

MAYURI GUZMÁN

DESPIERTA *Tu Esencia*



Un Viaje hacia el Amor Propio
y la Sanidad Interior

DESPIERTA *Tu Esencia*

Un Viaje hacia el Amor Propio
y la Sanidad Interior

MAYURI GUZMÁN



WWW.MORANTES.COM

Despierta Tu Esencia
Un Viaje Hacia el Amor Propio y la Sanidad Interior

© 2024 Morantes Publicaciones

Bogotá, Colombia

© 2024 por Mayuri Guzmán

Edición, Diagramación, Diseño y Fotografía de Portada:

Andrés Morantes

2024 © Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en algún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro— excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito del editor.

El texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de Santa Biblia Reina-Valera. © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina. Las excepciones son La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® copyright ©1999 por Bíblica, Inc. La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

ISBN: 9798-3435-8200-0

Categorías: Vida Cristiana, Crecimiento Espiritual, Autoayuda.



www.morantes.com

Impreso en Colombia y Estados Unidos de América

Distribuido por Morantes Publicaciones

Representación y Ventas: (+57) 324 747 9562

contacto@morantes.com

www.morantes.com

Contenido

¿Quién Soy Yo?	5
Palabras de Agradecimiento	7
¿El Porqué de Este Libro?	9
Prefacio	13
Capítulo 1: Despertando al Nuevo Amanecer	19
Capítulo 2: Reconociendo los Círculos que Nos Atraparon	23
Capítulo 3: Soltar para Sanar	29
Capítulo 4: El Perdón que Empodera	35
Capítulo 5: Reconociendo Tu Valor	41
Capítulo 6: Silenciar la Voz del Pasado	47
Capítulo 7: Amor Propio: El Pilar de la Confianza	53
Capítulo 8: Reescribiendo Tu Historia	59
Capítulo 9: Dejando Ir las Comparaciones	65
Capítulo 10: Cultivando una Mentalidad de Gratitude	71
Capítulo 11: Encontrando Belleza en la Soledad	77
Capítulo 12: Los Límites que Protegen	83
Capítulo 13: La Sanidad a Través del Servicio	89
Capítulo 14: Rompamos el Miedo	95

Capítulo 15: Fortaleciendo la Fe en Ti Misma	101
Capítulo 16: Amar sin Perder a Ti Misma	107
Capítulo 17: Construyendo Hábitos que Nutran el Alma	113
Capítulo 18: La Paz que Sobrepasa Todo Entendimiento	119
Capítulo 19: Renovando la Esperanza	125
Capítulo 20: El Poder de Amarte Tal Como Eres	131
Capítulo 21: Viviendo con Intención y Propósito	137
Epílogo: Reflexiones Finales	141
Palabras del Editor	147
Bibliografía	149

¿Quién Soy Yo?

Soy Mayuri Guzmán, nací en Palmira (Valle), y actualmente vivo en Bogotá, Colombia. Soy fotógrafa, coach y autora, apasionada por inspirar a mujeres a sanar su corazón y descubrir su verdadera esencia.

Mi historia no siempre fue fácil. Crecí en un hogar lleno de oración gracias a mi abuela y mi mamá, pero también enfrenté desafíos. La relación con mi papá estaba marcada por la crítica y la desaprobación, lo que sembró inseguridades en mi corazón.

Era una niña tímida y llena de miedos, convencida de que mis sueños eran imposibles. Pero un día, descubrí que Dios podía transformar cualquier vacío. Fue Él quien me mostró que no estaba sola, que mis heridas podían sanar, y que podía convertirme en una mujer fuerte y segura.

Todo comenzó cuando decidí hablar con Dios como si fuese mi mejor amigo. Le escribía cartas en las que derramaba mi corazón. En una de ellas, le pedí un esposo conforme a Su corazón, una familia llena de amor y hasta detalles de cómo sería mi boda. Dios no solo respondió, sino que superó todas mis expectativas.

A los 21 años, abrí mi primer estudio fotográfico y me convertí en mi propia jefa. Ese fue solo el comienzo. Hoy, miro hacia atrás y veo cómo cada paso que di, incluso en medio del dolor, me condujo al propósito que Él tenía para mí.

Pero mi mayor sueño va más allá de mis logros personales. Mi pasión es ayudar a mujeres como tú a descubrir que no importa cuán rotas puedan sentirse, siempre hay esperanza. En este libro, quiero mostrarte cómo el amor de Dios puede sanar tu corazón, darte propósito y ayudarte a brillar con luz propia.

