



MANUAL PRÁCTICO DE SANACIÓN DEL ENGAÑO AMOROSO

Daniel Coronel

Manual práctico de sanación del engaño amoroso

de Daniel Coronel

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

Índice

<i>Prólogo</i>	07
<i>Reflexión inicial</i>	11
<i>Introducción</i>	12
Capítulo 1 <i>De descubridores y descubiertos</i>	15
Capítulo 2 <i>Paso 1: La negación</i>	21
Capítulo 3 <i>Paso 2: La verificación</i>	22
Capítulo 4 <i>Los tres cerebros</i>	24
Capítulo 5 <i>Paso 3: La confrontación</i>	26
Capítulo 6 <i>Paso 4: La confirmación</i>	28
Capítulo 7 <i>Paso 5: El caos</i>	30

Capítulo 8	<i>Paso 6: Análisis del estado de situación y plan de acción</i>	34
Capítulo 9	<i>Paso 7: La montaña rusa</i>	39
Capítulo 10	<i>Paso 8: Cómo se sale de este proceso</i>	41
Capítulo 11	<i>Paso 9: Reeducción aplicada al día a día y ejercicios</i>	46
Capítulo 12	<i>Paso 10: Las decisiones</i>	53
Capítulo 13	<i>Paso 11: Agradecer y aprender, para no tener que repetir la situación</i>	56
Capítulo 14	<i>Frases de nuestros padres, madres, abuelos y abuelas</i>	59
Capítulo 15	<i>Guía rápida para prevenir ideas desesperadas frente a situaciones desesperantes</i>	61
Capítulo 16	<i>Atención personalizada con Daniel Coronel</i>	65

Prólogo

Por Mariela Rodríguez

Yo estuve ahí. Yo pasé por ese infierno. Caminé sin rumbo, buscando todas las maneras posibles de escapar. ¡Yo no pedí estar ahí! Pero me llevaron.

Estuve en una relación (creía que hermosa) casi cinco años. Y cuando me engañaron, sentí que todo se derrumbaba. Bajé once kilos en muy poco tiempo. Mi mirada era solo tristeza: las lágrimas me caían solas, sin que pudiera frenarlas. No quería saber más nada del mundo. No creía que fuera capaz de volver a amar a alguien, no sólo como pareja, en general. El amor se había convertido en una mentira, en algo que no existía. Y menos, mucho menos, volver a amarme a mí. El amor me dolía.

Soy Mariela, productora de Daniel Coronel, y quien lo acompaña en la comunicación con su público.

Un día, Daniel me contó que había escrito este “Manual práctico de sanación del engaño amoroso” y me entregó el borrador para que lo revisara.

Creí que iba a leerlo con distancia, desde mi rol profesional. Pero no. Pasó otra cosa. No le cambié nada, ni una coma. Porque lo que encontré en esas páginas, era exactamente lo que yo había vivido cuando me tocó atravesar lo inesperado. Daniel estaba narrando mi infierno, entendiéndolo, y dándole motivos para sanar a esa chica engañada, la de aquella época.

De repente, me vi reflejada en cada palabra. Era como si alguien hubiera puesto en orden todo el caos que yo había sentido: el dolor, la confusión, la ira, la incredulidad. Y pensé: ojalá hubiera tenido esta herramienta cuando transité tanto dolor. Porque de eso se trata el engaño: de un dolor que desborda, que no sabes cómo calmar, que no entiendes cómo procesar, ni te importa.

Cuando me “engañaron”, lo primero que sentí fue decepción. Después, incredulidad. ¿Cómo era posible que la persona que amaba tanto, con la que había construido un vínculo hermoso, pudiera romperlo de esa manera? Lo más devastador fue descubrir la mentira. ¿Realmente era esa persona la misma que conocía? Esa mentira repetida, disfrazada de verdad, que me hacía creer que lo que compartíamos era único. Y de pronto enterarme —por las redes sociales— que lo mismo que hacía conmigo, lo decía y hacía con otra persona. ¿Qué le había pasado? Mil teorías pensé, tratando de justificar lo sucedido.

Ese instante en que la verdad se revela, es como si el mundo se diera vuelta de golpe. Me acuerdo de la sensación física, el vacío repentino en el pecho, y el calor que comienza a subir hasta nublar la vista. Recuerdo terminar esa noche con calmantes, en medio de una crisis de nervios.

Pasé por todos los estados: dolor, furia, incredulidad, compasión, vacío. Y cada uno me dejaba más desgastada que el anterior.

Yo no lo sabía, o mejor dicho, en teoría lo entendía, pero en la práctica era imposible sostenerlo: que todo era cuestión de tiempo y trabajo interno. El tiempo era el único bálsamo, aunque me parecía eterno. Me llevó mucho sanar. Me llevó mucho olvidar.

