

Ejercicio de Cierre de Ciclos



Todo en la vida es energía en movimiento. Cuando dejamos ciclos abiertos, relaciones inconclusas, proyectos sin finalizar o palabras no dichas, nuestra energía se dispersa, debilitando nuestra fuerza vital.

Este ejercicio te ayudará a identificar y cerrar esos ciclos pendientes, recuperando tu poder y permitiendo que la energía fluya libremente en tu vida. No necesitas resolverlo todo de inmediato, solo dar el primer paso con intención y conciencia.

Respira profundo, conéctate contigo y prepárate para soltar con amor.

Paso 1: Identifica tus ciclos pendientes

Toma una hoja de papel y escribe todos los ciclos que tienes abiertos. Pueden ser de distintos ámbitos de tu vida, como:

- Tareas pendientes en casa (arreglar algo, limpiar un espacio, etc.).
- Cursos que iniciaste pero no terminaste.
- Proyectos de trabajo que siguen abiertos.
- Relaciones en las que te quedó algo por decir o cerrar emocionalmente.
-

No importa si son pequeños o grandes pendientes, lo importante es hacer una lista de todo lo que sientes que aún está inconcluso.



Paso 2: Organiza tu lista por nivel de dificultad

Una vez que tengas la lista completa, asigna un número a cada tarea, desde la más fácil (número 1) hasta la más compleja o difícil de cerrar. Si prefieres usar una clasificación visual en lugar de números, puedes utilizar colores:

- ❤️ Muy fácil
- 🧡 Fácil
- 💛 Medianamente fácil
- 💚 Requiere esfuerzo
- 💙 Toma más tiempo finalizar
- 💜 No estoy segura de si podré cerrarlo algún día

Este sistema te ayudará a priorizar las tareas sin sentirte abrumada.

Paso 3: Empieza por lo más sencillo

Inicia con las tareas más fáciles de completar. A medida que vayas cerrando ciclos, notarás cómo te sientes más ligero y con mayor energía para abordar los más complejos.

Nota importante:

Es posible que tu lista sea muy larga, y eso está bien. No te desesperes. El simple hecho de escribir los ciclos pendientes ayuda a tu inconsciente a reconocer que necesitan ser finalizados. Además, enviar esta intención al universo es el primer paso para resolverlos.

No te juzgues por la cantidad de pendientes que encuentres. En lugar de verlo como una carga, considéralo un mapa de acciones para liberar espacio en tu vida. Avanza un paso a la vez y celebra cada logro, por pequeño que sea.



Paso 4: Cierra ciclos con conciencia

Al finalizar cada tarea:

- Observa tus emociones.
- Agradece el aprendizaje que te dejó.
- Celebra el cierre con un pequeño gesto (marcarlo en tu lista, darte un respiro, compartirlo con alguien).

Lo importante no es la velocidad, sino el compromiso con el proceso. Confía en que, poco a poco, cerrarás esos ciclos y sentirás mayor paz mental.

Última recomendación

Cerrar ciclos no es solo una acción, sino un proceso profundo de sanación y liberación. Cada tarea que completes, cada ciclo que cierres, te acerca más a la paz y la energía fluida que necesitas para avanzar en tu vida. Recuerda que el primer paso es el más importante, y tú ya lo has dado: reconocerlos y escribirlos en una hoja. No te apresures, avanza a tu propio ritmo y celebra cada pequeño cierre, pues cada uno de ellos es un gran paso hacia tu bienestar.

Recuerda: Tú tienes el poder de recuperar tu energía y abrir el camino hacia nuevos comienzos. ¡Es hora de dar el siguiente paso y liberar espacio para lo que está por venir!

Toma acción ahora: elige una tarea sencilla de tu lista y ciérrala hoy mismo. Celebra ese primer paso y siente cómo tu energía se fortalece. ¡Tu nueva etapa comienza ahora!