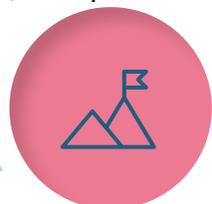




CERRAR CICLOS

Estrategias para soltar y seguir adelante.

Cerrar un ciclo significa dejar atrás aquello que ya no nos sirve para abrirnos a nuevas oportunidades y al crecimiento personal. Aunque puede resultar retador y doloroso, es un proceso necesario para poder avanzar y seguir adelante con nuestra vida. Para muchas mujeres con VIH, cerrar un ciclo puede implicar el inicio de una ruta individual y colectiva hacia el fortalecimiento de círculos de autocuidado, apoyo, empoderamiento y bienestar emocional.



Acepta el final

Aceptar que un ciclo ha llegado a su fin nos ayuda a liberarnos del apego emocional. **Nos prepara para el cambio que está por venir.**

Perdónate a ti misma y perdona a los demás

Perdónate a ti misma por los posibles errores, fracasos o decisiones equivocadas que hayas tomado.

El auto perdón libera cargas emocionales y nos permite soltar el pasado.

Visualiza tu futuro

¿Qué quieres lograr? ¿Qué metas te gustaría alcanzar? **Visualizarte en un nuevo ciclo de posibilidades y oportunidades ayuda a mantenerte enfocada en tus metas y atraer lo que quieres a tu vida.**



Agradece la experiencia

Reflexionar sobre los aprendizajes, las alegrías, los retos superados y las personas que formaron parte de ese ciclo.

La gratitud nos permite centrarnos en lo positivo y nos ayuda a encontrar sentido y significado a la experiencia.



Suelta lo que ya no te sirve.

Soltar todo aquello que ya no nos beneficia o nos impide avanzar: objetos materiales, pensamientos negativos, relaciones tóxicas o patrones de conducta que ya no nos sirven.



Crea un plan de acción y rodéate de apoyo.

