

SUPERA
A TU
EX
PRIMERO

Sana tu apego y crea la vida que mereces.



*El tiempo no sana.
Sana tu decisión de dejar de seguir esperando.*

ÍNDICE

PRÓLOGO	4
CAPÍTULO 1: El mito	5
CAPÍTULO 2: ¿Por qué sigues pensando en tu ex?	10
CAPÍTULO 3: Lo que nadie te dice sobre el “cierre”	13
CAPÍTULO 4: ¿Y si vuelve?	16
CAPÍTULO 5: La energía que compartiste sigue viva.	19
CAPÍTULO 6: Cerrar ciclos con tu ex	22
CAPÍTULO 7: Ritual de corte energético	37
SOBRE MI	30
ACOMPANAMIENTO	30

PRÓLOGO

Como coach de mujeres, he visto a cientos de ellas atrapadas en relaciones tóxicas que las drenan emocional y energéticamente. Yo también estuve ahí: noches sin dormir esperando un mensaje que nunca llegaba. Este libro incluye uno de los sistemas exactos que utilizo con mis clientas para liberarlas y devolverles su poder personal.

Si estás leyendo esto, es porque duele. Duele despertarse sin él, duele imaginarlo feliz mientras tú luchas. Pero aquí está la verdad que casi nadie te dice: el tiempo, por sí solo, no sana. Eres TÚ quien elige sanar con el tiempo.

En estas páginas combino psicología real (dopamina, apego ansioso), herramientas prácticas (ejercicios diarios) y energía espiritual (rituales de cierre y devolución de energía) para acompañarte paso a paso en tu proceso.

Estudios psicológicos recientes muestran que muchas mujeres viven un duelo prolongado tras una ruptura, no porque sean débiles, sino porque nadie les enseñó a gestionar el cierre emocional ni la parte energética del vínculo.

Este libro no te promete que olvidarás lo vivido. Te ofrece algo más valioso: comprender lo que pasó, recuperar tu energía y volver a elegirte a ti por encima de cualquier historia de amor.

¿Lista para empezar a sanar con conciencia y amor propio? Vamos reina.

CAPÍTULO 1: El mito

No es el tiempo el que sana.

Eres tú cuando eliges sanar con lo que el tiempo te muestra.

¿Cuántas veces has escuchado esa frase tan repetida: “Tranquila, el tiempo lo cura todo.” Pero aquí estás, semanas o meses después, y el dolor sigue ahí, recordándote cada vez que abres los ojos que estás sola en esto, que no tienes a esa persona y que tu vida nunca más volverá a tener color.

Te preguntas: ¿Encontraré a alguien mejor?, ¿me querrán de nuevo?, ¿seré yo la que no fui suficiente?

Estas y otras preguntas se convierten en una sombra silenciosa. Son lo primero en lo que piensas cuando te despiertas y lo último antes de dormir.

En mi trabajo como coach y mentora, he acompañado a muchas mujeres en este mismo punto. Mujeres que sienten que han perdido su luz, que ya no sonríen como antes y que viven con la sensación de que algo dentro de ellas se apagó.

Piensas en él constantemente, lo imaginas regresando y, al mismo tiempo, lo visualizas disfrutando de su nueva vida. Quizá como soltero, quizá con otra persona. Y esa imagen te rompe por dentro.

Es entonces cuando la emoción y la razón se cruzan por primera vez. Sí, ya sé que el tiempo no lo cura todo, solo hace que recuerdes su rostro o su voz con menos detalle, pero el dolor sigue ahí.

Lo has intentado todo: lo buscaste, lloraste, hiciste terapia, te adentraste en el mundo esotérico en busca de respuestas, rezaste, meditaste... y nada funcionó. Todo en ti parece apagado, excepto una cosa: la esperanza.

Te preguntas: ¿por qué sigo pensando en él?, ¿por qué siento que no avanzo?

*La respuesta es sencilla: el tiempo, por sí solo, no cura nada. **Lo que cura es lo que haces con ese tiempo.***

El autoengaño: “Ya pasará solo”.

Una herida emocional es como una herida física. Recuerda alguna vez que te cortaste: dolía, sangraba y necesitó cuidados.

Esperar a que se pase solo es como tener una herida y taparla con un parche para que no se vea. Nadie en su sano juicio haría eso. Entonces, ¿por qué hacerlo con tu corazón?

¿Por qué no esperar a que el tiempo te cure?

Cuando no tomas decisiones conscientes, el tiempo solo lleva a:

- Reprimir emociones no las sana.
- Normalizar heridas no las cierra.
- Repetir patrones no los transforma.

Todo ello amenaza con que vuelva a suceder en el futuro. La ruptura no se convierte en lección hasta que decides mirar hacia dentro.

Hasta que no sanas, te sigues encontrando con las mismas personas en cuerpos diferentes.

¿Qué necesitas para empezar a sanar de verdad?

Para empezar a sanar, primero necesitas tener una visión, un sueño de la vida que te gustaría tener. Nadie puede tener nada, que primero no haya imaginado.

Por muy herida que esté tu alma y tu corazón, si percibes la vida como algo maravilloso, esa misma idea te llevará a querer lograrlo.

Si aún no la tienes, vamos a crearla en tu mente ahora.

Cierra los ojos e imagina un día normal de tu vida. ¿Cómo será? ¿Dónde te despertarás? ¿Con quién? ¿Cómo es esa persona? ¿Cómo te trata? ¿Qué hace por ti? ¿Qué tienes que hacer ese día? Quizás arreglarte para ir a tu trabajo favorito o para asistir a una reunión familiar.

