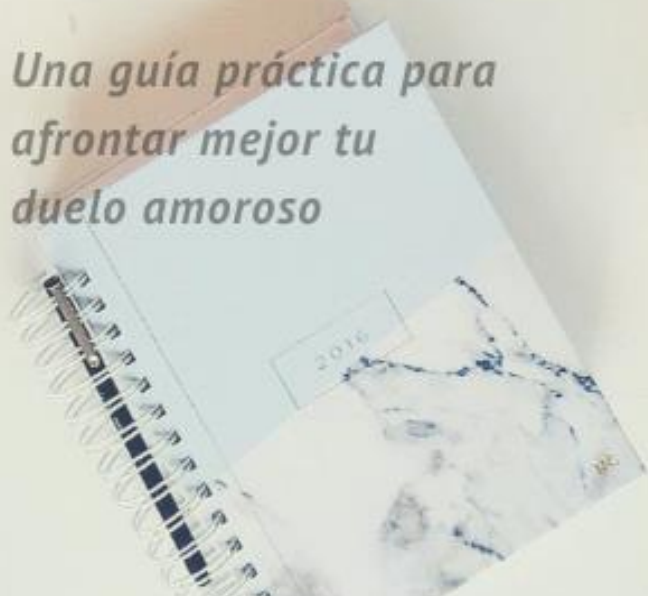




ROLANDO
GOICOCHEA

21 días para sanar tu corazón

*Una guía práctica para
afrentar mejor tu
duelo amoroso*





FECHA ____/____/____

"La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días."

— Benjamin Franklin

A PESAR DE LAS CIRCUNSTANCIAS, ¿QUÉ ES LO QUE ME GUSTA DE MI VIDA EN ESTOS MOMENTOS?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: Yo soy...



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1.

2.

3.

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“La vida no es fácil para ninguno de nosotros. ¿Pero qué hay con eso? Tenemos que tener perseverancia y, sobre todo, confianza en nosotros mismos”.

— Marie Curie

¿A QUÉ RECURSOS, PERSONAS, PASATIEMPOS,
LIBROS O VÍDEOS ACUDIRÉ HOY PARA
FORTALECERTE?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: Yo soy...



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1. _____
2. _____
3. _____

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“Cada vez que algo se va, deja lugar a lo que sigue.”

— Jorge Bucay

¿CUÁL ES LA HABILIDAD POSITIVA DE MÍ QUE MÁS
ME HA SORPRENDIDO ÚLTIMAMENTE?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo estoy...*



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1.

2.

3.

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“Si realmente quiero mejorar la situación, puedo trabajar en lo único sobre lo que tengo control: yo mismo”. — Stephen Covey

¿QUÉ PALABRAS AMOROSAS O FRASES DE ÁNIMO TE DIRÍA TU “YO DEL FUTURO” PARA ANIMARTE EN ESTOS MOMENTOS?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo estoy...*



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1.

2.

3.

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“Aquello a lo que temes no es nunca tan terrible como lo imaginas. El temor que dejas crecer en tu mente es mucho peor que la situación real.”

— Spencer Johnson

¿CUÁL ES MI MÁS GRANDE MOTIVACIÓN? ¿POR QUÉ?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decido...*



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1.

2.

3.

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“Cuando crezcas, descubrirás que ya defendiste mentiras, te engañaste a ti mismo o sufriste por tonterías. Si eres un buen guerrero, no te culparás por ello, pero tampoco dejarás que tus errores se repitan.” — Pablo Neruda

¿DE QUÉ OTRA MANERA PUEDO VER ESTA SITUACIÓN QUE SE ME PRESENTA DESAFIANTE?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decido...*



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1. _____
2. _____
3. _____

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:



FECHA ____/____/____

“El dolor es algo temporal, puede durar un minuto, una hora, un día, o un año, pero al final se acabará y otra cosa tomará su lugar. Sin embargo, si me rindo ese dolor será para siempre.” — Lance Armstrong

¿CUÁL ES EL PENSAMIENTO MÁS INSPIRADOR Y AMOROSO AL CUAL PUEDO AFERRARME HOY?

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo elijo...*



PEQUEÑOS LOGROS PERSONALES

1.

2.

3.

AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA MÍ ES:

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

"Cuando entendemos que no debemos escaparnos de nuestros problemas y dolores, sino que debemos movilizarnos en la búsqueda de soluciones, esos dolores se transforman en expresiones de nuestra esperanza." — Henri Nouwen

LISTA DE COSAS QUE HARÉ PARA PREMIARME HOY
POR MI PERSEVERANCIA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo elijo...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

“Ser libre es dejar de depender de alguien para depender de todos”. — Enrique Jardiel Poncela

PERSONAS QUE LLAMARÉ HOY PARA TENER UNA CONVERSACIÓN PROFUNDA. HABLAR CON EL FIRME PROPÓSITO DE CONECTAR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo confío...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY



21 Días para sanar tu corazón — Rolando Goicochea

FECHA ____/____/____

“¿Por qué, en general, se rehuye la soledad? Porque son muy pocos los que encuentran compañía consigo mismos.” — Carlo Dossi

PREGUNTAS QUE NO TIENEN RESPUESTA; PERO QUE
SEGURAMENTE ALGÚN DÍA DEJARÁN DE
IMPORTARME:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo confío...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

“Cuando tú estás en una relación y te das cuenta que pudiendo evitarte una migaja de sufrimiento, el otro no lo hace, es porque todo se ha terminado.”

