

# Deja Ir Esas Cosas

Un diario guiado para soltar y encontrar claridad

*Respira. Suelta. Comienza de nuevo. A veces dejar ir las cosas es un acto de mucho más poder que defenderlas o aferrarse a ellas. — Eckhart Tolle*

Tanatología Libélula  
Consejería en procesos de duelo y pérdidas  
Viviana Rolón Rosado  
[www.tanatologialibelula.com](http://www.tanatologialibelula.com)  
[viviana253@gmail.com](mailto:viviana253@gmail.com)





## Introducción

### Dejarlo todo atrás

*“A veces la parte más difícil no es dejar ir, sino aprender a empezar de nuevo.” — Nicole Sobon*

Todos cargamos cosas que pesan en el corazón —y eso convierte el viaje que esperábamos brillante en un camino oscuro lleno de arrepentimiento, dolor y culpa. Este peso nos detiene de todo lo que podríamos ser, y es hora de soltarlo. La sanación comienza por reconocer lo que te está reteniendo, entender tus emociones y hacer las paces con tu pasado.

Dejar ir se trata de crear espacio para algo más grande y mejor. Se trata de liberarte de lo que ya no te sirve, perdonarte y encontrar la libertad que mereces.

### Por qué necesitas este diario

- **Escribir** te permite despejar la mente, soltar el pasado y enfocarte en el presente, ayudándote a encontrar paz y amor propio.
- Al trabajar estas páginas, puedes dejar atrás la autocrítica, los miedos y los patrones que ya no te sirven, recuperar tu poder y abrir espacio para nuevas oportunidades, experiencias y alegría.

La sanación es un viaje, y comienza con un pequeño paso: dejar ir. Este diario está lleno de ejercicios para ayudarte a reflexionar, soltar y hacer espacio para la paz.



Traducido y revisado con IA.

## ¡Conóceme!

“Antes de dejar ir, conócete. Saber quién eres es el primer paso hacia la libertad.”

Hola!: Mi nombre es: \_\_\_\_\_ Apodo: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_ Cumpleaños: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Signo zodiacal: \_\_\_\_\_ Mis  
pasatiempos son: \_\_\_\_\_ Dato curioso sobre mí:  
\_\_\_\_\_

**Mi favorito** Color: \_\_\_\_\_ Comida: \_\_\_\_\_  
Mascota: \_\_\_\_\_ Canción: \_\_\_\_\_ Película: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Mi lema en la vida: \_\_\_\_\_

¿Qué te está pesando?

“Reconocer lo que pesa es el primer paso para aligerar el alma.”

A menudo cargamos cargas mentales y emocionales que nos agobian y afectan nuestro bienestar. La clave para vivir una vida satisfactoria, consciente y con sentido es descargar lo que te está pesando. Usa esta página para transformar pensamientos y sentimientos juiciosos en honestidad.

¿Qué te está pesando?

¿Qué ha estado en tu mente últimamente? Haz una lista o anota pensamientos específicos que vuelven una y otra vez.

¿Cómo te hacen sentir estos sentimientos? Solo anota lo que te está pesando. Sé lo más específico que puedas. Esto puede ser cualquier cosa—desde preocupaciones globales y errores del pasado hasta miedos y autocrítica.

**Preguntas que te guían:**

¿Quién o qué es la fuente de este sentimiento?

¿Cómo afecta esto tu vida diaria? (¿te drena energía, afecta tu estado de ánimo o te detiene?)

¿Por qué esta carga sigue contigo? (¿es culpa, miedo al cambio u otra cosa?)

**Espacio para soltar**

“Cuando escribes lo que duele, comienzas a liberar lo que sana.”

Dejar ir comienza con la conciencia. Al identificar lo que te retiene, das el primer paso hacia liberarte. Piensa en tus desafíos actuales, miedos y sentimientos que te frenan. Deja que tus pensamientos fluyan libremente y no te preocupes por la gramática o la estructura. Solo escribe.

---

---

---

---

**El poder de soltar**

*“Cada vez que sueltas algo que te pesa, haces espacio para lo que te eleva.”*

Dejar ir es un acto poderoso de liberación. Se trata de liberarte de lo que ya no te sirve y hacer espacio para nuevas intenciones. Usa esta página para identificar lo que estás listo para soltar y reflexionar por qué es momento de dejarlo ir.