¿Qué tienes planeado para la noche? ¿Una cita romántica con tu pareja? ¿Dónde estáis? ¿En tu restaurante favorito tomando una copa de vino?

Permítete imaginarlo con el máximo detalle.

Para atravesar el dolor, necesitas un pilar emocional estable. Algo que te de fuerza y estímulo para seguir queriendo avanzar en el camino de la sanación. Cuando te sientas cabizbaja, vuelve a estas imágenes y ten por seguro que es exactamente lo que vivirás cuando hayas eliminado a esa persona de tu cuerpo y alma.

Ahora que ya lo tenemos, vamos a ello.

Sanar no es dejar de sentir. Se trata de permitirte procesar, llorar y entender.

Si tienes ganas de llorar, aquí tienes las reglas:

Tienes diez minutos al día para llorar todo lo que quieras. Cuando suene la alarma, se acabó. Después es momento de hacer lo que sea que eleve tus vibraciones.

Para actuar desde la conciencia necesitas:

- Espacios de silencio: deja el teléfono y escucha tu cuerpo. ¿Qué te está diciendo? ¿Por qué estás sufriendo? ¿Qué te daba esa persona que hoy necesitas aprender a darte tú?
- Recordar tu adultez: ya no eres una niña esperando ser elegida. Eres una mujer que puede construirse una vida alineada con lo que desea.

EJERCICIO PRÁCTICO: Ancla al presente (Ejercicio del espejo)

La mente herida suele quedarse atrapada en el pasado.

*Este ejercicio te ayuda a regresar al **aquí y ahora** y a recuperar tu centro.*

Cada día, mírate al espejo durante un minuto. Respira profundo y repite en voz alta:

“Me llamo _____.”

“Tengo _____ años.”

“Estamos en el año _____.”

“Hoy estoy aquí.”

“Hoy me elijo a mí.”

Después, pregúntate:

¿Qué emoción está más viva en mí ahora mismo?

¿Qué necesito hoy para sostenerme con amor?

¿Qué acción pequeña puedo hacer hoy por mí?

Este ejercicio te mantiene en el presente y rompe el bucle mental que te devuelve una y otra vez a tu ex.

- Honestidad emocional: verbaliza lo que sientes —rabia, tristeza, abandono, decepción—. Nombrarlo es empezar a soltarlo. Dilo en voz alta para que pase por tu chakra de la garganta y sueltes lo que niegas.
- Rutinas diarias de autocuidado: ve al gimnasio, arréglate el pelo, maquíllate, elige ropa bonita, aunque sea para ir a hacer la compra. Esto elevará tu autoestima.
- Para reconstruirte: comunidad, terapia, escritura o acompañamiento profesional, con el cual también puedo ayudarte yo.

EJERCICIO PRÁCTICO: Diario de emociones

Tómate 10 minutos al día y responde a estas tres preguntas:

- 1. ¿Qué he sentido hoy con respecto a mi ex?*
- 2. ¿Qué pensamiento se ha repetido?*
- 3. ¿Qué elijo hacer con ese pensamiento?*

Este sencillo hábito te convertirá de víctima del tiempo en protagonista de tu sanación.

Sé que hoy duele, pero no estás rota. Solo estás en medio de una transformación emocional.

El dolor no es el enemigo. La espera pasiva sí lo es. El tiempo no sana. Sana tu elección diaria de crecer con lo que viviste.

CAPÍTULO 2: ¿Por qué sigues pensando en tu ex?

No piensas en él porque lo amas, piensas en él porque hay algo en ti que aún no ha cerrado.

Te despiertas y, al abrir los ojos, eres consciente de la realidad que estás viviendo hoy: dónde estás, con quién y, lo más importante, que él ya no está. Ese primer instante de lucidez suele ser uno de los más dolorosos del día.

Empiezas tu día, pero en medio de una canción, una conversación o incluso en el silencio, él vuelve a tu mente. Te frustras contigo misma. Te preguntas: “¿Por qué haga lo que haga no puedo dejar de pensar en él?” y te sientes débil...**pero no es debilidad, es una señal.** Una parte de ti aún está buscando algo que solo tú puedes darte: respuestas, un cierre, validación, sentido.

En mi trabajo como coach, veo esto constantemente, mujeres que creen que siguen pensando en su ex porque aún lo aman, cuando en realidad lo que sigue activo es un vínculo que no ha terminado de cerrarse.

Estas son las cuatro razones reales por las que no puedes dejar de pensar en tu ex:

- 1. Tu cerebro está adicto a la conexión emocional.** El apego que construiste con él generó químicos como la dopamina y la oxitocina. Estas sustancias están relacionadas con el placer, la calma y la sensación de vínculo. Cuando esta persona desaparece, estos niveles disminuyen (parecido al síndrome de abstinencia). Un simple “hola” o un like a un post activa de nuevo ese circuito, no porque lo necesites a él, sino porque tu cerebro busca recuperar la sensación que perdió.
- 2. Idealizaste lo que podría haber sido.** No solo echas de menos a la persona, sino también el futuro que imaginaste. En lugar de tomarte tu tiempo para conocerlo bien y ver lo que él te ofrecía, tu cerebro se dedicó a imaginar cosas. Idealizaste cómo sería vuestra vida, viajes, planes, el nombre de vuestros futuros hijos, toda una versión futura que nunca llegó a materializarse.

