

El Chequeo del Peso

Una guía de 3 días para encontrar lo que cargas y que nunca fue tuyo

Hay un peso que no se siente como peso. No es el duelo que sabes que es duelo ni la rabia que sabes que es rabia; esas cosas son ruidosas y puedes nombrarlas. El peso de esta guía es más silencioso. No se siente como una carga. Se siente como tú.

Es el resultado que gestionas por alguien que no te lo pidió. La respuesta que esperas antes de permitirte respirar. El rol que desempeñas hace tanto que dejaste de notar que lo desempeñas.

No puedes soltar lo que no sabes que estás sosteniendo. Por eso no empezamos soltando. Empezamos, durante tres días, notando. No tienes que arreglar nada esta semana. Solo tienes que verlo.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Una práctica corta por día, durante tres días. Unos minutos de quietud cada una. Ten a mano una nota en el teléfono o un papel; algunas te piden escribir una frase.

Tres días

DÍA 1

Encuentra el peso

Busca un lugar para estar quieto cinco minutos: un auto, una silla, el suelo. Pon un temporizador. Escanea tu cuerpo y encuentra dónde sostienes tensión. ¿La mandíbula? ¿Los hombros? ¿El estómago?

Ahora imagina una bolsa en tu regazo y nombra la cosa específica que estás aferrando ahora mismo: la respuesta que esperas, el evento que gestionas, la persona a la que intentas no decepcionar.

No tienes que soltarla. Solo nota el peso, y que es tuya la mano que lo sostiene.

DÍA 2

Mide la brecha

Recuerda un momento del último mes en que te sentiste responsable de la reacción de otra persona. Escribe lo que pensabas que iba a pasar.

Después escribe lo que realmente pasó. Mira el espacio entre los dos.

Esa brecha es la distancia entre el resultado que aferrabas con los nudillos blancos y el que llegó por sí solo. Guárdala: es evidencia.

DÍA 3

Di la frase

Escribe un resultado que estás intentando controlar. Debajo escribe: “Este resultado no me corresponde entregar.”

Léelo en voz alta. Siéntate con lo que se aprieta durante dos minutos. No estás resolviendo nada hoy: estás sintiendo el peso de lo que vienes cargando.

Ese reconocimiento —ah, he estado cargando esto— es el primer paso completo. Todo lo demás se desprende de ahí.

SI ESTOS TRES DÍAS TE LLEGARON

Nada Que Cargar

Una Guía de 30 Días para soltar lo que nunca fue tuyo

Esta guía es el comienzo del libro. Los treinta días completos recorren los resultados que aferras, los roles que cargas, las historias que cuenta tu familia y las cosas que conservas por lo que significaron, de a una escena, un reconocimiento y una práctica por vez.

[Busca el libro en Amazon](#)

Más en nothingslefttocarry.com/es