LUIS **IVÁN**



NO INTENTES DEJAR DE SUFRIR TAN RÁPIDO

3 herramientas que me ayudaron a atravesar el dolor sin huir de él.

Hola

Hay momentos en los que no puedes evitar el dolor.

Una ruptura. Una pérdida. Un cambio que no elegiste. Una etapa en la que parece que todo se desordena.

Y nuestro primer impulso suele ser el mismo:
Hacer lo que sea para dejar de sentirlo cuanto antes.

Pero yo aprendí algo diferente:

A veces, cuanto más intentas escapar del dolor, más alargas el proceso.

Estas son 3 cosas que me ayudaron a atravesar uno de los momentos más difíciles de mi vida.



1. NO BUSQUES ANESTESIA. ATRAVIÉSALO.

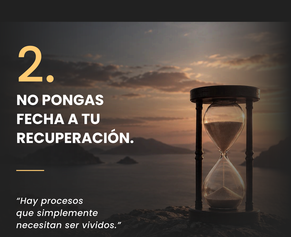
"El dolor no se evita, se atraviesa."

Después de una ruptura es fácil buscar un "**comodín**". Otra persona. Más planes. Más sexo. Más ruido. Cualquier cosa que llene rápidamente el vacío que ha quedado.

Pero tapar una emoción no significa haberla resuelto. Yo decidí hacer algo mucho más incómodo: reprogramar mi cerebro, quedarme ahí y sentir lo que tuviera que sentir.

Porque entendí que el dolor no era algo que debía eliminar inmediatamente.
Era parte del proceso. Y también del aprendizaje.

No quité ni tapé **mi dolor**, entendí que era **necesario**.



2. NO PONGAS FECHA A TU RECUPERACIÓN.

"Hay procesos que simplemente necesitan ser vividos."

"Ya debería estar bien."
"Ha pasado demasiado tiempo."
"Tengo que pasar página."

Cuidado con estas frases.

No necesitas recuperarte rápido.
Necesitas recuperarte bien.

Si necesitas meses, serán meses. Si necesitas más tiempo, será más tiempo.

Intentar acelerar determinados procesos puede hacer que no pases realmente por aquello que necesitas vivir y que, más adelante, termines repitiendo los mismos patrones.

Cero prisa.



3. APÓYATE EN ALGO MÁS GRANDE QUE TÚ.

"No tienes que tener todas las respuestas para seguir caminando."

En mi caso, **fue Dios**.

La fe me ayudó a aceptar que no podía controlar todo lo que estaba ocurriendo y a sentir que, incluso en los momentos más difíciles, no estaba solo.

Para ti puede significar Dios, la espiritualidad o aquello que dé **sentido y sostén** a tu vida.

No necesitas tener todas las respuestas para seguir caminando.

Hoy miro atrás y entiendo que superar aquella ruptura no consistió en conseguir que dejara de doler cuanto antes.

Consistió en aprender a atravesar el dolor sin huir de él.



Ya está disponible mi nuevo vídeo sobre rupturas amorosas.

Si estás pasando por una, has pasado por ella o simplemente quieres entender mejor qué ocurre cuando una relación termina, **aquí profundizo** mucho más en todo este proceso.

VER EL **NUEVO VÍDEO** EN YOUTUBE →

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.

LUIS *Iván*