Son cosas que no tienen base real, tu mente se aferra a una posibilidad ¿Cómo puedes saberlo si ni siquiera te dijo si quería formar una familia o si planeaba su vida contigo?

3. Tu autoestima ha resultado herida. Cuando alguien se va sin explicaciones claras, el golpe no es solo emocional. Tu ego no comprende por qué no funcionó, por lo que está deseando reescribir la historia a su manera.

Imagina por un momento que las cosas fueran distintas, que fueras tú quien dudara de si estar con esa persona o no. Quizás en ese momento te darás cuenta de que tu incapacidad para elegir y controlar las cosas es lo que te está haciendo sufrir.

En el fondo, sabes que esa persona no es para ti y que no puede brindarte nada de lo que buscas. De lo contrario, las cosas no se habrían dado así, no habrías sufrido su abandono y hoy no estarías en esta situación.

4. No hubo un cierre emocional auténtico. Con cierre o sin él, el dolor de recibir una noticia así es el mismo. Sin embargo, cuando esa persona no te dio ningún tipo de explicación, se fue sin aparente razón, te mintió y finalmente te abandonó, tu cerebro no comprende que se haya acabado, no ha visto el final físico que se debe dar. No ha habido despedida, es decir, tu mente no registra el final.

Las personas que no se han podido despedir de sus seres queridos antes de que fallezcan pueden tardar años en asimilar que esa persona ya no está, algo similar es lo que ocurre cuando una relación de amor se termina repentinamente.

La trampa del recuerdo constante: no significa que aún lo ames, solo que para el sistema emocional, algo sigue abierto. Por eso lo recuerdas, lo sueñas o sientes que “aún hay algo pendiente”, pero no es amor: es un ciclo sin cerrar.

Cada pensamiento en él puede ser:

- Una necesidad no satisfecha.
- Una emoción no resuelta.
- Un patrón que se repite.

No es él. Es lo que él representaba en ti.

EJERCICIO PRÁCTICO: Descodifica el pensamiento.

La próxima vez que pienses en él, pregúntate:

1. *¿qué parte de mí se activa al recordarlo? ¿Soledad, miedo o rechazo?*
2. *¿qué creencia aparece? ¿“No soy suficiente” o “nunca voy a encontrar a alguien igual”?*
3. *¿qué puedo darme yo misma en este momento?*

Este ejercicio te entrena para volver a ti cada vez que tu mente quiera volver a él.

EJERCICIO PRÁCTICO : Diálogo con la almohada.

Coge una almohada, colócala enfrente de ti y comienza a hablar en voz alta todo aquello que no pudiste decirle:

“Me hubiera gustado decirte que...”.

“Estoy enfadada porque...”.

“Me hiciste daño cuando. .”.

“Perdóname por...”.

“Te perdono por...”.

“Te agradezco por...”.

Cuando termines de verbalizar todo lo que no pudiste decirle y te hubiera gustado, apúntalo todo en una hoja. Después tírala en un lugar con agua corriente para que simbólicamente se lleve el dolor que has expresado.

Pensar en él no te hace débil, te hace humana. Pero elegir sanar, comprenderse y dejar ir con conciencia. .. eso te hace poderosa.

Tu mente no necesita olvidarlo. Tu alma solo necesita entender por qué lo retiene

CAPÍTULO 3: Lo que nadie te dice sobre el “cierre”

“El cierre que esperas de alguien más, es el que más necesitas darte tú misma”.

¿Y si te dijera que eso que llevas semanas o meses esperando —una explicación, un “lo siento”, una razón lógica— tal vez nunca llegue?

Esperamos que sea él quien cierre el capítulo que abrió. El capítulo de dolor por el que nunca pensaste que pasarías, pero aquí estás, sufriendo por un corazón roto y esperando respuestas. Esperas que dé la cara, que te diga por qué se fue, qué sintió, qué le faltó... pero muchas veces ese silencio se vuelve eterno.

Y entonces duele el doble: no solo la ruptura, sino el abandono emocional de una persona que ni siquiera tuvo el valor de despedirse como te merecías.

El mito del cierre

Sea como sea que haya terminado todo, tú necesitas respuestas, quieres tener una conversación sincera que te explique qué pasó y cómo llegasteis hasta ahí. En las películas, a menudo hay un momento desgarrador, pero liberador, en el que uno de los dos explica la razón, pero en la vida real eso no siempre sucede.

A veces desaparecen directamente.

A veces se contradicen.

A veces, el cierre que dan es más confuso que liberador.

Y tú te quedas esperando algo que no depende de ti.

¿Qué es realmente un cierre emocional?

El cierre emocional consiste en comprender con la mente, las emociones y el cuerpo que un ciclo de tu vida ha llegado a su fin. El cierre auténtico no es algo que el otro te entrega a toda costa. Consiste en aceptar e integrar en ti lo vivido y permitirse soltarlo, siendo consciente de que ya no tiene cabida en tu vida ni en tu presente. Es aceptar lo que pasó sin necesidad de entenderlo todo ni conocer las razones. Es darte permiso para seguir adelante, incluso con preguntas sin respuesta.

Se trata de poner punto final desde la conciencia, no desde la reacción.

Cuando existen vínculos de apego ansioso o heridas de abandono, la necesidad de “entender” lo sucedido no solo proviene del amor, sino también del miedo: miedo a repetirlo, miedo a no haber sido suficiente, miedo a que haya algo “malo” en ti. El cierre se convierte, entonces, en una forma de calmar esa ansiedad, pero rara vez la elimina por completo.

