

ANEXO DEL REEL «PERDER PARA GANAR» · EL SER COMPLETO

Perder para ganar

Ejercicio · Reto de 7 días · Checklist

EL EJERCICIO — El inventario de la pérdida (15 minutos)

1. Escribe una cosa que perdiste: un negocio, un dinero, una oportunidad, una etapa.
2. Al lado, escribe qué te enseñó y qué espacio dejó libre en tu vida.
3. Declara en voz alta: «Lo que se fue, dejó espacio. Lo que se queda, me sostiene.»
4. Agradece la lección por escrito y cierra con: «Camino más ligera.»

EL RETO — Una pérdida, una ganancia al día

Día 1 Una pérdida que aún te duele. Nómbrala.

Día 2 Qué te enseñó esa pérdida.

Día 3 Qué espacio dejó libre en tu vida.

Día 4 Una señal de tu cuerpo que ignoraste antes de perder.

Día 5 Una puerta que Dios cerró por ti.

Día 6 Algo bueno que nació de esa pérdida.

Día 7 Declara: «Saldré victoriosa.» Y camina.

CHECKLIST — Señales de que ya ganaste

- ☐ Puedo hablar de la pérdida sin que me duela.
- ☐ Veo la lección más clara que el dolor.
- ☐ Ya no me aferro a lo que se fue.
- ☐ Tengo espacio (y paz) para lo nuevo.
- ☐ Escucho las señales de mi cuerpo a tiempo.
- ☐ Agradezco lo que perdí por lo que me enseñó.

¿Marcaste 4 o más? Ya ganaste, hermosa: la pérdida te hizo más sabia.