Encontré en Dios un amor que rescató mi vida y sanó mi alma cuando más lo necesitaba. Ahora, mi deseo es que tú también experimentes ese amor que lo transforma todo.

Este libro es una invitación a emprender juntas un viaje hacia la sanidad interior y el amor propio. Cada página está escrita con el anhelo de que descubras que, con Dios, siempre hay un nuevo comienzo, y que dentro de ti yace una fuerza increíble capaz de superar cualquier desafío.

Palabras de Agradecimiento

Al mirar hacia atrás en mi camino, reconozco que todo lo que he vivido, las alegrías y los desafíos, han sido parte de un plan perfecto para moldear mi esencia y llevarme a este momento. Mi primer agradecimiento es a Dios, quien ha sido mi refugio en los tiempos de tormenta y la fuente de inspiración en cada paso. En Su amor encontré la fortaleza para levantarme, sacudirme el polvo de los pies y mirar más allá de mis límites, descubriendo un propósito más grande del que jamás imaginé.

Agradezco profundamente a mi esposo, Andrés Morantes, quien ha sido mi mayor apoyo y motivación. Su fe en mí me ha impulsado a creer en mis capacidades, a avanzar incluso cuando el camino parecía incierto, y a darle estructura y propósito a este libro. Su guía y ánimo constante han sido fundamentales para que hoy pueda compartir estas palabras con cada mujer que busca descubrir su verdadera esencia y brillar con todo su potencial.

A mis hijos, Daniel Felipe y Juan Mateo, quienes me animan y escuchan cada consejo, les agradezco por ser mi mayor inspiración. Todo lo que hago lleva el propósito de dejar un legado para ustedes, porque deseo que sean hombres maravillosos que algún día encuentren esposas conforme al corazón de Dios. Ustedes son mi esperanza para un futuro lleno de amor, valores y propósito.

A mi mamá, quien siempre ha creído en mí, gracias por ser mi ejemplo de fortaleza y por recordarme lo feliz que te sientes al verme alcanzar cada meta que me propongo. Tus palabras me han llenado de ánimo y han sido un recordatorio constante de que puedo superar cualquier desafío.

No puedo dejar de mencionar a las personas que marcaron mi infancia y juventud con enseñanzas profundas que dejaron una huella en mi corazón. A mis líderes espirituales; el pastor Nelson Darío Beltrán y su esposa Gloria Rojas, quienes, con su dedicación y amor, me enseñaron a conocer y amar a Dios a través de cada consejo. Agradezco también al pastor Isaí Romero, quien me confrontó con una pregunta que cambió mi vida: “¿A quién amas realmente y qué estás dispuesta a sacrificar por ese amor?”. Sus enseñanzas junto a su esposa, Enriet Arboleda, en las charlas de “Amar es Esperar”, despertaron en mí el deseo de soñar y diseñar un futuro basado en valores sólidos y propósito.

A lo largo de mi vida, he tenido el privilegio de compartir con mujeres valientes que, como yo, han buscado sanar sus corazones. A cada una de ellas, les agradezco por abrirme las puertas de su vida y permitirme caminar a su lado en este viaje hacia el amor propio y la sanidad interior. Aunque no puedo mencionar a todas por nombre, quiero que sepan que sus historias de vida son un testimonio vivo de la gracia y el poder transformador de Dios.

Este libro está inspirado en esas vivencias compartidas y en el amor sanador que Dios ha derramado en mi vida. Es un reflejo de mi deseo de que cada mujer que lo lea encuentre esperanza, fortaleza y el valor para no rendirse nunca.

Con gratitud infinita,

Mayuri Guzmán

¿El Porqué de Este Libro?

Recuerdo con claridad esa etapa de mi vida, hace ya más de 25 años, cuando la soledad y la búsqueda de aprobación llenaban mis días. Eran tiempos en los que mi corazón se sentía como un rompecabezas desordenado, con piezas perdidas que intentaba colocar en su lugar a través de relaciones que, en lugar de sanarme, me hacían sentir aún más fragmentada. Trabajaba duro para encajar, para ser aceptada, y ese esfuerzo constante no hacía más que desgastarme. Buscaba el amor y la validación de otras personas, creyendo que de esa manera llenaría el vacío que sentía dentro de mí.