### **Cosas que quiero dejar ir**

Escribe pensamientos específicos, hábitos, recuerdos o relaciones que quieras liberar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Por qué esas cosas ya no me sirven**

Escribe sobre lo que escribiste que quieres dejar ir, anota las razones por las que los estás dejando ir o ya no son parte de la persona que ahora eres o quieres convertirte.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Perdonar y Liberar**

*“El perdón no borra el pasado, pero sí abre el camino hacia la paz.”*

El perdón consiste en liberarte del peso del resentimiento y de lo ocurrido. Se trata de dejar atrás lo hecho y liberarte del dolor del pasado. Puedes escribir una carta para ti o para otra persona. Esta carta no necesita ser enviada. Se trata de tu sanación y de soltar lo que te ha estado reteniendo.

Querido/a \_\_\_\_\_

Te escribo esta carta para perdonarte por \_\_\_\_\_

Esta situación me ha pesado porque \_\_\_\_\_

Reconozco que aferrarme a estos sentimientos me ha afectado al \_\_\_\_\_

Hoy elijo perdonarte y liberarte (o liberarme) porque \_\_\_\_\_

Estoy listo/a para dejar ir \_\_\_\_\_

Reconozco el daño y entiendo que perdonar no significa olvidar; significa soltar en paz. Gracias por esta lección, y ahora libero esto con amor y compasión. Sigo adelante con el corazón más ligero.

Atentamente, \_\_\_\_\_

## Dejando ir el Arrepentimiento

*“El arrepentimiento enseña, pero no debe encadenar.”*

El arrepentimiento puede pesar mucho en el corazón, pero también trae lecciones valiosas. Usa esta página para reflexionar sobre tus arrepentimientos, reconocer lo que te han enseñado y ver cómo te han formado.

<b>¿Cuáles son tus arrepentimientos?</b>	<b>¿Qué has aprendido?</b>	<b>¿Cómo te han formado?</b>
Piensa en momentos, decisiones o situaciones que aún te rondan la mente.	Identifica las ideas, lecciones o crecimiento que surgieron de esos arrepentimientos.	Considera cómo estas experiencias han contribuido a quién eres hoy.

## Despeja tu Mente

*“Una mente despejada es un corazón en calma.”*

Nuestras mentes pueden llenarse de pensamientos, preocupaciones y tareas que ya no nos sirven. Pueden consumir energía y espacio mental valioso; haz espacio para la paz y el enfoque. Enumera todo lo que está saturando tu mente. Nuestra mente puede convertirse en un espacio abarrotado de pensamientos, preocupaciones y tareas pendientes; cuando acumulamos tanto ruido mental perdemos claridad y energía. Este ejercicio te invita a identificar ese desorden, reconocer cómo te afecta y decidir qué puedes soltar, delegar o eliminar para recuperar calma y enfoque.

1. **Identifica el desorden** Escribe todo lo que ha estado consumiendo tu cabeza, energía y tiempo últimamente.
  
2. **Reconoce su impacto** ¿Cómo te afecta este desorden? ¿Trae emociones negativas o te drena la energía?

3. **Déjalo ir** Decide si algo de lo que listaste puede ser liberado, delegado o eliminado.

### **Libera tu Culpa**

*“La culpa se disuelve cuando eliges perdonarte con amor.”*

**La culpa puede mantenernos atrapados en un ciclo de autoinculpación, donde revivimos una y otra vez los mismos errores y nos resulta difícil perdonarnos.** Nos hace mirar al pasado con dureza, impide que aprendamos con compasión y nos roba la energía necesaria para avanzar. En este espacio, nombra esa culpa, explora de dónde viene, qué te está pidiendo (reparación, aprendizaje o reconocimiento) y decide pasos concretos para perdonarte y liberarla. Permítete reconocer la lección sin quedarte atascado/a en la condena; el perdón es un acto de cuidado hacia ti mismo/a.

**CULPA Núm. 1** ¿Qué te hace sentir culpable? \_\_\_\_\_

¿Por qué esta culpa persiste? \_\_\_\_\_

¿Por qué es tiempo de perdonarte? \_\_\_\_\_

**CULPA Núm. 2** ¿Qué te hace sentir culpable? \_\_\_\_\_

¿Por qué esta culpa persiste? \_\_\_\_\_

¿Por qué es tiempo de perdonarte? \_\_\_\_\_

### **Deja ir los Miedos**

*“El miedo pierde fuerza cuando eliges enfrentarlo con valentía.”*

El miedo puede impedirnos vivir plenamente, frenando oportunidades, aventuras y la paz mental. Recupera el control y desafía el poder que tienen sobre ti escribiéndolos.

