



## *Despedida del Personaje*

Vamos a realizar la despedida de tu personaje. Este personaje era .....

¿Te parece que comencemos?

1. Te propongo **que hables** con él y que lo coloques delante de ti.  
¿Dónde está? ¿Qué está haciendo? ¿Cómo te mira?
2. Me gustaría que le dieras **las gracias** por todo lo que ha hecho por ti hasta ahora. Y le reconozcas en voz alta su trabajo.  
¿Qué te dice? ¿Qué hace ahora?
3. Dile que quieres comenzar una nueva etapa. Un nuevo camino y que aunque es un camino incierto para ti en el que no sabes qué te encontrarás, has tomado esta decisión rotunda. Quieres liberarte de él porque ya no le necesitas. Quieres ser tú mismo.
4. Ahora háblale **del precio que has pagado**. ¿Qué coste ha tenido para ti cargar con este personaje? Conecta con **los impactos emocionales** que te ha ocasionado el personaje. Todo lo que te ha provocado en tu cuerpo – en tu salud.
5. Te pido que con tus manos **vayas sacando** todos esos bloqueos que este personaje te ha traído. Es hora de que le devuelvas al personaje todo eso que no es tuyo. Ve sacando con tus manos por cada parte de tu cuerpo. En los pies, en las piernas, en las caderas, en el estómago, en el pecho, en cervicales, en la cabeza... Ve sacando con tus manos y nombrando qué le devuelves al personaje.
6. ¿**Cuánto pesaba** todo esto que te has quitado? ¿De qué color es?  
¿Cómo está el personaje al ver esto?
7. Dile que todo es suyo y que tú ya no lo quieres. No lo necesitas para nada. ¿Qué te dice?
8. Proponle que se marche y se lo lleve todo. Que busque un lugar donde sea útil, o **lo queme, o lo entierre o haga lo que quiera con ello**. Tú ya no lo necesitas.



9. ¿Qué hace? ¿Dónde está el personaje ahora? Pregúntale ¿**Qué necesita para irse del todo de tu vida**? Dile que no sabes cómo vas a estar en tu nuevo camino pero sí sabes lo que no quieres. No quieres que te acompañe en tu nuevo camino y no quieres que te aporte lo que te ha dado hasta ahora porque con ello no puedes crecer. Dile cómo vas a estar y pídele que te deje.
10. Cuando se haya ido..... ¿Puedes ponerte en pie y decirme cómo estás? Ve sacando con tus manos lo que pueda quedar ahí y vaciando.

Te propongo ahora que llenemos ese vacío que se ha quedado. Lo vamos a llenar con amor. ¿Te parece?

### **Meditación de llenado de amor**

Te voy a pedir que cierres los ojos durante un ratito y que escuches mi voz. Porque a medida que yo vaya hablando te iré guiando en un ejercicio y vas a ir entrando en un estado donde poco a poco entrarás en un estado muy agradable y muy tranquilo. Te gustará tanto que desearás mantenerte en él..

Cuando yo siga hablando, vas a notar que todo tu cuerpo se va aflojando poco a poco. Notarás que tu respiración se va regulando a este estado de paz y tranquilidad. Notarás que tus manos pesarán suavemente. Notarás que tus pies se volverán pesados. Tus brazos te estarán pesando cada vez más. Sentirás que tu cara se relajará, desde tu frente, a tus mejillas, tu barbilla, tu cuello. Irás aflojando tus hombros. El tronco estará cada vez más tranquilo, respirando en paz y tranquilidad absoluta. Cada vez notarás más y más relajado tu cuerpo. Estarás tan a gusto y tan comfortable que 10 minutos de esta relajación te van a equivaler a 2 horas de descanso

Estás sintiendo esa sensación tan agradable. Te das cuenta que cada vez es más y más agradable. Te sientes en ese estado que te he comentado de relajación, de paz. Tu mente está súper abierta y activa. Estás perfectamente centrada en ti. Puedes escuchar perfectamente mi voz, pero estás totalmente relajado. Tu mente está ahora libre para poder seguir el ejercicio y tener los cambios que buscabas. A partir de ahora, cada palabra que yo diga irá llegando a tu mente inconsciente y la pondrá en marcha prácticamente a nivel literal... siguiendo tu código ético y moral.

