

Te dejo libre... y yo también



Una invitación para soltar con amor y volver a ti

Carta para ti

Hola, soy Laura Escribá.

Soy escritora, mentora y eterna aprendiz de soltar con amor.

He pasado por pérdidas que parecían desgarrarme... y por eso sé que soltar no se hace desde la fuerza, sino desde el alma.

Este regalo nace desde ahí: para que tú también encuentres alivio en medio del caos, y paz en medio del ruido.

A veces no se trata de soltar a alguien, sino a una parte de ti que sigue aferrada a lo que ya no es.

Por eso, quiero invitarte a escribirle una carta a esa versión de ti que se siente atada.

Esa "yo" que teme soltar por si se queda sola.

Esa "yo" que todavía espera una llamada, una explicación o una vuelta.

Esa "yo" que no sabe cómo vivir sin esa historia.

Escríbele desde el alma. Cuéntale que la ves. Que la comprendes.

Y después...

Dile que está a salvo para soltar.

Porque cuando te das permiso para despedirte con ternura, algo en ti se acomoda... y se libera.

Y ahí comienza de verdad tu nueva historia



Lo que soltar me enseñó

- Soltar no es olvidar. Es honrar lo vivido sin quedarme a vivir ahí.
- No soy lo que perdí. Soy todo lo que descubrí al seguir caminando.
- A veces el amor se demuestra dejando ir.
- Sigo siendo digna, aunque algo termine.
- No se trata de aguantar más. Se trata de elegirte a ti.

 ¿Qué necesito soltar hoy?



Visualización: Te dejo libre... y yo también



Cierra los ojos.

Respira.

Imagina eso que aún te ata. Obsérvalo sin juicio. Visualiza un hilo que te rodea por todo tu cuerpo, un hilo, una cuerda que te ata.

Dile: "Gracias por lo que viniste a enseñarme."

Ahora, imagina que lo sueltas... y el hilo empieza a soltarse, despacio, tú empiezas a sentirte sin esa presión y empiezas a ver como quien deja volar un globo en el cielo.

Mira cómo se aleja.

Nota cómo, sin eso, aún estás. Aún brillas. Aún respiras. Tú sigues. Más tú.



y ahora... empieza lo bueno

Soltar no te debilita.

Te devuelve a ti.

Si este regalo resonó contigo, muy pronto te contaré más sobre el curso completo "Despierta, Libera y Vive", donde vamos paso a paso en este hermoso viaje.

Con amor y presencia,

Laura Escribá

