mal vista, y es porque no se sabe gestionar ni aceptar como parte de vida humana

El enfado es la energía necesaria para expulsar algo que me esta hiriendo fuera de mi campo personal. Es una fase necesaria para crear espacio y poder seguir sin esa situación que se ha terminado.

## NEGOCIACIÓN

Aparece la necesidad de querer llegar a un acuerdo, en la mayoría de las ocasiones lo hacemos con Dios, para superar esta desagradable vivencia por la que están atravesando. Se intenta negociar con entidades divinas o sobrenaturales para hacer que la muerte no se produzca a cambio de cambiar el estilo de vida y "reformarse". O se imagina que hemos retrocedido en el tiempo y que no hay ninguna vida en peligro.

Esta etapa es breve porque tampoco encaja con la realidad y, además, resulta agotador estar pensando todo el rato en soluciones.

# DEPRESIÓN

Es donde todos los sentimientos experimentados anteriormente pasan a ser sustituidos por una sensación de **pérdida**.

Aquí aparece una fuerte tristeza que no se puede mitigar mediante excusas ni mediante la imaginación, y que nos lleva a entrar en una crisis existencial al considerar la irreversibilidad de la muerte y la falta de incentivos para seguir viviendo en una realidad en la que el ser querido no está. Es decir, que no solo hay que aprender a aceptar que la otra persona se ha ido, sino que además hay que empezar a vivir en una realidad que está definida por esa ausencia.

En esta etapa es normal que nos aislemos más y que nos notemos más cansados, incapaces de concebir la que vayamos a salir de ese estado de tristeza y melancolía.

# ACEPTACIÓN

Se termina de consolidar la aceptación de la realidad, es decir, finalmente la persona termina aceptando totalmente que su ser querido se ha ido.



Después de ver la importancia de cerrar ciclos, porque es importante cerrarlos, los beneficios y las fases del duelo, te presento los 5 pasos donde aprenderás a cerrar tus ciclos y a tomar las riendas de tu vida.

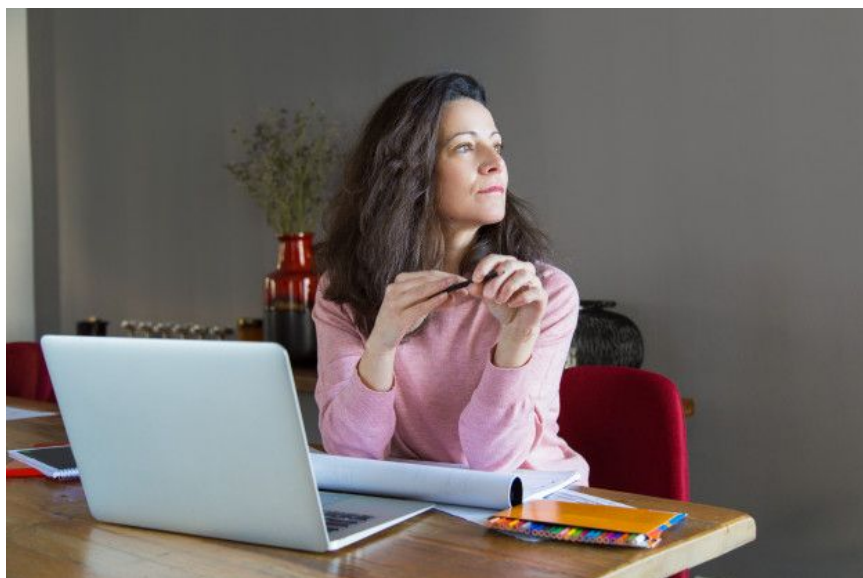


# 5 PASOS PARA CERRAR CICLOS:

## I - Tomar conciencia de los ciclos no cerrados

Cómo muy bien debes ya saber, para mi el primer paso siempre es cuestionarse y auto indagarse. Si no empezamos para ir hacia dentro no habrá una transformación real. Por esa razón, lo primero que tengo que hacer es cuestionarme:

- ¿Qué duelos he pasado?
- ¿Qué duelos no has cerrado?
- ¿Qué fases me siguen viniendo a la cabeza?
- ¿Qué relación persiste incluso después de terminar su fase?