Como fotógrafa, siempre he tenido una pasión por capturar la esencia de cada persona a través de mi lente, buscando esos momentos en los que una sonrisa, una mirada o un gesto revelan su verdadera belleza. Pero mientras me enfocaba en las sonrisas de otros, sentía que la mía se desvanecía cada vez más. Era como si, a pesar de encontrar la belleza en los demás, no pudiera ver la mía propia.

Hubo un punto de quiebre, un día en el que me di cuenta de que no podía seguir así, repitiendo los mismos patrones y esperando resultados diferentes. Fue una noche, sola en mi habitación, después de haber terminado una relación que me había dejado más vacía que antes. Lloraba con un sentimiento de desesperanza, preguntándome por qué seguía cometiendo los mismos errores, por qué no lograba encontrar esa paz que tanto anhelaba. Sentí como si mi vida estuviera en un lodazal emocional, en el que cada intento de avanzar solo me hundía más.

Fue entonces cuando decidí que necesitaba un cambio radical. Sabía que no podía hacerlo sola; por más que lo había intentado, mis propias fuerzas no eran suficientes. Clamé a Dios, le pedí que me mostrara una nueva forma de vivir, que me ayudara a salir de ese ciclo

de dolor y dependencia. Quería un milagro, algo que transformara no solo mi situación, sino mi corazón. Y Dios, en Su infinita misericordia, escuchó mi clamor.

Inicié un proceso de transformación que no fue nada fácil. Implicó enfrentarme a mis propias inseguridades, a las heridas del pasado que aún estaban abiertas. Implicó mirar mis errores de frente, aceptar mis debilidades y entender que no había nada malo en ser vulnerable. Pero también fue un proceso en el que descubrí que, al igual que la semilla que debe romperse para germinar, mis momentos de dolor eran el comienzo de algo nuevo.

Aprendí a valorar quién era, a ver mi vida no como una serie de fracasos, sino como un camino lleno de lecciones. Comencé a analizar mi vida a la luz de la palabra de Dios, permitiendo que cada enseñanza bíblica fuera una guía en mi proceso de sanidad. Fue un tiempo de aprendizaje, de muchas lágrimas, pero también de mucha esperanza. Y poco a poco, esa esperanza fue tomando forma de nuevas decisiones, de una nueva mentalidad.

Recuerdo un día en particular, cuando al mirar al espejo, por primera vez en mucho tiempo, vi una mujer que valía la pena ser amada. Una mujer que no necesitaba la aprobación de los demás para sentirse completa. En ese momento entendí que el amor propio no es algo que alguien pueda darte, sino una semilla que tú misma debes cuidar y nutrir cada día. Aprendí a poner límites, a dejar de permitir que otros determinaran mi valor, y a escuchar la voz de Dios que me decía que yo era suficiente tal como era.

A medida que me fortalecía, también descubrí que no estaba sola en esta lucha. Con el paso del tiempo, me di cuenta de que muchas mujeres a mi alrededor enfrentaban los mismos desafíos: inseguridades, miedo, ansiedad, un sentido de vacío que parecía imposible de llenar. Me di cuenta de que Dios había usado mis

propias heridas para convertirme en una guía, para darme un propósito mucho mayor que el de solo sanar mi propio corazón.

Hoy, después de haber encontrado al hombre con el que formé una hermosa familia, con más de 20 años de matrimonio y dos hijos que son mi alegría, veo hacia atrás y reconozco que el proceso de aprender a amarme a mí misma no ha terminado. Cada nueva etapa de la vida trae consigo desafíos, y en cada una de ellas he tenido que volver a abrazar el amor propio, a depender de Dios y a recordar que Su amor es mi ancla. La falta de autoestima de mi pasado aún intenta asomarse a veces, pero hoy sé cómo enfrentarla, cómo recordarme que en Dios siempre encuentro la fuerza que necesito.

Mi pasión por la fotografía sigue siendo un medio para capturar la belleza de la vida, pero ahora también utilizo mi experiencia y mi capacitación en coaching de vida para ayudar a otras mujeres a ver la belleza en sí mismas. Quiero ser esa voz que te diga que hay una salida, que hay un camino hacia la paz y la felicidad. Que el amor propio no es un lujo, sino una necesidad para vivir la vida que Dios ha planeado para ti.

Ese mismo proceso de sanidad y crecimiento que viví, ese método que he aprendido al caminar con Dios, es el que quiero compartir contigo en este libro. Porque sé que si yo pude salir de ese ciclo de dolor y dependencia, tú también puedes hacerlo. No importa cuánto tiempo hayas sentido que no eres suficiente, ni cuántas veces hayas creído que no mereces ser feliz. Hoy quiero decirte que Dios tiene un plan hermoso para tu vida, que hay un futuro lleno de esperanza esperando por ti.