El verdadero cierre se produce cuando transformas el dolor en autoconocimiento.

Cómo crear tu propio cierre interno:

- **Valida tu historia.** No necesitas que él te diga que fue real. Lo que sentiste fue real. Lo que diste también lo fue. No minimices tu entrega solo porque no terminó como esperabas.
- **Escribe una carta sin enviarla.** Dile lo que no pudiste. Agradece, suelta, reclama si lo necesitas... pero escríbelo para ti. Esa carta no es para él, es tu descarga emocional, todo aquello que él no te dio la oportunidad de expresar.
- **Haz un ritual simbólico:** puedes quemar la carta, tirarla al agua o romper fotos. El cerebro necesita un gesto físico para sentir que algo ha terminado.
- **Reformula el cierre como una elección personal:** “No me dio el final que merecía, así que me lo regalo yo”. Esa es tu mayor fuerza.

No necesitas su explicación, lo que necesitas es elegirte a ti misma. Porque el verdadero cierre no consiste en entender al otro, sino en reconciliarte contigo misma.

CAPÍTULO 4: ¿Y si vuelve?

Que vuelva no significa que debas dejarle entrar. Que te busque no significa que haya cambiado.

Y, poco a poco, comienzas a despertar con alegría, notas que en tu mente rondan pensamientos positivos, comienzas a hacer ejercicio, a cuidarte más, a salir con amigas y, de repente, aparece él. Un mensaje, una indirecta en sus redes sociales, una señal que te descoloca.

Tu corazón se acelera. Aparece de nuevo la esperanza y, de repente, ¡bum!

Tu mente se llena de dudas: ¿se habrá arrepentido?

—¿Será que ahora sí quiere algo serio?

—¿Y si esta vez es diferente?

Pero, antes de tomar cualquier decisión impulsiva, necesitas parar y recordar esto: tu progreso y todo lo que has avanzado sigue siendo válido; la diferencia ahora es que **su aparición te pone a prueba.**

¿Por qué vuelven?

Desde la psicología de vínculos y dinámicas afectivas, hay muchas razones por las que una expareja puede reaparecer.

1. **Necesitan validación.** No es amor, sino el ego lo que les mueve. Tras un tiempo desaparecidos, vuelven para comprobar una vez más si sigues ahí para ellos.
2. **Búsqueda de satisfacción momentánea:** no hay otra mujer que les preste atención por el momento, se sienten solos y tristes, y buscan el calor de alguien; en ese momento, apareces tú en su mente. Pero créeme, no tienen intención real de comprometerse.
3. **Estar en stand by:** aún no ha decidido lo que quiere ni con quién, y prefiere mantenerte en espera hasta que pueda decidir. Mantienen la comunicación contigo para no perder del todo el vínculo que tenían.

4. **Culpa o remordimiento:** quieren calmar su conciencia. Te buscan para sentirse “mejores personas”, no para reparar el vínculo.
5. **Miedo a verte seguir adelante.** A veces no vuelven por ti. Vuelven porque te ven fuerte, distinta, en paz, y eso los confronta con su propia mediocridad emocional.

¿Y si de verdad ha cambiado?

Sí, hay casos en los que puede cambiar de opinión, arrepentirse y darse cuenta de que ha perdido el amor de su vida y lo máspreciado que ha tenido. En este caso, el hombre es capaz de mover montañas para demostrártelo. Si es así, lo demuestra, no lo promete.

No te fíes de mensajes, llamadas nocturnas o flores. Cuando un hombre de verdad quiere estar contigo, te vuelves su prioridad. Se vuelve visible y no solo con palabras: planea citas, organiza, te sorprende, te busca y te espera.

Esos actos son inconfundibles: lo notarás porque esa persona se volverá constante, no impulsiva. Si eliges creer y conformarte con lo mínimo, es tu decisión, pero recuerda que mereces mucho más. Si realmente ha cambiado, no te lo dirá por WhatsApp a las dos de la mañana. Lo demostrará con actos claros, coherentes y sostenidos en el tiempo. Sin presión.

¿Qué hacer si reaparece?

1. **Espera antes de responder.** No le des una respuesta inmediata bajo ningún concepto. Date espacio y tiempo para pensar. Además, nunca sabes cómo puede reaccionar. Algunos hombres, movidos por el ego, borran el mensaje a los veinte minutos de no recibir respuesta. Ahora dime, ¿te parece eso un interés sincero?
2. **Pregúntate y sé sincera contigo misma:**
 - ¿Lo extraño o extraño la idea de no estar sola?
 - ¿Quiero que vuelva o quiero sentirme deseada?
3. **Observa, no idealices.** Solemos eliminar de la memoria los recuerdos más dolorosos y tristes, por lo que es normal que lo único que sigas recordando después de un tiempo

sea la parte positiva de vuestra relación y de él en general. Lo idealizas y tu mente crea una versión de esa persona que no existe. No te dejes llevar por las emociones del momento. Observa qué propone, cómo se comunica y qué ha hecho diferente. **Quien cambia, no repite el mismo patrón.**

Que vuelva no es un regalo. Tu vida no está en pausa esperando a nadie.

Si hasta ahora has estado rezando y soñando con que vuelva contigo y te desee, **pregúntate ahora si eres tú la que lo quiere a él.** Céntrate en si tú lo quieres a él, no en si él te quiere a ti. Si vuelve, que sea porque su presencia suma a lo que ya estás construyendo. No porque venga a reparar lo que él mismo rompió. Y, si decides decir “no”, no estarás perdiendo a nadie. Estarás eligiendo no volver a perderte a ti.