Daniel me pidió que escribiera este prólogo por mi experiencia, y al hacerlo me encontré sanando otra vez. Volviendo a poner en palabras lo que creía olvidado, pero que sigue siendo parte de mi historia. Y entendí algo: la sanación no borra, resignifica. No rehice mi vida, la sané.

El *Manual práctico de sanación del engaño amoroso* es justo. No sobra nada, no falta nada. Es lo que hubiese anhelado leer en ese momento: alguien que me explicara qué le pasaba a mi cuerpo, a mis emociones, a mi mente y a mi corazón. Alguien que me ayudara a ponerle nombre al caos.

Porque en esos momentos, necesitamos manos que nos sostengan, palabras que nos hablen, guías que nos devuelvan a nosotros mismos. Necesitamos entender que lo que más duele no es solo la pérdida de una pareja, sino la pérdida de confianza en la persona que amábamos tanto. Si das todo y te vuelve traición... ¿para qué seguir creyendo? ¿En qué? Ya nada tenía sentido.

Y en ese dolor infinito, nos preguntamos mil veces ¿por qué? Yo también me lo pregunté: ¿por qué a mí? ¿Por qué así? Recuerdo noches en las que lo único que deseaba era dormirme pronto, dejar de pensar, dejar de sentir. Y sin embargo, la vida seguía exigiéndome: ser madre, amiga, compañera de trabajo, hija... todo mientras por dentro ardía en un infierno. Si hoy estás leyendo este prólogo, sea cual sea tu género, seguramente es porque estás atravesando algo parecido a lo que yo padecí.

Solo puedo decirte que te deseo que esta guía te acompañe, que haga lo suyo, y que un día, puedas mirar atrás y decir lo mismo que yo: todo era cuestión de tiempo... y de entender.

Reflexión inicial

*Todo tuvo sentido, cuando mucho más adelante,
volví a mirar atrás...*

Daniel Coronel

Introducción

Mi nombre es Daniel Coronel. Soy uruguayo, casado en segundas nupcias, y tengo tres hijos.

Soy estudiante, mentor y profesor de Cábala, la que vengo aprendiendo hace más de una década, y de la que soy diplomado en España. Comparto lo que aprendí de esta sabiduría en clases con alumnos de diversas partes del mundo. Enseño, y aprendo de cada uno de ellos, y les agradezco mucho por eso.

Asimismo, soy biodesprogramador, graduado en México, y fundador del método Coreto (Código de Revelación Total), que me permite ayudar a las personas, a través de distintos módulos terapéuticos, a alcanzar una vida más plena.

Trabajo también con empresas, desarrollando con este método innovador, avances en su desempeño humano, y resultados que difícilmente otras capacitaciones les permiten. Los frutos que logran a través del tiempo son sorprendentes.

En mi vida personal, en mi primer matrimonio, después de 23 años de casado fui infiel, y eso destruyó un vínculo que ya estaba agonizando hacia demasiado tiempo. No es justificativo. No estuvo bien, solo que en ese momento no supe y no pude manejarlo.

Reconozco plenamente el dolor que generé con mi forma de actuar, y por eso sufrí pérdidas inimaginables a nivel material, económico y de lazos, que me despedazaron, y también a mi entorno directo. Fue un camino difícil y de profundo aprendizaje.

Tiempo más tarde, conocí a Carol, el amor de mi vida, y con quien estamos juntos hace 10 años. Ella es una gran maestra y articuladora de mi existencia, quien me empujó a estudiar y capacitarme, para que me convirtiera en quien soy hoy.

Dicen los cabalistas que alguien que en una vida hiere a alguien, vendrá en su siguiente encarnación a sanar a alguien; y cuando la misericordia es grande, eso puede pasar incluso, en la misma vida. A modo de ser sincero, yo siento que el Daniel anterior murió hace ya mucho tiempo, solo que afortunadamente aún no tuve que pasar por eso físicamente en esta vida.

Quiero aprovechar el tiempo y la oportunidad que se me dio, para ayudar a sanar, por lo que en su momento lastimé.

Después de asistir a muchas personas en su trayecto de vida con esta situación, generé el *Manual práctico de sanación para el engaño amoroso*. Un título largo pero un contenido corto, efectivo y práctico de once pasos que te ayudarán, si estás pasando por esa situación, si la pasaste, o bien si conoces a alguien que puedas tú mismo ayudar, poniéndole este libro en sus manos.

Mis charlas sobre el tema recorren distintos países. Son sesiones grupales de poderosas herramientas donde hacemos catarsis, conocemos historias de vida, y salimos fortalecidos y más optimistas.

Es mi más sincero deseo que lo que me llevó tanto tiempo aprender con sufrimiento, le permita a los que lo precisan, sanar y superar, comprendiendo el para qué de lo que les pasó, y creciendo en su proceso, con el menor dolor posible y sin necesidad de repetir en su vida, la experiencia negativa. Para todo siempre hay una salida, lo importante es saber cómo encontrarla.

Permíteme abrirte la puerta.