Este libro es más que palabras en papel; es un pedazo de mi alma. Está escrito para ti, que quizás en algún momento has sentido el peso del dolor, el desánimo, o la necesidad de un cambio profundo en tu vida.

Este libro no pretende ser la solución mágica a todos tus problemas, pero sí es una guía para acompañarte en el proceso. Te ofrezco mi historia, mis aprendizajes, y sobre todo, la palabra de Dios como un faro de esperanza. Juntas, recorreremos el camino hacia la sanidad y el amor propio, paso a paso, con la certeza de que no estamos solas, de que Dios está a nuestro lado, guiando cada uno de nuestros pasos.

Si hoy sientes que tu vida necesita un giro, que necesitas un cambio profundo, te invito a dar ese primer paso. Te prometo que aunque el proceso no será fácil, cada momento de esfuerzo valdrá la pena. Porque el amor propio no solo transformará tu vida, sino que te permitirá ser una mujer completa, segura y feliz. Así como yo encontré mi camino, confío en que tú también lo encontrarás.

Prefacio

¿Alguna vez has sentido que estás atrapada en un ciclo interminable de errores y desilusiones, como si cada paso que das simplemente te lleva de vuelta al mismo lugar? ¿Te has encontrado reviviendo una y otra vez las mismas heridas emocionales, preguntándote si alguna vez podrás encontrar la paz que tanto anhelas? Si es así, quiero que sepas que no estás sola. Este libro ha sido escrito pensando en ti, en cada mujer que ha sentido el peso de la tristeza, la frustración y la incertidumbre, pero que aún así guarda en su corazón el deseo de cambiar su vida.

Un Viaje hacia el Amor Propio y la Sanidad Interior

A lo largo de estas páginas, mi propósito es acompañarte en un viaje profundo hacia el amor propio y la sanidad. Se trata de un proceso que requiere valentía, porque implica enfrentarnos a nuestros miedos, dejar atrás las comparaciones y aceptar que somos suficientes tal como somos. Pero también es un viaje lleno de esperanza, porque cada paso que damos nos acerca más a la paz interior y a una vida llena de propósito.

El camino hacia el amor propio no es una línea recta. Tiene curvas inesperadas, momentos de oscuridad y silencio, y días en los que parece que hemos retrocedido en lugar de avanzar. Sin embargo, cada obstáculo que enfrentamos es una oportunidad para redescubrir nuestra fuerza, para aprender a soltar lo que nos lastima y abrazar lo que nos hace bien. A través de la reflexión, la fe y el autoconocimiento, descubrirás que hay una nueva versión de ti misma esperando ser despertada.

Despertando tu Esencia: La Semilla que Llevas Dentro

En cada una de nosotras existe una semilla de grandeza, una esencia única que a veces permanece dormida debido a las experiencias dolorosas del pasado. Las palabras de otras personas, las expectativas de la sociedad y nuestras propias inseguridades pueden cubrir esa semilla, haciéndonos olvidar lo que realmente somos. Pero quiero que sepas que esa semilla aún está ahí, esperando el momento de ser nutrida y florecer.

Despertar tu esencia es el primer paso para transformar tu vida. Es reconocer que, a pesar de las cicatrices, tienes un valor intrínseco que nada ni nadie puede quitarte. Y aunque el camino no siempre será fácil, te prometo que cada capítulo de este libro ha sido diseñado para guiarte en este proceso, brindándote las herramientas necesarias para dejar atrás los viejos patrones y abrazar un futuro lleno de posibilidades.

La Sanidad es un Proceso, no un Destino

Hay una idea equivocada de que la sanidad es un lugar al que llegamos, un estado final en el que nunca más sentiremos dolor o inseguridad. Pero la verdad es que la sanidad es un proceso continuo, una serie de decisiones diarias para cuidar de nuestro corazón y elegir aquello que nos hace bien. Es aprender a ser amables con nosotras mismas, a perdonarnos por los errores que hemos cometido y a celebrar cada pequeño paso que damos en la dirección correcta.

Este libro no pretende ofrecer soluciones rápidas ni prometer una vida libre de desafíos. Lo que sí promete es caminar contigo en este proceso, con empatía y comprensión, para que juntas podamos

aprender a soltar lo que nos pesa y a abrazar la libertad de ser auténticas. A través de reflexiones, ejercicios prácticos y la guía de versículos bíblicos, encontrarás un espacio seguro donde podrás explorar tus emociones y conectarte con la paz que solo Dios puede brindar.