Sé que esto puede ser complicado. Muchas mujeres —yo incluida— hemos pasado por aquí, y sé que puedes sentirte sola, perdida y confundida. Pero, querida, no tienes que luchar sola.

Este camino ya es suficientemente difícil como para exigirte poder con todo por ti misma. No te presiones ni te fuerces a decidir sola qué hacer, porque no lo estás.

He acompañado a muchas mujeres a salir de la oscuridad, la duda y la indecisión, y puedo asegurarte algo: hay luz al final del túnel. A veces, permitirte ser acompañada es justo lo que empieza a ordenarlo todo.

CAPÍTULO 5: La energía que compartiste sigue viva.

“Que algo termine en el mundo físico no significa necesariamente que también haya terminado en el mundo energético”.

Hay algo que muchas mujeres viven en silencio y que casi nadie entiende. Todo el mundo te dice que ya no está, que lo olvides, que sigas adelante. Y con la cabeza lo sabes: sabes que no te llama, que no lo ves, que no compartís la vida como antes, pero, aun así, dentro de ti hay una sensación persistente, casi inexplicable, de que en cualquier momento aparecerá, de que va a volver, de que todavía queda algo pendiente.

Tu madre, tu amiga o cualquier persona cercana no lo siente como tú. Ellos ven una relación terminada, tú sientes un vínculo vivo, y entonces empiezas a preguntarte: ¿por qué, si ya ha pasado tiempo, sigo sintiendo esto?, ¿por qué, aunque lo intento, no logro soltarlo del todo?

La respuesta no es que seas débil, no es que no quieras avanzar ni que no desees una relación sana y una vida tranquila. La respuesta es que **hay vínculos que no se rompen solo con la distancia.**

Nos enseñaron que la relación termina cuando se deja de comunicarse, cuando se bloquea, cuando cada uno aparentemente sigue su vida, pero nadie nos explicó que hay cosas inexplicables y que el cuerpo y el alma no se rigen por la lógica.

Tú no solo compartiste tiempo con él. Compartiste intimidad, deseos, sueños. .. Y eso deja huella.

Cuando existe un vínculo íntimo —especialmente si ha habido conexión sexual y emocional—, no solo se comparten momentos, sino también energía. Cuando la relación termina, esa energía no desaparece de golpe, no se evapora porque él haya decidido marcharse. Se queda contigo y, a veces, se manifiesta de formas muy concretas:

Piensas en él constantemente.

Sueñas con él con frecuencia.

Cualquier persona nueva que conozcas la compararás con él.

Sientes que no logras conectar con nadie nuevo.

Notas que tu vida está “en pausa”.

Algunas mujeres incluso sienten enfado y rabia consigo mismas por no haberlo superado “todavía”, pero no hay nada malo en ti. .. Lo que ocurre es más profundo de lo que te han explicado.

Quiero contarte lo que le ocurrió a Julia.

Estuvo saliendo con Roberto durante unos nueve meses. En ese tiempo, crearon una conexión emocional y sexual intensa. Cuando se crea este tipo de vínculo, el cuerpo libera hormonas que generan apego, seguridad y sensación de pertenencia. Así se sentía Julia: para ella, todo giraba en torno a él. Viajaban juntos, hacían planes, acudían a cenas familiares, quedaban con amigos. .. Todo fluía, hasta el punto de que ella estaba enamorada y convencida de que había encontrado al hombre de su vida.

Una mañana, Roberto le dijo que quería terminar la relación. Así, de repente, sin explicaciones claras, sin posibilidad de hablarlo y sin opción a intentar nada más. Julia me llamó destrozada. Entre lágrimas, me contó que había intentado de todo para que él reconsiderara su decisión, pero que él repetía una y otra vez que la decisión ya estaba tomada.

Cuando una relación se rompe de forma repentina y unilateral, la persona a la que dejan se queda en estado de shock. El corte es tan rápido e inesperado que una parte de ella no alcanza a comprender que el vínculo ya no existe. No hay una despedida real. No hay cierre. **Es una ruptura forzada.**

Por lo tanto, no hay cierre y una parte de ti se queda mirando hacia atrás, como le pasó a Julia. Ella no tuvo la posibilidad de despedirse del todo; la abandonaron a la fuerza y sin derecho a opinar, decidir o buscar soluciones.

Desde una perspectiva energética, esto se percibe como una conexión que sigue activa. Es memoria, emoción no resuelta. Es tu energía todavía vinculada a una historia que fue importante. Cuando una relación no se cierra conscientemente, tu energía se queda repartida: una parte en el pasado y otra intentando vivir el presente. Y desde ahí resulta muy difícil ilusionarse, crear algo nuevo o atraer una relación distinta.

Meses después, Julia me comentó que él ya había rehecho su vida. Nueva pareja, nuevos proyectos, aparente felicidad. Mientras tanto, ella seguía intentando entender qué había pasado. Y la pregunta se repetía una y otra vez: “¿Cómo puede ser que a él le vaya tan bien y yo siga aquí?”.

La respuesta es dura, pero liberadora: no había recuperado lo que era suyo, su energía.

Muchas clientas me han comentado que, después de mantener relaciones sexuales con alguien, comenzaron a sentirse más inseguras, cansadas o perdidas. No es casualidad. La energía que intercambias con esa persona puede impulsarte o drenarte, incluso si la relación fue breve o de una sola noche.