— Jorge Bucay

LO QUE ME DEJA CON LA CONSCIENCIA TRANQUILA
DE LO QUE HICE EN MI RELACIÓN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decreto que...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY



FECHA ____/____/____

“Créeme, no es prudente decir 'Viviré' mañana es demasiado tarde: vive hoy.” — Marcial

ACTIVIDADES (Y FORMA DE VIVIR POSITIVA) QUE DEJÉ DE HACER POR UNA RELACIÓN Y QUE RETOMARÉ A PARTIR DE HOY:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decreto que...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY



21 Días para sanar tu corazón — Rolando Goicochea

FECHA ____/____/____

"Aunque no sea tu vida ideal, siempre puedes escogerla. Sea como sea tu vida, escoger lo cambia todo." — Andre Agassi

TODAS AQUELLAS COSAS QUE HARÉ PARA QUE MI VIDA SEA MÁS ESTIMULANTE:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo me enfoco en...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



21 Días para sanar tu corazón — Rolando Goicochea

FECHA ____/____/____

“Pero ¿quién puede distinguir entre enamorarse e imaginar que se enamora? Incluso enamorarse de veras es un acto de la imaginación.” — John Irving

TODAS AQUELLAS CARACTERÍSTICAS QUE VI EN MI EX
QUE NO ERAN REALES:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo me enfoco en...*



¿DE QUÉ ME SIENTO ORGULLOSO(A) HOY?

1. _____
2. _____
3. _____

LO MÁS VALIOSO QUE APRENDÍ HOY

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

"Sólo triunfa en el mundo quien se levanta y busca las circunstancias, y las crea si no las encuentra".

— George Bernard Shaw

TODO AQUELLO DE LO QUE YO JAMÁS FUI
RESPONSABLE EN MI EX RELACIÓN:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo soy...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?



FECHA ____/____/____

"Si crees que tu alcance es limitado, que no puedes ante tantas dificultades, que es mejor que no ambiciones demasiado, recibirás lo poco que esperas. Conociendo esta dinámica, prepárate para lo opuesto: pedir más, apuntar alto y pensarte destinado a algo grande". — Robert Greene

TODO LO QUE VERDADERAMENTE MEREZCO EN UNA RELACIÓN DE PAREJA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo estoy...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?



FECHA ____/____/____

"Todo el mundo busca la felicidad, y hay un medio seguro para encontrarla. Consiste en controlar nuestros pensamientos. La felicidad no depende de condiciones externas, depende de condiciones internas". — Dale Carnegie

¿QUÉ CONSECUENCIAS NEGATIVAS TRAERÍA A MI VIDA INTENTARLO NUEVAMENTE CON QUIEN YA SÉ QUE NO ME CONVIENE?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decido...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

“Si de verdad quieres ser feliz, no caigas en la tentación de comparar este momento con otros momentos del pasado, que a su vez no supiste gozar porque los comparabas con los momentos que habían de llegar.” — André Gide

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS QUE TENDRÉ AL DARLE LA BIENVENIDA AL PRESENTE Y FUTURO?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo elijo...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

"Los tiempos difíciles han ayudado a hacerme comprender mejor lo infinitamente rica y maravillosa que es la vida y que muchas cosas que nos preocupan no tienen la más mínima importancia". — Karen Blixie

CONCEPTOS ERRÓNEOS QUE TUVE SOBRE EL AMOR
QUE NO ME SIRVEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo confío...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

“Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no es la verdad.” — Marco Aurelio

NUEVAS Y SALUDABLES CREENCIAS QUE
INTERIORIZARÉ SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo decreto que...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?

Si deseas una ayuda una sesión personalizada para tu proceso de recuperación: <https://olvidaunamor.com/>



FECHA ____/____/____

“La vida nunca es estancamiento. Es movimiento constante, movimiento sin ritmo, pues nosotros como cambiamos constantemente. Las cosas viven moviéndose y ganan fuerza mientras lo hacen.” —
Bruce Lee

BASADO EN LO QUE HE LOGRADO, ¿CUÁLES VEO QUE
SERÁN MIS PRÓXIMOS PASOS?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA: *Yo me enfoco en...*



¿QUÉ HARÍA GRANDIOSO ESTE DÍA?

¿DE QUÉ ME SIENTO AGRADECIDO HOY?