Cójete un momento para indagar en ti, coje papel y lapiz y empieza a escribir. De esta forma tendrás la posibilidad de ver en perspectiva y empezar a sanar y cerrar.

## 2 - Qué fases del duelo no has transitado / dejarlo sentir

La emoción es lo que nos ancla la experiencia. Si hay una emoción reprimida, no vivida, no expresada, no nos permite avanzar. Para poder cerrar ciclos es imprescindible permitirse vivir esa emoción oculta.

Es el momento de vivir lo no vivido, preparada para sentir que estás viva? Cuestionate:

- ¿Qué fase del duelo no has transitado? ¿Qué periodo no te has permitido transitar?

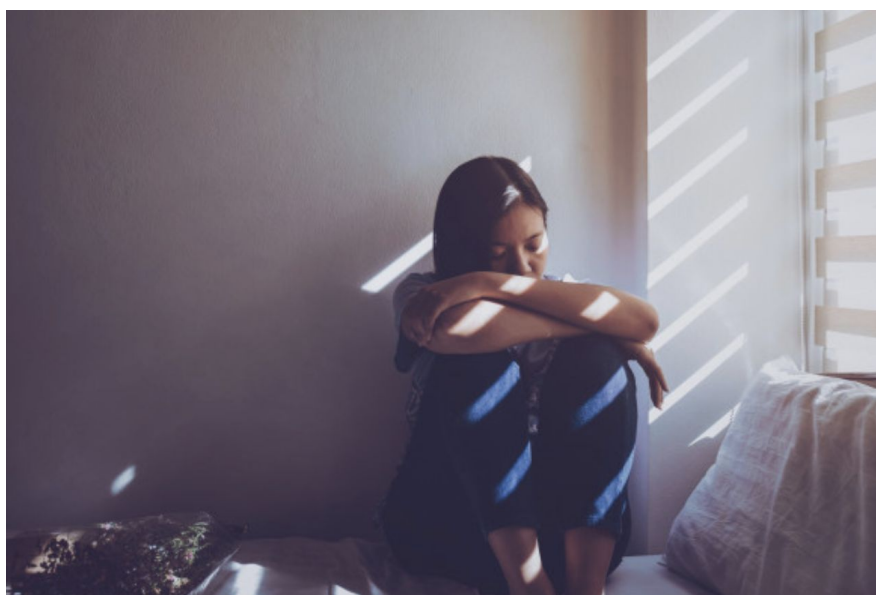
Lo ideal es que cojas tiempo para este trabajo interior. Busca un lugar tranquilo y cómodo donde puedas volver a revivir ese momento.

Cierra los ojos y visualízate en ese momento, en ese espacio, en ese lugar, con quién estabas, en qué época, como bestias, qué edad tenías. Debes transportarte a ese lugar y volver a revivir esa emoción que no te dejaste vivir.

Es un proceso intenso e incluso doloroso dependiendo del cierre y duelo que se tenga que transitar, pero siempre es sanador, liberador y reconstituyente para el alma. Así que anímate a abrazar las emociones que aparezcan, el llanto, las sensaciones corporales y simplemente dejarlas vivir, deja que se expresen y luego sueltas. No hay que aferrarse al dolor, ni a la sensación. Es un espacio para permitirse sentir lo que reprimimos y soltar, dejarlo en esa época y espacio que pertenece.

Adelante, no estás sola en este proceso.

Abre tu corazón y permítete sentir.



## 3 - Cerrar el ciclo / Perdonar

En esta ocasión vamos a tener el recurso de la escritura. Vamos a hacer una carta de despedida a este ciclo, a esta fase, a este ser querido, a este lugar, a un miedo...