Mientras tu consciente observa todo lo que ocurre y sabes que estás aquí conmigo, siguiendo el ejercicio, te sumerges en un estado de concentración máxima. Tu inconsciente está tomando nota de todo lo que estás escuchando y sintiendo. Tu inconsciente me escucha muy atentamente y pone cada palabra



en acción. Tu mundo interno se va construyendo con las palabras que escuchas de mi voz.

Poniendo tu mano en el corazón, presta atención al latido de tu corazón. Siéntelo con más y más fuerza. Sientes ese gran corazón que te mantiene vivo. Sientes ese gran agradecimiento por estar vivo. Estás disfrutando de cada paso que estamos dando.

Ese corazón que quiere expandirse, lleno de vida y plenitud. Ese corazón late cada vez más seguro y acompasado. Sientes una gran apertura...

Sientes que ves una gran ventana que se abre dentro de ti. Se abre para ti una gran ventana por la que comienza a entrar una fuente de luz, amor y energía.

Siente esta fuente de amor, luz y energía que entra y se transporta por tu cuerpo, por cada célula, por cada órgano... ahora están llenos de amor, luz y energía.

La luz, el amor y la energía inundan por completo tu cuerpo. Cada parte de tu cuerpo se ilumina y sientes dentro de ti el amor, la luz y la energía cada vez que te aprietas en el pecho.

Siente que esta luz, amor y energía salen por la planta de tus pies y te anclan a la tierra.

Siente esta expansión dentro de tu corazón y que esta luz, amor y energía se expanden alrededor tuyo iluminando la sala donde te encuentras.

Hay una gran fuente de luz, amor y energía dentro de ti. Es tuya y la puedes activar cuando tu quieras.

Te sientes agradecido y con las manos en tu pecho, te dices a ti mismo:

*Yo ....., me Amo, Yo ..... me Valoro, , Yo..... me Respeto, Yo ..... me Acepto, Yo ..... me cuido, Yo me Perdono y me Apruebo tal y como soy.*

*Te sientes un ser completo, en armonía, perfecto, eres amor, eres abundancia, eres un líder y estás conectando con tu coherencia interior cuando te tocas el pecho.*

Sintiendo esta gran luz de energía y de amor vas a aparecer en un escenario. Estás en el escenario de un teatro donde tú eres el protagonista. Estás vestido con un traje suave y muy cómodo de color blanco. Te sientes muy bien, muy a gusto contigo mismo porque eres amor. Delante de ti, en el público, se encuentra el patio de butacas y en ellas se sientan todos tus seres queridos: tu pareja, tus hijos, tus padres, tus tíos, tus amigos....



Es una gran fiesta en tu honor donde tú eres el protagonista y sólo tienes que estar ahí mostrándote tal y como eres. Todos te admiran y te quieren por como tú eres. No tienes que hacer ni tener nada. Ellos te quieren tal cual. No necesitas complacer, ni necesitas llegar a la perfección, ni exigirte, ni complacer a otros. Sólo tienes que ser tú mismo.

Tomas las escaleras que bajan al patio de butacas y abrazas a cada persona que está en el público. Son tus seres queridos. Cada uno recoge este saludo a su manera. Hablan de ti, murmuran e incluso brindan por ti. Es un momento de reconocimiento. Reciben tu amor y no necesitas hacer nada. Solo estar y ser para ellos.

Disfrutando de este momento, al fondo de la sala, se abre ante ti unas puertas. Te vas despidiendo con la mirada de tus seres queridos y te diriges a las puertas con tu traje blanco y precioso. Vas andando hacia esa puerta.

Al llegar a la puerta miras a tus seres queridos y todos ellos te apoyan, te impulsan, te aplauden. A tu derecha se encuentra tu personaje que también te mira y te anima para que cruces el umbral. Todos ellos aceptan que no es necesario ser perfecto, ni la exigencia, ni complacerles, ni que te muestres ante ellos de forma diferente a como tu sabes que eres. Todos ellos te impulsan para que seas tú mismo. Te quedas en el umbral de la puerta...

