

Curso: Libres de la Codependencia Emocional

Aprender a Soltar 1



El auto conocimiento y amor propio, es suficientemente capaz de llenar cualquier vacío en una persona que se respeta y cuida a sí misma. Msc Minor Vindas

- 1 Soltar no significa que no me importe, sino que no puedo hacer las cosas por otra persona.
- 2 Soltar no es aislarme, sino la aceptación de que no puedo controlar a otros.
- 3 Soltar no es que no me importe ni que sea incapaz, sino que permito a otros aprender de las consecuencias naturales de sus actos.
- 4 Soltar es admitir que soy impotente, y que el resultado no está en mis manos.
- 5 Soltar no es tratar de cambiar o culpar a otros, sino hacer lo más que pueda por mí mismo.
- 6 Soltar no es que no me importe, sino darme yo la importancia que necesito para no involucrarme en los asuntos de otros.
- 7 Soltar no es solucionar, sino ser apoyo.
- 8 Soltar no es juzgar, sino permitir a otros ser seres humanos.
- 9 Soltar no es estar en medio arreglando todos los resultados, sino permitir a otros forjar sus propios destinos.
- 10 Soltar no es proteger, sino permitirles a otros encarar su realidad
- 11 Soltar no es negar, sino aceptar.
- 12 Soltar no es estar preocupándose constantemente, abusar de las palabras o pelear, sino buscar mis propios defectos de carácter y corregirlos.
- 13 Soltar no es ajustar todo a mis deseos, sino tomar cada día a como viene y amarme a mí mismo en cada momento.
- 14 Soltar no es criticar o someter a alguien a mis reglas, sino tratar yo de convertirme en lo que siempre soñé que podía ser.
- 15 Soltar no es lamentarme del pasado, sino creer en el presente para construir un mejor hoy y un mejor futuro.
- 16 Soltar es temer menos y amar más.

info@consejeriadeparej

Por: MSc Minor Vindas

<https://consejeriadepareja.net/cursos>