Te propongo dos maneras de escribir esta carta

1.-En esta carta vamos a redactarla con tres pasos

- Que ha ocurrido, desde una manera objetiva
- Cómo te ha afectado a ti
- Cómo quieres vivir a partir de ahora. Cuál ha sido el aprendizaje que vas a instaurar en tu vida.

2.- Escribe una despedida desde lo emocional, dejándote sentir, sin pensar. Ahora bien, no caigas en el victimismo, ni en juzgar a nadie. Intenta ver el aprendizaje de esta experiencia, de esta fase para poder seguir adelante cerrando con consciencia este periodo de tu vida.

Una vez terminada las cartas se queman. Les damos las gracias y se transforman en luz.

Si el cierre de ciclo es **un aborto o un ser querido fallecido** que no nos hemos podido despedir, podemos buscar un mineral (cuarzo rosa, cuarzo blanco...) como símbolo de este ser querido. En un lugar elegido con consciencia, nos despedimos de él, le decimos todo lo que no hemos dicho, sentimos todo lo que se ha reprimido y una vez expresado en voz (debe ser en voz alta) enterramos el mineral con la energía de nuestro ser querido en la Tierra, agradeciendo al lugar, a este ser y a la Tierra.



## 4- Agradecer

Es muy imprescindible cerrar los ciclos de la mejor manera, agradeciendo por las enseñanzas que nos trajo y dejando atrás el dolor, amando cada parte de ti que vivió ese momento y bendiciendo lo que haya pasado porque gracias a eso, estás hoy aquí.

Sin aprender la enseñanza del ciclo o fase, sin agradecer lo aprendido no se pueden cerrar los ciclos.

Aquí hay un punto de inflexión, si no abres tu mirada o tu corazón a reconocer que beneficio te ha aportado, qué enseñanza has tenido, si no agradeces la experiencia es difícil que puedas avanzar desde la paz.

Por eso, te animo a que abras tus ojos, tus alas, tu consciencia y te permitas ver más allá del conflicto, del dolor, del victimismo y abracés esta experiencia desde el amor. Amate a ti misma con este regalo sincero.

Te animo a que escribas un DECRETO de cómo vas a empezar a vivir desde hoy con este aprendizaje, que lo escribas o pintes con colores en una cartulina y lo cuelgues en casa para que te vaya acompañando todos los días.

Puedes gritar a los cuatro vientos tu agradecimiento, puedes bailar, danzarlo, expresarlo como sientas, ábrete a sentir agradecimiento por el proceso, por el aprendizaje vivido, por ser ahora la que eres.

### APLICA ESTO CON LO QUE QUIERAS

cosas, actividades, relaciones....



## 5- Avanzar

¡Ahora tienes que dar el primer paso! Ya lo tienes todo para empezar de nuevo, para seguir adelante.

Eres consciente, ya has tomado consciencia.

Has sentido, permitido vivir las emociones reprimidas.

Has perdonado, te has puesto en el lugar del otro y has entendido que tu en su misma situación hubieras hecho lo mismo. Puedes llegar a entender que cada uno elige su manera de vivir y aunque no sea la que tú elijas todas están bien. Perdonar es reconocer que tu verdad no es la única y te abres a la verdad de los demás.

Has agradecido, puedes sentir el agradecimiento hacia ti misma por haber elegido la enseñanza en vez del rencor. Te permite abrir el corazón para sentir esa gratitud de la vida.

Ahora te toca caminar y este es el mayor paso, el materializar las enseñanzas, tu sabiduría en el día a día. Es el momento que pones en práctica este SOLTAR para avanzar, que te abres a la incertidumbre, a lo nuevo, a lo desconocido para encontrar una nueva versión de ti.

¿Estás preparada?

¡¡Yo se que sí lo estás!!

¡¡Adelante guerrera de la Luz!!

