



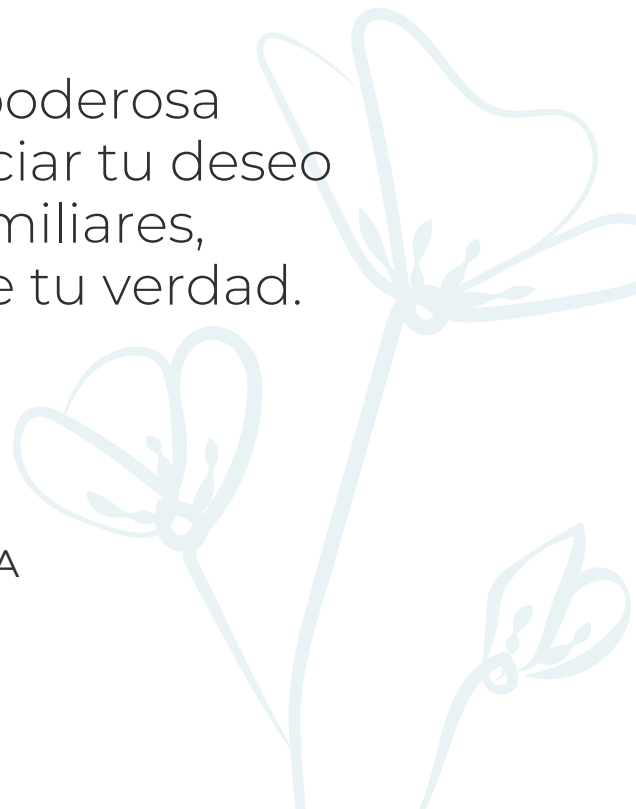
Elegirte sin culpas

3 pasos para empezar
a soltar lo heredado

Una guía sencilla y poderosa
para empezar a diferenciar tu deseo
de los mandatos familiares,
y empezar a vivir desde tu verdad.

PAOLA USMA

WWW.PAOLAUSMA.COM



✦ Elegirte sin culpas

¿Cuántas veces has sentido que hay algo que te frena, que no sabes de dónde viene?

Muchas de esas trabas no son tuyas... son herencias invisibles.

Esta guía es una invitación a empezar a elegirte...no desde el enojo, sino desde la conciencia y el amor.

Tres pasos suaves y potentes, para comenzar a volver a ti.

Porque no se trata de pelear con la historia, sino de reconocer dónde termina ella... y dónde empiezas tu.

✦ Elegirte sin culpas

Estos ejercicios son profundos y simples; es por esto que te recomiendo te tomes el tiempo necesario y te concedas un espacio adecuado para navegar en tu sentir más recóndito.

Es posible que surjan diversas emociones...te invito a que las dejes fluir sin juicio. Sé que para algunas personas puede ser algo complicado, pero recuerda que puedes aprender a ser más compasiva y empática contigo.

Por último, déjame saber qué tal te ha parecido el ejercicio. ¡Me encantará leerte!

Deseo que te elijas con el corazón.

✦ Elegirte sin culpas

Nombra lo que ya no quieres repetir

Ejercicio:

Escribe 3 cosas que ves repetirse en tu familia y no quieres para ti (pueden ser formas de amar, sacrificarse, postergarse, etc).

*"No puedes soltar lo que no nombras.
Y, a veces, ponerle nombre ya empieza
a liberarlo."*

✦ Elegirte sin culpas

Nombra lo que ya no quieres repetir

✦ Elegirte sin culpas

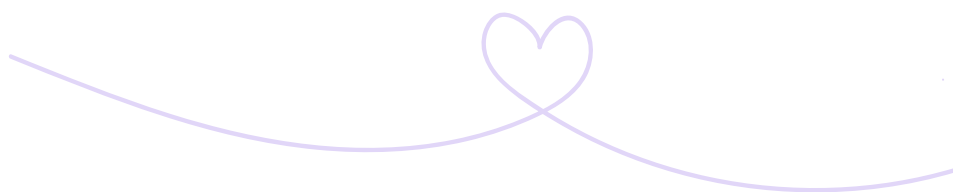
Escucha lo que tu deseo quiere decir

Ejercicio:

Completa esta frase varias veces:

*“Si fuera completamente libre,
me animaría a...”*

*¿Qué harías si no estuvieras tratando
de agradar o proteger a nadie?*



Elegirte sin culpas

Escucha lo que tu deseo quiere decir

[illegible]

✦ Elegirte sin culpas

Realiza un mini acto simbólico

Propuesta:

- Elige uno de esos deseos y escríbelo en un papel.
- Dóblalo, guárdalo en un lugar especial o llévalo contigo unos días.
- Siente cómo es sostenerlo sin esconderlo.

*Este gesto marca un inicio.
Un pacto silencioso con tu deseo.*

Elegirte sin culpas

Realiza un mini acto simbólico

Escribe aquí cómo te sentiste:

[illegible]



Elegirte sin culpas

Una nota de voz para ti

En este audio te comparto:

- ¿Qué significa elegirse sin culpas?
- Mi experiencia eligiéndome
- ¿Cómo puedes empezar a elegirte hoy?

[Escucha el audio haciendo click aquí](#)

*Recuerda: no estás condenada.
Estás siendo llamada a elegirte
y vivir tu transformación expansiva.*

Heredar no es destino. Es punto de partida.



¿Te ha gustado?



¡Déjame lo saber!

Si sientes que este es tu momento de volver a ti, estoy acá. Escríbeme por Instagram o a este email, y te cuento cómo puedo acompañarte.