Desde el punto de vista psicoemocional, la intimidad genera un profundo intercambio de memorias emocionales y patrones inconscientes. Desde una perspectiva más espiritual o esotérica, también implica un intercambio de intención, vibración y karma.

¿Por qué tiene tanto impacto aunque solo haya sido una noche?

- **El sexo no es solo físico.** Es una conexión energética en la que permites que la otra persona acceda a tu cuerpo, pero también a tu campo emocional. Las mujeres, en especial, absorbemos más energía debido a nuestra apertura fisiológica y energética durante el acto.
- **Si esa persona tenía heridas, miedos o negatividad sin trabajar,** parte de eso puede traspasarse a ti como una carga invisible. Por eso, aunque ya no estés con esa persona, puede que te sigas sintiendo atada, como si algo dentro de ti siguiera girando en torno a su vida.
- **Hay quienes incluso canalizan esa energía en su beneficio.** Puede sonar fuerte, pero hay mujeres que incluso notan cómo su expareja mejora su vida profesional o encuentra una nueva relación después de haberse nutrido emocional y energéticamente de ellas. Esto es un desequilibrio energético que debe ser frenado, reclamando de vuelta lo que te pertenece.

Es muy importante hacer una limpieza y separación de energías con cada cambio de pareja, incluso cuando solo ha existido una conexión sexual. Mantener vínculos abiertos puede impulsarte y ayudarte a crecer, pero también puede frenarte y dejarte estancada.

CAPÍTULO 6: Cerrar ciclos con tu ex

Aunque el cuerpo no se toque, el alma aún no lo ha soltado.

Os habéis alejado físicamente. No os veis, no os llamáis, no dormís juntos. Pero aun así, lo sientes, en tu mente y en tu cuerpo. Piensas en él cuando te despiertas. Lo sueñas. A veces, incluso sientes su presencia aunque no esté.

¿Por qué sucede esto?

Los vínculos sexuales y emocionales no se rompen solo con distancia.

Se cierran con conciencia. Los vínculos sexuales que has tenido con tus exparejas dejan huella y siguen teniendo impacto en tu vida hasta siete años después del primer encuentro sexual. **Incluso después de que la relación haya terminado, la energía sigue ahí.**

La energía que compartiste con esa persona puede elevarte o hundirte. Y esto no es solo una metáfora, es una realidad energética.

Cada vínculo íntimo —especialmente sexual— es un intercambio profundo de energía vital y kármica. No solo se unen cuerpos, también se entrelazan memorias, emociones, heridas y códigos energéticos.

¿Por qué te afecta tanto?

Porque cada persona lleva consigo un nivel de conciencia, vibración y “karma emocional”. Cuando tienes relaciones sexuales con alguien, no solo abres tu cuerpo, también abres tus centros energéticos. Y si esa persona carga con dolor, rabia, envidia, vacío o frustración sin resolver, **parte de esa frecuencia puede quedarse anclada en ti.**

Esto explica por qué, tras relaciones intensas, muchas personas sienten:

bajones emocionales sin motivo claro,

estancamiento en sus proyectos,

dificultad para atraer nuevas relaciones

sensación de que “él sigue ahí”, aunque ya no esté físicamente.

Algunas personas siguen “alimentándose” de tu energía tiempo después.

No lo hacen de forma consciente, pero siguen conectados a ti a través de lazos sutiles que no se han cortado: pensamientos, emociones, idealizaciones, fantasías. Y mientras esos lazos sigan activos, tu energía puede estar nutriendo sus vidas mientras sientes que la tuya se ha detenido.

Incluso es común que, después de una ruptura, el otro consiga estabilidad, una nueva pareja o avances importantes. Y tú te preguntas: “¿Cómo es posible que a él le vaya tan bien y yo siga estancada?” No es casualidad. Tu energía sigue activa en él porque no la has reclamado.

Romper esos lazos no es odio. Es soberanía energética.

Ser la amante: el precio oculto de una relación desequilibrada.

Elegir ser la amante de un hombre no es un simple juego emocional o físico. Se trata de una decisión energética profunda que tiene consecuencias que muchas mujeres no anticipan.

Una clienta me comentó: “Gabi, acepté ser su amante, tener sexo con él de vez en cuando, con tal de no perderlo del todo”. Eso fue exactamente lo que le pasó a Rosi.

Rosi estaba en una relación formal con Carlos desde hacía varios meses. Era su novio, su pareja, con quien hacía planes de futuro. De repente, él decidió dejarla. Le dio excusas confusas, frases como “no sé lo que quiero” o “necesito tiempo”, y se fue. Ella se quedó con el corazón roto y un montón de preguntas sin respuesta.

Meses después, cuando Rosi empezaba a reconstruirse, Carlos reapareció. Esta vez ya tenía nueva pareja, pero volvió a escribirle. Le decía que la echaba de menos, que con ella sentía algo especial, que nadie lo entendía como ella. Poco a poco, las conversaciones derivaron en propuestas de “vernós un día, solo para hablar...”.

Rosi sabía que ahora él estaba con otra mujer, pero sentirlo cerca removía su esperanza. En el fondo pensaba: “Si sigue viniendo conmigo, será que aún siente algo”, “igual algún

día deja a la otra y vuelve conmigo”. Con tal de no perderle del todo, aceptó volver a verlo. Aceptó acostarse con él, pero ya no como su pareja, sino como su amante.

