

COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO PARA PERDONARME, REPARAR Y SEGUIR ADELANTE

Suelto la culpa



30 días para transformar la culpa en responsabilidad y aprendizaje

30
DÍAS





Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas invitan a mirar el pasado con honestidad, responsabilidad y humanidad.

Dejar de castigarme



Soltar la culpa no significa negar el daño, sino responder de una forma más útil y humana.



1

Comprender

Separar hechos, interpretaciones, responsabilidades y cargas aprendidas.

2

Reparar

Reconocer el impacto y actuar sobre aquello que todavía está en tus manos.

3

Liberar

Conservar el aprendizaje sin convertir el error en una condena permanente.

No buscas justificarte. Buscas asumir tu parte sin perderte dentro de ella.