Una Invitación a Caminar con Dios

Desde el principio de este libro, quiero invitarte a que te abras a la posibilidad de caminar con Dios en este viaje. A veces, cuando la vida se siente más pesada, olvidamos que hay una fuerza más grande que nos sostiene, que conoce nuestros pensamientos más íntimos y que desea vernos florecer. Dios no es ajeno a tus luchas, ni está distante de tus lágrimas. Su amor es un refugio en medio de la tormenta, un recordatorio de que no tienes que cargar sola con tus problemas.

La Biblia está llena de promesas de restauración, de versículos que nos recuerdan que hay esperanza más allá de la oscuridad. A lo largo de cada capítulo, te invito a meditar en las escrituras que he elegido, a encontrar en ellas la fortaleza para seguir adelante y a creer que Dios tiene un plan para ti, un plan de bienestar y no de mal. Él está esperando que le permitas sanar las heridas que llevas dentro y que confíes en que, con Su ayuda, puedes construir una vida llena de propósito y amor propio.

El Poder de los Retos y La Introspección

Para muchas de nosotras, las heridas emocionales pueden parecer demasiado grandes de enfrentar. Pero a menudo, la clave para iniciar el proceso de sanidad está en los pequeños pasos, en las acciones

diarias que nos ayudan a redescubrir quiénes somos y lo que realmente deseamos. Es por eso que al final de cada capítulo encontrarás un reto, una invitación a poner en práctica lo aprendido y a profundizar en tu proceso personal.

Estos retos no son tareas más en tu lista, sino oportunidades para reflexionar, para dejar atrás lo que ya no sirve y para crear espacio para lo nuevo. A medida que avances en el libro, te animo a que te permitas dedicar tiempo a estos ejercicios, a que te tomes el tiempo para escribir tus pensamientos, para orar y para escuchar lo que Dios tiene para ti. Cada reto ha sido diseñado para ayudarte a conectar con tu esencia y a encontrar la fuerza que necesitas para transformar tu vida desde adentro hacia afuera.

Un Nuevo Comienzo te Espera

“Despierta tu esencia: Un Viaje hacia el Amor Propio y la Sanidad Interior” es mucho más que un libro. Es una invitación a redescubrirte, a sanar tus heridas y a construir una vida alineada con tu propósito. Es un recordatorio de que, aunque el pasado puede haber sido difícil, tienes la capacidad de escribir un nuevo capítulo, uno lleno de esperanza, paz y amor propio.

No importa cuánto tiempo hayas estado atrapada en ciclos de dolor, ni cuántas veces hayas sentido que no eres suficiente. Hoy quiero que sepas que tu historia aún no ha terminado, que hay una luz dentro de ti que está lista para brillar con toda su intensidad. Este es el momento de tomar las riendas de tu vida, de dejar atrás el miedo y de abrazar la mujer que siempre has soñado ser.

Estoy Contigo en Este Viaje

Como mujer, como amiga y como guía en este camino, quiero que sepas que no estás sola. Estoy aquí para recordarte que cada paso que des, por pequeño que sea, es valioso. Que cada vez que eliges amarte, sanar y creer en ti misma, estás dando un paso más hacia la vida que mereces. No es un proceso fácil, pero vale la pena cada esfuerzo, cada lágrima y cada sonrisa que nazca en el camino.

Así que toma una respiración profunda y prepárate para un viaje que transformará tu vida desde las raíces. Juntas, vamos a despertar tu esencia, a sanar tu corazón y a descubrir la belleza que hay en cada parte de ti. Porque tú eres digna de amor, de paz y de una vida llena de propósito.

¡Bienvenida a este viaje hacia el amor propio y la sanidad! Estoy emocionada de caminar junto a ti y ver todo lo que lograrás.

Capítulo 1

Despertando al Nuevo Amanecer

“He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a la luz”.

(Isaías 43:19)

Despertar a un nuevo amanecer no es solo un acto físico; es un acto del alma. Cada mañana trae consigo la oportunidad de empezar de nuevo, de soltar lo viejo y de abrazar lo que está por venir. Pero para muchas de nosotras, levantarnos cada día puede sentirse como cargar la misma mochila llena de preocupaciones, miedos y errores del pasado. A veces, ni siquiera sentimos que el sol de un nuevo día puede tocar nuestro rostro, porque nuestra mente sigue atrapada en la oscuridad de lo que fue. Y es que, cuando estamos envueltas en el ciclo de las mismas luchas, olvidamos que hay algo mejor esperándonos.