En un primer momento, puede parecer un intercambio inocente: compañía, intimidad y atención a cambio de cariño, validación, quizá algún detalle, una vida “menos vacía” que la soledad. Pero lo que hay detrás es mucho más profundo: a partir de ahí, se produce lo que llamamos transferencia energética.

La energía sexual femenina es creadora por naturaleza. Las mujeres somos portales de vida y de energía. Nos recargamos de la naturaleza, de la tierra, de la luna, del amor. .. y, cuando estamos con un hombre, le entregamos parte de esa energía vital a través de la intimidad.

¿Qué sucede cuando entregas esa energía a un hombre que no está disponible para ti?

Esa fuerza que generas no vuelve a ti.

Cuando eres su esposa o su pareja elegida, el intercambio suele ser distinto: le aportas energía, magnetismo, confianza y presencia y él te devuelve seguridad, protección, tranquilidad y estabilidad. Aquí vemos un intercambio más justo de dar y recibir.

Pero cuando eres su amante, la dinámica suele ser muy distinta:

Él absorbe esa energía y se la lleva a su hogar, a sus negocios, a su familia, a su otra relación. Muchas veces, esa energía es la que le ayuda a prosperar más con su pareja oficial, a mejorar su economía o a avanzar en sus proyectos. Y tú te quedas vacía, sintiéndote otra vez sola, utilizada y en segundo plano.

Eso fue lo que empezó a sentir Rosi:

Él salía de cada encuentro más relajado, más fuerte, más centrado.

Ella se quedaba con un vacío en el pecho, más enganchada, con menos fuerzas para su propia vida, sintiéndose de nuevo sola y utilizada.

Por eso muchas amantes sienten que nunca son elegidas. Porque ya están dando lo más valioso que tienen —su energía, su cuerpo, su corazón— sin ser vistas ni valoradas. Ser canal energético sin reciprocidad agota.

Con el tiempo, esta dinámica puede bloquearte para formar tu propia familia, consolidar relaciones verdaderas o alcanzar tu propósito de vida. No porque estés “condenada”, sino porque tu energía se desvía hacia un lugar donde no se devuelve, donde no se honra, donde se desperdicia. *El propósito aquí es que te vuelvas una mujer consciente que protege su energía como su mayor tesoro.*

La pregunta que Rosi tuvo que hacerse, y que hoy te dejó a ti, fue esta:

“¿Quiero seguir entregando mi energía a un hombre que nunca va a entregarse por completo a mí?”

¿Qué es un vínculo energético?

Desde una perspectiva psicológica y energética, todo intercambio íntimo —especialmente sexual— genera un vínculo profundo. Durante el sexo se activan hormonas del apego, como la oxitocina y la vasopresina y se crean memorias emocionales que quedan ancladas en el cuerpo y se forman asociaciones inconscientes con el placer, la validación, la pertenencia y la seguridad.

Por eso, aunque ya no haya contacto físico, tu sistema nervioso sigue registrando la conexión.

¿Cómo saber si ese lazo aún sigue activo?

Hay señales bastante claras de que un vínculo energético no se ha cerrado del todo:

Piensas en momentos inesperados.

Sientes nostalgia o ansiedad cuando mantienes relaciones sexuales, ya sea sola o acompañada.

No logras conectar emocionalmente con nadie más.

No atraes a nuevos pretendientes ni a parejas porque tu energía es percibida como “en una relación”.

Es como si, a nivel interno, tu cuerpo aún estuviera “en relación”, aunque tu mente sepa que ya no lo estás.

Cuando esto sucede, no significa que estés fallando en tu proceso ni que estés haciendo algo mal. Significa que hay un vínculo que necesita ser reconocido y cerrado conscientemente.

Recuperar tu energía

Cerrar un vínculo energético no es negar lo vivido ni rechazar a la otra persona. Es un acto de responsabilidad contigo misma.

Cuando recuperas tu energía, recuperas también tu claridad, tu fuerza vital y tu capacidad de abrirte a algo nuevo. Dejas de mirar hacia atrás, no porque olvides, sino porque ya no necesitas hacerlo.

Recuperar tu energía es volver a habitarlo por completo.

CAPÍTULO 7: Ritual de corte energético

Este ritual no es magia. Es intención. Consiste en declarar ante tu cuerpo, tu mente y tu alma que ese ciclo termina aquí.

Busca un lugar donde nadie te interrumpa. Enciende una vela blanca o rosa.

Respira profundamente tres veces, llevando el aire hacia la pelvis, como si limpiaras desde dentro y luego cierra los ojos.

Ahora, imagina a la persona con la que compartiste una relación significativa, ya fuera emocional, sexual o ambas. Visualízala frente a ti, de pie y a una distancia cómoda.

Imagina que tus siete puntos energéticos se unen con los suyos mediante siete cordones de luz.

No es necesario que los veas perfectamente, solo tienes que percibirlos.

Ve cada cordón uno por uno. Obsérvalos. ¿Son gruesos o finos?, ¿te pesan?, ¿sientes que te atraen o que te vacían? Estos cordones representan recuerdos, emociones, expectativas, promesas incumplidas, deseos, heridas y vínculos que en su momento tuvieron sentido, pero que hoy ya no te sostienen.