El miedo puede paralizar y limitar lo que te atreves a intentar, pero también es una señal que te muestra dónde hay crecimiento pendiente. Al nombrar tus miedos y entender cómo te frenan, pierden parte de su poder; desde ahí puedes diseñar pasos pequeños y concretos para enfrentarlos. Este espacio te invita a identificar cada miedo, explorar su origen y escribir acciones prácticas para desafiarlo con compasión y valentía, celebrando cada avance, por pequeño que sea.

### **MIEDO N.º 1**

1. Identifica tus miedos: \_\_\_\_\_
2. Cómo me está frenando: \_\_\_\_\_
3. Por qué lo desafío: \_\_\_\_\_

### **MIEDO N.º 2**

1. Identifica tus miedos: \_\_\_\_\_
2. Cómo me está frenando: \_\_\_\_\_
3. Por qué lo desafío: \_\_\_\_\_

### **Liberarse de las Expectativas**

*“Soltar las expectativas es abrir espacio para la autenticidad.”*

Las expectativas, ya sean impuestas por otros o por ti mismo/a, pueden crear presión innecesaria y frenarte para vivir auténticamente. Reflexiona sobre esas expectativas y decide soltarlas.

- Las expectativas pueden lastrarnos, generando frustración y desilusión cuando la realidad no coincide con lo que imaginamos. A menudo provienen de otras personas, de experiencias pasadas o de ideales que nos imponemos.
- Usa este espacio para identificar las expectativas que sostienes, explorar de dónde vienen y reflexiona y evalúa si te ayudan o te limitan.
- Decide cuáles puedes soltar, cuáles ajustar a la realidad y qué prácticas de autocuidado y compasión necesitas cuando las cosas no salen como esperabas.

### **EXPECTATIVA N.º 1**

Identifica la expectativa: \_\_\_\_\_

Reflexiona sobre su impacto: \_\_\_\_\_

Decide liberarla: \_\_\_\_\_

### **EXPECTATIVA N.º 2**

Identifica la expectativa: \_\_\_\_\_

Reflexiona sobre su impacto: \_\_\_\_\_

Decide liberarla: \_\_\_\_\_

### **EXPECTATIVA N.º 3**

Identifica la expectativa: \_\_\_\_\_

Reflexiona sobre su impacto: \_\_\_\_\_

Decide liberarla: \_\_\_\_\_

### **Deja de Compararte**

*“Tu camino es único; no necesita medirse con el de nadie.”*

Comenta tus experiencias y enumera tus propias formas de dejar de compararte. Esto puede incluir bienestar, amistades, vida social, metas de fitness y carrera. Eres diferente y único/a. Al compararte con otros, tiendes a descuidar tus propias fortalezas. Con tiempo y práctica, redirige tu enfoque a tu propio camino y celebra tu individualidad.

### **COMPARACIÓN N.º 1**

- Reflexiona sobre la comparación
- Identifica sus efectos
- Cómo compararme con otros me afecta

### **COMPARACIÓN N.º 2**

- Reflexiona sobre la comparación
- Identifica sus efectos
- Cómo compararme con otros me afecta

### **COMPARACIÓN N.º 3**

- Reflexiona sobre la comparación
- Identifica sus efectos
- Cómo compararme con otros me afecta

## La Carta No Enviada

*“A veces lo que no se dice es lo que más libera.”*

Escribir una carta no enviada te permite expresar y liberar emociones profundas que pueden ser difíciles de compartir directamente. Esta carta es para ti—para ayudarte a procesar y seguir adelante, no para enviarla.

Querido/a \_\_\_\_\_,

Te escribo esta carta para expresar todo lo que he sentido y aún siento sobre nuestra relación/situación. Esto es lo que necesito decir:

Siento \_\_\_\_\_

Me ha impactado al \_\_\_\_\_

Elijo dejar ir porque \_\_\_\_\_

Esta carta representa mi camino hacia la paz emocional y la sanación. Gracias por las lecciones, y estoy listo/a para seguir adelante con el corazón más ligero.

Atentamente, \_\_\_\_\_

## Deja ir los Errores del Pasado

*“Los errores son maestros; no cadenas. Aprende y avanza con compasión.”*

Aferrarse a errores pasados puede impedirte avanzar y crear nuevas oportunidades. Esta página te da espacio para reflexionar sobre errores que repites, entender su impacto y replantear tu mentalidad. Usa este espacio para identificar errores que sigues revisitando, lo que aprendiste y cómo avanzar con más sabiduría y compasión. Reconocer un error no te define; te da información para crecer. Usa este espacio para mirar con honestidad lo que repites, aprender de ello y trazar pasos concretos para avanzar con más compasión hacia ti mismo/a.