Sientes que ves que se abre ante ti un camino lleno de posibilidades donde eliges... estás eligiéndolo ya, ser el líder que todos encontrarán en ti, eliges ser esa parte de ti que maneja las situaciones con soltura, sabiendo lo que hay que hacer, lo que hay que accionar para que todo salga bien. En este camino sientes que estarás seguro... disfrutas de cada día, de cada cosa que logras, de cada cosa o persona que hay en tu vida ya... Es un camino donde logras cambiar el miedo por seguridad, la ansiedad y el desasosiego por paz y tranquilidad, la ira y el mal humor por seguridad y amor. Eres esa parte de ti única, poderosa y segura que siempre estuvo ahí y que ahora reconoces. Ahora le estás dando el espacio en este nuevo camino para que brille. Le estás otorgando el poder para ser... coherente con lo que tienes, lo que sientes, lo que piensas, lo que ya sabes que eres.

Tú eres la luz que ilumina el camino y estás completamente seguro que es la hora de mostrarte... estás preparado para ello.

Sintiendo este soporte, cruzas el umbral y te diriges a tu camino.

Poco a poco vas presionando tu pecho y cerrando esa ventana en tu corazón.

Nuevamente de dices en voz alta:



Yo ....., me Amo, Yo ..... me Valoro, , Yo..... me Respeto, Yo ..... me Acepto, Yo ..... me Perdono y me Apruebo tal y como soy

Sintiendo esa gran fuerza que hay dentro de ti, ya no necesitas buscar amor fuera. El amor está dentro de ti. Puedes compartirlo con quien tú quieras.

Poco a poco, vas respirando profundamente y volviendo a la sala donde te encuentras. Abre tus ojos y comparte conmigo qué has sentido.

### **¿Con qué imagen te quedas para anclar a tu mente?**

Aparte de la sesión de coaching y para que estés más tranquilo@ hasta nuestra siguiente sesión, voy a darte unas recomendaciones, para que sepas:

1. Después de este movimiento energético que has realizado por dentro, tú estás vibrando alto. Sin embargo, en el exterior la mayoría de las personas no están vibrando en la misma honda que tú. Habrá algunas que te hagan bajar a su nivel de vibración: el miedo, la duda, la desconfianza, el reproche son cosas que suelen hacer que uno baje de vibración muy rápidamente.
2. Notarás que en estos días, meses, habrá personas que desaparecen de tu vida. No sabrás muy bien por qué ocurre. Es porque ellos no vibran en la misma sintonía que tú. No pasa nada.
3. Notarás que otros que sí están conectados con su propósito y están llenos de ilusión, se acercan a ti.
4. Te preguntarás cómo distinguir una vibración de la otra. Lo podrás hacer cuando notes que con unas personas te sientes denso y pesado y con las otras, tendrás esta sensación que tienes ahora mismo. O quizá, después de estar con personas que vibran bajo, te duelan las cervicales, el estómago, o la cabeza, o alguna otra molestia corporal. El cuerpo suele avisar muy bien.
5. Tú eliges el tiempo que les quieres ofrecer a cada uno. Tus padres o tus suegros es probable que estén vibrando aquí abajo. Es hora de que marques los límites y decidas el tiempo que les quieres dar.

¿Cómo te suena esto?

Vamos a trabajar en esta vibración para que sea duradera.

Para continuar el proceso, te propongo que **hagas un collage**, donde aparezcan personas, espacios o entornos que te gusten. Compras unas revistas o buscas por internet, y creas **tu estilo de vida ideal**. Por ejemplo, si quieres una vida sana, donde te estás cuidando físicamente, puedes recortar a



CENTRO DE DESARROLLO HUMANO  
**MENTE PODEROSA**

un corredor y ponerlo en tu collage. Si quieres verte escribiendo, busca un escritor/a al que admires y le pones en tu collage.... Es libre. Sólo tienes que ir creando cómo te quieres ver en cada área de tu vida.

Cuando lo tengas, le sacas una foto y me lo envías para trabajarlo en la siguiente sesión si te parece bien.

Este ejercicio lo puedes ir haciendo en los próximos días o semanas. Deja espacios para ir colocando cosas a medida que vayan saliendo en el proceso.

Sólo debes poner imágenes, porque se trata de que tu subconsciente se comunique con el consciente, y esto se logra a través de imágenes.

También te propongo que veas tres vídeos que te voy a enviar de la serie audiovisual de Juan Carlos **Explorando el EGO**:

<https://www.mentepoderosa.es/serie-audiovisual-explorando-el-ego/>