Ahora imagina que sostienes unas tijeras de luz. Con respeto, gratitud y firmeza, comienza a cortar de abajo hacia arriba los lazos que os unen, uno por uno. Algunos pueden ser más gruesos, otros más finos, no importa; incluso si no consigues ver del todo bien alguno de los cordones, haz mentalmente el movimiento de corte. Imagina que tienes unas tijeras en las manos y corta con fuerza y firmeza uno por uno.

Mientras lo haces, di en voz baja o mentalmente: “Te libero y me libero.

La energía que te di, la reclamo de vuelta.

Gracias por lo que aprendí contigo, pero ya no te permito habitar mi campo energético”.

Visualiza cómo la parte del cordón que queda en ti se disuelve en luz y regresa a tu cuerpo. Siente cómo recuperas tu energía, tu presencia, tu magnetismo, tu claridad, tu poder sexual y tu fuerza vital.

Permanece unos instantes respirando. Observa tu cuerpo. Observa cómo se siente el espacio interno ahora.

Puedes repetir este ritual varios días seguidos o hasta que sientas alivio, especialmente si fue una relación intensa o prolongada. Para un mejor resultado puedes hacerlo el día 19 del ciclo lunar.

Limpiezas físicas

- Limpia tu casa y tus centros energéticos con palo santo.
- Regala o deshazte de los objetos que él te regaló y que aún tienes en tu casa.
- Toma baños de sal marina e infusiones de hierbas como la ruda o la lavanda.
- Rodéate de naturaleza. El cuerpo energético necesita reconectarse con lo vivo.

Afirma tu espacio y poder. Durante los días siguientes al ritual, es importante que refuerces internamente el mensaje que has dado.

Puedes repetir cada día, en voz alta o en silencio:

“Mi energía me pertenece”.

“Te devuelvo lo que es tuyo y recupero lo que es mío”.

“Estoy lista para soltar lo que ya no vibra conmigo”.

Con el paso de los días, notarás que: respiras con más ligereza, tu mente deja de buscarlo con tanta intensidad, te sientes más presente en tu cuerpo, tu energía vital y sexual aumentan. No porque él desaparezca de tu memoria, sino porque deja de ocupar tu centro.

Y entonces entiendes algo importante: el vacío nunca fue él. Era tu energía dispersa. Y ahora vuelve a ti.

Tener relaciones íntimas sin conciencia de lo que damos y recibimos deja huellas en la autoestima, en la sensación de pertenencia y en la forma en que nos abrimos —o nos cerramos— a nuevas relaciones.

Una mujer que no limpia los vínculos pasados corre el riesgo de repetir historias, arrastrar heridas antiguas o proyectar viejas expectativas en lo nuevo.

Si has llegado hasta aquí, quiero que sepas algo importante: no estás rota y nunca lo estuviste. Estabas vinculada, entregada y sosteniendo una historia vieja, pero déjame decirte algo: ya estás libre.

Sanar no significa olvidar la experiencia. Es posible que en tu memoria quede algún recuerdo de esta historia, y que algún día vuelvas a él y recuerdes cómo lo viviste, cuánto dolió y, sobre todo, lo que aprendiste.

Ahora que has llegado hasta aquí, quiero felicitarte, elegiste el camino difícil, el camino de la liberación. Elegiste volver a pasar por el dolor para poder eliminar aquello que te tenía estancada. Elegiste reclamar tu energía, tu dignidad emocional y tu capacidad para elegir desde la consciencia y no desde la herida.

Ahora sabes que el amor que buscas empieza cuando te priorizas, cuando dejas de abandonarte y eliges abrirte a lo nuevo, a lo bonito, a lo sano.

Esto no es el final de la historia. Es el inicio de una nueva relación contigo misma y con la vida.

Y si en el fondo de tu corazón sientes que quieres algo más —amar de verdad, vivir una vida alineada contigo, dejar atrás patrones que te han limitado y abrirte a una realidad que ahora solo puedes imaginar—, quiero que sepas algo: es posible.

Encontrar un amor sano, construir la vida que sueñas y traspasar el umbral de la mujer que fuiste hacia la mujer que sabes que puedes ser no ocurre por casualidad. Ocurre cuando decides dar un paso consciente hacia ti.

Ese es el trabajo que realizo acompañando a mujeres que están listas para dejar atrás relaciones que las rompieron y crear una vida más plena, más libre y más alineada con lo que de verdad desean.

Si sientes que este libro ha despertado algo en ti y sabes que quieres ir más allá, yo puedo ayudarte a hacerlo. A veces, una sola decisión cambia por completo la realidad que habitas.

SOBRE MI

Soy Gabriela Raykova, coach especializada en rupturas, abandono emocional y apego ansioso. Acompaño a mujeres que sienten que perdieron su identidad dentro de una relación, que dieron mucho de sí mismas y aun así no fueron elegidas. Las ayudo a cerrar ciclos, recuperar su estabilidad emocional, su dignidad y su poder personal.

Mi trabajo integra psicología emocional femenina, comprensión del apego, regulación del sistema nervioso y herramientas prácticas que permiten cerrar ciclos sin recaídas. No busco culpables; busco claridad, responsabilidad y transformación real, para vivir la vida soñada.

ACOMPANIAMIENTO 1:1

Si esta guía llegó a ti, no es casualidad.

Estás lista para algo más grande que simplemente “superar a alguien”.

Estás lista para reconstruirte.

Si quieres acompañamiento personalizado para cerrar este ciclo, recuperar tu energía y atraer un amor sano, puedes escribirme directamente.

Instagram: @gabriellaraykova

Email: gabbi.coach@gmail.com

No tienes que hacerlo sola.