Este primer capítulo es una invitación a mirar ese amanecer con otros ojos, a ver la vida no solo como una repetición de lo que ya conoces, sino como una oportunidad de algo totalmente nuevo. No se trata de borrar lo que ha sido, sino de darle un nuevo significado, de ver cada amanecer como un recordatorio de que Dios no ha terminado contigo, que sigue obrando en lo profundo de tu ser.

Dios, en Isaías 43:19, nos promete algo hermoso: *“He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a la luz”*. Estas palabras no solo son una esperanza para el pueblo que enfrentaba la dificultad, sino para ti, en este preciso momento de tu vida. Porque lo nuevo que Él quiere hacer en tu vida no depende de tus circunstancias, ni de tus caídas, ni de los errores que se han repetido una y otra vez. Depende de tu disposición para abrir tu corazón, dejar atrás lo que te ata y permitir que la luz de un nuevo día brille sobre ti.

Despertar es un Acto de Fe

Despertar al nuevo amanecer implica tener la fe de que la historia no termina con el capítulo que estás viviendo ahora. Es creer que hay algo más allá de las lágrimas, más allá de los días en que sentiste que no eras suficiente, más allá de los pensamientos que te decían que nada cambiaría. Esta es tu oportunidad para cambiar esa narrativa, para reescribir tu historia desde un lugar de amor y esperanza.

Imagínate por un momento que eres una semilla. Para crecer, la semilla necesita ser plantada en la tierra, y, por un tiempo, parece que nada sucede. En la oscuridad de la tierra, la semilla se transforma, rompiéndose, dejando atrás su caparazón. Solo después de ese proceso puede surgir algo nuevo. A veces, esa oscuridad que sientes es solo la preparación de algo que está a punto de florecer.

Tú eres esa semilla, y Dios es el jardinero. Él sabe exactamente el momento perfecto para hacer que florezcas. Pero, como la semilla, es necesario dejar que lo viejo se rompa, que el caparazón de tus miedos y heridas se rompa para permitir que lo nuevo salga a la luz. Y cuando eso sucede, cuando decides despertar a lo que viene, te das cuenta de que siempre hubo una fuerza en ti que no habías descubierto.

Dejar Atrás el Viejo Equipaje

Al empezar este viaje hacia el amor propio, es fundamental reconocer qué cosas llevas en tu equipaje que ya no te permiten avanzar. Puede que te sientas atada a resentimientos, a decepciones, a palabras que te dijeron y que aún resuenan en tu mente. O quizá te has aferrado a una imagen de ti misma que no refleja la realidad de quien eres, sino de quien fuiste cuando atravesaste momentos difíciles.

Este capítulo es el momento de hacer un alto, de revisar ese equipaje y de decidir qué ya no quieres llevar contigo. Puede ser doloroso enfrentar esos recuerdos, esos sentimientos que has guardado por tanto tiempo, pero es el primer paso para dar lugar a lo nuevo.

Piensa en tu vida como un cuarto lleno de cosas acumuladas. Para hacer espacio a lo que deseas, primero debes sacar lo que ya no necesitas. Así sucede con el alma. Si quieres que el amor, la paz y la sanidad entren, necesitas deshacerte de las cargas que te impiden avanzar. Pregúntate: ¿Qué áreas de mi vida necesitan una renovación? ¿Qué cosas sigo cargando que ya no me pertenecen? ¿Qué me gustaría que Dios haga nuevo en mí?

El Poder de la Intención

Para despertar a un nuevo amanecer, es necesario establecer la intención de hacerlo. La intención es como esa chispa que enciende el fuego de la transformación. Sin una intención clara, es fácil regresar a lo conocido, a lo cómodo, aunque eso implique dolor. Por eso, este capítulo no solo busca que reflexiones, sino que también tomes acción.

La intención se manifiesta cuando decides que ya no quieres conformarte con menos de lo que Dios ha preparado para ti. Se manifiesta cuando decides amarte, no de manera superficial, sino profundamente, aceptando cada parte de ti, incluso aquellas que no te gustan. Porque el amor propio no se trata de perfección, sino de abrazar todo lo que eres, con tus luces y tus sombras, con tus logros y tus fracasos.

Reto #1: Deja Ir y Visualiza

Para comenzar este viaje, te invito a realizar un ejercicio que te ayudará a aligerar tu carga y a visualizar el futuro que deseas. Toma un cuaderno y encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar a solas. Respira profundamente y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las tres cosas que más te pesan en este momento de tu vida?

