

ANEXO DEL REEL «SUELTA EL PAPEL DE VÍCTIMA» · EL SER COMPLETO

Suelta el papel de víctima

Ejercicio · Reto de 7 días · Checklist

EL EJERCICIO — 24 horas sin queja (empieza hoy)

1. Marca la hora de inicio. Durante 24 horas, no te quejes de nada ni de nadie.
2. Cada vez que la queja quiera salir, respírala y pregunta: «¿qué puedo hacer yo?»
3. En la noche, escribe en tu libreta: de qué te quejaste menos y qué espacio se liberó en tu mente.
4. Cierra declarando: «La responsabilidad restaura todo lo que la queja rompió. Decido salir.»

EL RETO — 7 días de protagonista

Día 1 La historia que cuentas hace años: escríbela en 3 líneas, sin adornos.

Día 2 Subraya cuánta culpa pones en otros. Esa parte es tuya para soltar.

Día 3 Reescribe la historia como protagonista: «decidí salir» en vez de «me pasó».

Día 4 24 horas sin quejarte, sin criticar y sin lengua que hiera.

Día 5 Pídele perdón a Dios por el tiempo que pasaste esperando rescate.

Día 6 Haz UNA acción que la víctima no haría: llama, perdona, empieza, suelta.

Día 7 Declara en voz alta: «Suelto el papel de víctima. Escribo mi nueva historia.»

CHECKLIST — Señales de que ya eres protagonista

- ☐ Dejé de contar la misma historia como si fuera mi identidad.
- ☐ La queja me dura minutos, no días.
- ☐ Actúo antes de pedir que me rescaten.
- ☐ Perdoné y solte la carga, sin justificarme.
- ☐ Mi paz vale más que tener la razón.
- ☐ Cada mañana decido quién soy hoy.

¿Marcaste 4 o más? Esa puerta se abre desde adentro, hermosa. Y ya la estás abriendo.