Error que sigo revisitando: \_\_\_\_\_

¿Este error...?: \_\_\_\_\_

Cómo me ha afectado: \_\_\_\_\_

Cómo me siento ahora al respecto: \_\_\_\_\_

Lo que he aprendido de este error: \_\_\_\_\_

Cómo puedo avanzar: \_\_\_\_\_

### **Deja Ir la Ansiedad**

*“Respira. Observa. Replantea. La ansiedad cambia cuando la miras con ternura.”*

La ansiedad puede nublar tu mente y afectar tu bienestar. Esta página te ayuda a replantear pensamientos ansiosos y cultivar calma. Identifica los pensamientos ansiosos que surgen, explora cómo te afectan y replantéalos con pensamientos más equilibrados y positivos. La ansiedad suele hablar en probabilidades y suposiciones; aquí practicarás detenerte, nombrarla y transformar esos pensamientos en alternativas más amables y realistas. Pequeños cambios en el enfoque producen grandes alivios.

Pensamiento ansioso: \_\_\_\_\_

Cómo me afecta: \_\_\_\_\_

Pensamiento replanteado: \_\_\_\_\_

Resultado positivo: \_\_\_\_\_

### **Libera los Drenadores de Energía**

*“Identificar lo que te drena es el primer paso para recuperar tu vitalidad.”*

Algunas cosas consumen nuestra vitalidad y bienestar. Identifícalas y minimiza su impacto para crear espacio para la creatividad y las relaciones. No todo merece tu atención ni tu energía. Al listar lo que te agota y diseñar pasos concretos para reducir su impacto, recuperas tiempo y fuerza para lo que realmente importa.

Identifica drenadores de energía	¿Cómo me drena?	Pasos para minimizar su impacto

## Libera el Pasado

*“El pasado ya no define tu presente; puedes elegir soltar y crear algo nuevo.”*

El pasado puede enseñarte sin encadenarte. El pasado puede retenernos. Usa este espacio para explorar formas de soltar eventos que aún persisten y encontrar paz y libertad. Describe el evento del pasado que aún persiste, explora por qué sigue contigo y diseña pasos concretos para liberarlo y permitir que tu vida avance con más ligereza.

Evento pasado que aún perdura: \_\_\_\_\_

Qué pasó: \_\_\_\_\_

¿Cuándo ocurrió: \_\_\_\_\_

Por qué se queda conmigo: \_\_\_\_\_

Cómo afecta mis pensamientos y emociones: \_\_\_\_\_

Cómo influye en mis acciones o decisiones: \_\_\_\_\_

Pasos para soltar y seguir adelante:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Impacto positivo en mi vida: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Afirmaciones Para Dejar Ir

*“Las palabras que te repites tienen poder. Elige frases que te liberen.”*

Las afirmaciones son herramientas poderosas que pueden reprogramar tu mente y recordarte tu fuerza y motivación para avanzar. Piensa en áreas de tu vida donde quieras soltar y crear un nuevo enfoque. Crea una frase corta que refleje tu intención. Repite tu afirmación diariamente, especialmente cuando surjan pensamientos del pasado. Las afirmaciones son anclas que reprograman la mente cuando se repiten con intención. Escribe frases cortas, en presente y con tono amable que te recuerden tu capacidad de soltar y avanzar.

(8 cuadros para escribir afirmaciones) Ejemplo: “Suelto lo que ya no me sirve. Soy libre para crear mi propio camino.”

1
2
3
4
5
6
7
8

### Bingo para seguir adelante

*“Pequeñas acciones, grandes cambios. Marca cada paso hacia tu bienestar.”*

Este bingo es una invitación a practicar el autocuidado con acciones concretas. Marca cada casilla cuando la completes y celebra el progreso, por pequeño que sea.

Crea una cuadrícula 5×5 con las siguientes acciones (centro = *Estás avanzando*):

Toma un detox Digital	Deja ir una Expectativa	Libera un Rencor	Medita 5 minutos	Escribe una carta para soltar
Llama o textea a un amigo	Pasa tiempo en la naturaleza	Escribe un tu diario sobre tus sentimientos	Escribe sobre una nueva meta	Dona cosas que no usas
Cómprate un regalo	Establece un límite	Lee una cita inspiradora	Escucha música que te eleve	Despeja un pequeño espacio
Practica respiración profunda	Perdónate por un error	<b>ESPACIO LIBRE ESTAS AVANZANDO</b>	Mira un video motivador	Haz un acto de bondad al azar
Baila tu canción favorita	Prueba una actividad nueva	Reflexiona sobre una lección aprendida	Di NO a algo que te agota	Planea un día d autocuidado
Reflexiona sobre un miedo que superaste	Pasa tiempo con alguien que te apoya	Deja de seguir cosas que te afectan	Acaricia un animalito.	Siembra una planta