¿Cómo te imaginas si ya no llevaras ese peso contigo?

¿Qué cosas nuevas crees que podrían florecer en ti si dejas ir aquello que ya no te sirve?

Escribe las respuestas con honestidad. Este es un espacio solo para ti, un lugar seguro donde puedes expresar lo que sientes sin miedo. A medida que escribes, visualiza cómo sería tu vida sin esas cargas. Imagina cómo se sentiría despertar cada día sin esas preocupaciones que ahora te acompañan. Tal vez imagines una vida con más paz, con más alegría, con más ligereza.

Guarda estas reflexiones y regresa a ellas cuando lo necesites. Este es el comienzo de un proceso, y cada vez que te sientas tentada a regresar a lo viejo, recuerda que el amanecer siempre trae la promesa de un nuevo comienzo.

Capítulo 2

Reconociendo los Círculos que Nos Atraparon

“No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento”.

(Romanos 12:2)

Imagina que caminas por un sendero en el bosque, creyendo que te diriges a un destino nuevo, pero cada vez que avanzas, terminas regresando al mismo punto. La misma vista, los mismos obstáculos, los mismos sentimientos de frustración. Así son los círculos que nos atrapan en la vida. Caminamos pensando que estamos haciendo progreso, que esta vez será diferente, pero de alguna manera, terminamos enfrentando los mismos problemas, los mismos errores, las mismas decepciones.

Estos círculos son patrones que se repiten una y otra vez. A veces, se manifiestan en nuestras relaciones, en las decisiones que tomamos, en la forma en que pensamos y nos vemos a nosotras mismas. Son hábitos profundamente arraigados que nos mantienen en el mismo lugar, impidiéndonos avanzar. Y antes de poder romper con esos ciclos, necesitamos reconocerlos. Este capítulo es una oportunidad para mirar esos círculos de frente y entender cómo han influido en nuestras vidas.

Reconocer No es Juzgar, Es Comprender

Al enfrentarnos a estos patrones, es común que surjan sentimientos de culpa o autocrítica. Nos preguntamos por qué

volvimos a caer en lo mismo, por qué no aprendimos antes, por qué no somos más fuertes. Sin embargo, el primer paso para salir de estos círculos no es culparnos, sino ser amables con nosotras mismas y permitarnos ver nuestras historias desde una perspectiva más compasiva.

La transformación que menciona el apóstol Pablo en Romanos 12:2 no se trata solo de cambiar nuestro comportamiento, sino de renovar nuestra manera de pensar. Es mirar nuestras experiencias con una nueva mentalidad, no desde el juicio, sino desde la intención de comprendernos mejor. Porque cuando entiendes por qué has repetido ciertos patrones, puedes empezar a soltar esas cargas y abrirte a la posibilidad de algo nuevo.

Quizá esos círculos fueron mecanismos de defensa para protegerte en algún momento de tu vida. Es probable que te ayudaron a sobrevivir cuando no sabías qué más hacer. Pero ahora, que estás en un proceso de despertar y sanar, es momento de dejar atrás lo que ya no sirve y de crear nuevos caminos.

¿Qué Formas Toman los Círculos en Tu Vida?

Reconocer los círculos que nos atrapan implica identificar esos patrones que se repiten una y otra vez. Aquí hay algunos ejemplos comunes que pueden ayudarte a identificar los tuyos:

Relaciones tóxicas y destructivas

Quizá te encuentras una y otra vez con personas que no valoran lo que eres, que te hacen sentir menos, o que te mantienen en relaciones donde el amor propio se desgasta. A veces, esta repetición surge de una creencia subconsciente de que no merecemos algo mejor, de que debemos conformarnos con lo que recibimos. Sin

embargo, es posible romper este ciclo cuando reconoces tu propio valor y te permites esperar y buscar un amor que nutra y no que desgaste.

Autocrítica constante

Otra forma de círculo es la manera en que nos hablamos a nosotras mismas. Quizá cuando cometes un error, vuelves a ese diálogo interno de no ser suficiente, de no merecer el éxito, de no ser capaz. Es un ciclo que se alimenta de la falta de compasión hacia ti misma. Pero, ¿y si comienzas a hablarte como lo harías con una amiga que necesita consuelo y no más reproches?

