

Meditación de acompañamiento para la sanación del engaño amoroso

de Daniel Coronel

VERSIÓN PARA MUJERES

Primera edición: septiembre de 2025.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta edición puede ser utilizada o reproducida en cualquier medio o forma, sea mecánico, electrónico, fotocopia, grabación, etc., ni apropiada o archivada en sistema de banco de datos sin la expresa autorización de la editorial.

Copyright© 2025

Meditación

Tranquila que ya estamos conectados.

Respira hondo en la medida en que me escuchas.

Estás en un lugar seguro.

Entiendo perfectamente cómo te sientes.

No estás sola.

No eres la única persona que está pasando por esta situación.

Te vas a recuperar y vas a ser otra, completamente diferente.

Tu vida va a cambiar para bien, tu carácter, tu forma de pensar, tu forma de vivir, tu forma de actuar, tu forma de responder, tu forma de avanzar.

Cuando superes esta situación, vas a ser mucho más fuerte y mucho más sabia.

Un día vas a mirar hacia atrás, y todo va a cobrar sentido.
Mereces y vas a ser feliz.

Quiero que tomes conciencia que este proceso en el que estás es pasajero, va a pasar, va a llegar a su fin.

Al principio, es como caminar en una playa, al borde del mar... y las olas que rompen son el agua y la espuma de mar, que te traen los recuerdos que vienen y se van, si son invasivos, son inesperados, vienen y se van a ritmo dispar. Están allí, pero presta atención... vienen... y se van. No se quedan... se van.

Cuanto más cerca camines del agua, o sea cuanto más cerca estés de la decepción que viviste, más te inundaran. Pero con el correr de los días, irás caminando un paso más lejos del mar. Y llegara un día, en que ninguna ola, ni espuma de mar, te tocará más... Así será con los recuerdos. Llegará un día en que no te invadirán más, y si repentinamente alguno lo hace, tampoco te molestará, simplemente seguirás caminando sin detenerte por eso, ni darle importancia.

Cuando pase más tiempo, podrás incluso saltar en esas olas, y meterte en el mar sin que nada más que la alegría y la seguridad te invadan. Pero hoy, entiendes el proceso que vives y lo aceptas. Es parte de tu recuperación. Los recuerdos están, pero tomas distancia, porque no necesitas hoy que te invadan. Así que ya sabes, si vienen a ti recuerdos del vínculo que te traicionó, tomas distancia... tomas distancia y miras hacia adelante, porque estás caminando, y cuando una camina hacia adelante, mira hacia adelante, no se puede caminar hacia adelante mirando para atrás.

Caminar en la arena seca, siempre es un poco más difícil, pero todo esfuerzo para seguir adelante es válido en esta etapa. Lo importante, además, es fortalecerte en este tránsito. Lo que