## **Mi Lista de canciones para Dejar Ir (playlist)**

*“La música acompaña el proceso: elige canciones que te empoderen, calmen y te hagan mover.”*

La música tiene el poder de sanar, elevar e inspirar. Cuando necesitamos soltar y avanzar, escuchar canciones favoritas pueden cambiar el ánimo y la mentalidad. Usa esta página para crear una lista de canciones que te animen a dejar el pasado y abrazar tu presente y futuro. Crear listas según el estado que buscas te ayuda a acompañar cada etapa del proceso: fuerza, calma y movimiento. Anota canciones que te conecten con esas sensaciones. (Al final se incluye lista de canciones recomendadas.)

### **Canciones que empoderan**

Canción 1: \_\_\_\_\_ Canción 2: \_\_\_\_\_  
Canción 3: \_\_\_\_\_ Canción 4: \_\_\_\_\_  
Canción 5: \_\_\_\_\_

### **Melodías calmantes para soltar**

Canción 1: \_\_\_\_\_ Canción 2: \_\_\_\_\_  
Canción 3: \_\_\_\_\_ Canción 4: \_\_\_\_\_  
Canción 5: \_\_\_\_\_

### **Baila y suéltalo**

Canción 1: \_\_\_\_\_ Canción 2: \_\_\_\_\_  
Canción 3: \_\_\_\_\_ Canción 4: \_\_\_\_\_  
Canción 5: \_\_\_\_\_

### **Sanar lo que Duele en Silencio: 8 Canciones para Soltar y Volver a Ti**

<https://www.youtube.com/watch?v=Jc1BqjuD96U>

### **Ejercicio de Expresión Artística**

*“El arte transforma lo que sientes en algo visible; deja que tu cuerpo y tus colores hablen.”*

No necesitas ser artista para expresar lo que llevas dentro. Usa formas, colores o texturas para representar tu proceso y luego reflexiona sobre lo que surgió. Canaliza tu energía en el arte. Dibuja, pinta o crea algo que represente cómo te sientes. Crea una obra que exprese

tu duelo. Puede ser abstracta o llena de colores, formas y texturas que capturen tus emociones.

**Dibuja y describe tu obra**

**¿Cómo impactó en tus sentimientos crear esta obra?**

**Reflexión Final**

*“Mira atrás solo para ver cuánto has crecido. Lleva contigo lo que te nutre.”*

Este espacio es para integrar lo aprendido. Revisa tu camino en el diario y escribe las conclusiones, hábitos y afirmaciones que te acompañarán hacia adelante.

**¿Qué es lo más significativo que has dejado ir y cómo te ha cambiado?**

.....  
.....  
.....

**¿Cómo te sientes respecto a la persona que te estás convirtiendo al dejar lo que ya no te sirve?** .....

.....  
.....

**¿Qué nuevos hábitos, pensamientos o creencias has adoptado para seguir avanzando?** .....

.....  
.....

**¿Qué intenciones o afirmaciones llevarás contigo para recordarte que está bien dejar ir?** .....

.....  
.....

### **Mis Notas del Diario**

*“Este espacio es tuyo: anota, dibuja, planifica o simplemente deja que tus pensamientos fluyan.”*

Un lugar amplio para ideas sueltas, recordatorios, listas o cualquier cosa que quieras conservar mientras sigues avanzando. Puedes hacer un hábito de escribir diariamente en tu diario. Siempre es bueno escribir lo positivo del día y dar gracias.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Canciones para empoderarse:

"Flowers" - Miley Cyrus  
"Survivor" - Destiny's Child  
"Libre" - Nino Bravo  
"Roar" - Katy Perry  
"UNSTOPPABLE"-SIA  
"I'm Alive"- Celine Dione  
"Color Esperanza"-Diego Torres  
Celebra la vida – Axel  
Vivir mi vida - Marc Anthony  
Hoy puede ser un gran día - Joan Manuel Serrat  
Sin miedo – Rosana  
La puerta violeta – Rozalén  
"¡Qué Bonito!" Rosario  
"La vida es un sueño" de Rosario Flores.  
"Gente Luminosa"-Grupo El Arrebato  
Respira y Suelta – Canto Medicina  
Permiso para Soltar – Música Terapéutica  
No Me Voy A Morir – Belanova  
Vivir – Andrés Obregón  
Adiós – Gustavo Cerati