Miedo al cambio

El miedo al cambio puede mantenernos atrapadas en situaciones que ya no nos sirven. Puede ser un trabajo que no nos satisface, un estilo de vida que no nos hace felices, o incluso una manera de relacionarnos con nosotras mismas que nos limita. Salir de este ciclo significa aceptar que el cambio es parte del proceso de crecimiento y que, aunque es incómodo, es el camino hacia una vida más plena.

Reflexiona Sobre Tus Propios Círculos

Para muchas de nosotras, es difícil identificar estos patrones porque hemos vivido con ellos tanto tiempo que se sienten como una parte normal de nosotras. Pero quiero que sepas que tu historia no está escrita en piedra. Tienes el poder de cambiarla, de transformarla. Y todo comienza con ser honestas con nosotras mismas.

Te invito a tomarte un momento para reflexionar sobre tu vida y las situaciones que parecen repetirse una y otra vez. ¿Qué relaciones han seguido el mismo patrón? ¿Qué pensamientos negativos vuelven

a aparecer cuando intentas dar un paso adelante? ¿Cuáles son las situaciones que, aunque quisieras dejarlas atrás, siguen apareciendo en tu vida de manera recurrente?

Reconocer estos círculos no significa que estás destinada a repetirlos siempre. Significa que, por fin, los estás viendo con claridad. Y cuando algo se ilumina, se vuelve más fácil de cambiar.

La Transformación Empieza en la Mente

Romanos 12:2 nos enseña la importancia de la renovación de nuestro entendimiento. Esto significa cambiar la manera en la que interpretamos nuestras experiencias, nuestra manera de pensar sobre nosotras mismas y sobre lo que creemos merecer. La transformación no comienza en lo que hacemos, sino en lo que pensamos y creemos.

Piensa en esos círculos como caminos que tu mente ha recorrido una y otra vez, hasta que se convirtieron en la ruta automática. Pero ahora tienes la oportunidad de cambiar de dirección, de trazar un nuevo camino, de elegir pensamientos que te lleven hacia un lugar diferente. Puedes elegir creer que mereces un amor que te respete, que eres capaz de enfrentar los desafíos que la vida presenta, y que eres digna de vivir en paz con tu propia historia.

La renovación de tu mente es un proceso. No sucede de la noche a la mañana, y eso está bien. Cada vez que decides pensar de manera diferente, estás dando un paso hacia la libertad, hacia un nuevo amanecer. Estás empezando a ver la vida desde una perspectiva de amor y no de miedo, de abundancia y no de escasez.

Reto #2: Identifica tus Patrones

Para avanzar en este proceso de transformación, quiero invitarte a hacer un ejercicio que te ayudará a identificar los círculos que te han mantenido atrapada. Busca un lugar tranquilo, un momento para ti misma, y reflexiona sobre estas preguntas:

¿Qué patrones se repiten en tus relaciones?

Piensa en tus amistades, relaciones románticas y familiares. ¿Hay algo en común en las personas que atraes o en la manera en que te relacionas con ellas?

¿Qué situaciones se repiten en tu vida una y otra vez?

¿Hay algo que parece que siempre te persigue, ya sea un tipo de trabajo, una dificultad económica, o una sensación de no avanzar?

¿Qué pensamientos recurrentes tienes sobre ti misma?

Escribe esos pensamientos que aparecen cuando te enfrentas a un reto o a un momento difícil. ¿Cómo te hablas a ti misma en esos momentos?

Después de escribir, observa lo que has identificado sin juzgarte. Esta es una oportunidad para conocerte mejor, para entender cómo esos círculos han afectado tu vida. Recuerda que el propósito de este ejercicio no es que te sientas mal por lo que encuentres, sino que reconozcas esos patrones para poder transformarlos.

MAYURI GUZMÁN

DESPIERTA

Tu Esencia

Por solo
\$2.99
En Amazon

Un Viaje hacia el Amor Propio
y la Sanidad Interior

MAYURI GUZMÁN

DESPIERTA

Tu Esencia

¿Alguna vez has sentido que estás atrapada en un ciclo interminable de errores y desilusiones, como si cada paso que das simplemente te lleva de vuelta al mismo lugar?

A lo largo de estas páginas, mi propósito es acompañarte en un viaje profundo hacia el amor propio y la sanidad. Se trata de un proceso que requiere valentía, porque implica enfrentarnos a nuestros miedos, dejar atrás las comparaciones y aceptar que somos suficientes tal como somos. Pero también es un viaje lleno de esperanza, porque cada paso que damos nos acerca más a la paz interior y a una vida llena de propósito.



WWW.MORANTES.COM

