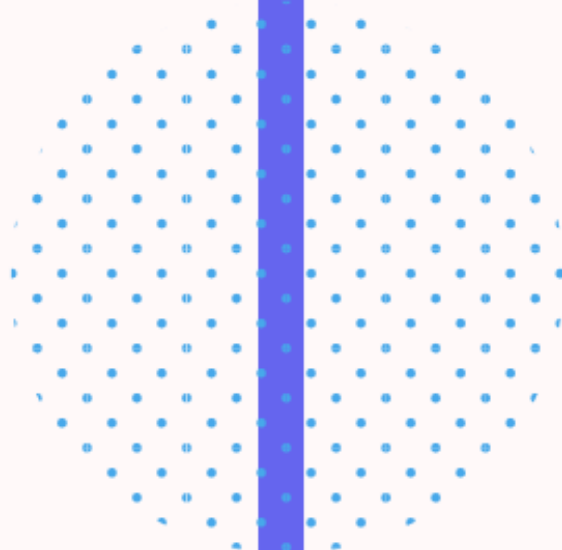




ESCRIBE IRRESISTIBLE

Escribe para sanar

EVELYN PINEDA



Hola mí querida Chica Irresistible:

Gracias por llegar aquí. La palabra escrita tiene un poder especial en la sanación que supera a la mera reflexión interna. En el mundo de nuestros pensamientos, nuestro lenguaje es instantáneo, inmediato, espontáneo, a menudo desordenado, no puede tacharse o borrarse, y está lleno de redundancias, ambigüedades y contradicciones. Al materializar nuestros pensamientos en un papel, podemos manejarlos mejor, borrarlos, tacharlos, irnos hacia atrás, aumentar la concentración y elaborar reflexiones más valiosas y profundas, puesto que les hemos dado el tiempo necesario para entenderlos e incluso que nos caiga ese “veinte” para reflexionar de dónde vienen esos miedos que arrastramos.

Para las mujeres, el escribir al igual que una conversación con amigas, nos obligará a pararnos, a organizar nuestras ideas, a ordenarlas y a fijarlas, ayudándonos a conquistar y gestionar nuestro mundo interior, que por otra parte, podrá mostrarnos la entrada a esas zonas oscuras de nosotras mismas donde normalmente es difícil acceder que por trabajo y distracciones no les damos importancia y dejamos que crezcan en nuestro interior.

Los ejercicios que te propongo invitan a reflexionar sobre determinadas cuestiones mientras se escribe. Con facilidad podemos caer en la tentación de solo pensar sobre ellas, o de realizar los ejercicios mentalmente. Si hacemos eso, correremos el riesgo de perdernos en nuestras divagaciones, de no completar la acción terapéutica y de que no resulten efectivos. Por lo tanto, si queremos beneficiarnos de esta terapia, debemos lanzarnos a escribir. La escritura nos ayuda a sentirnos un poco más libres, así que espero estos ejercicios te permitan tomar tus alas y volar.

Ejercicio 1. La carta de amor. [Sigue las instrucciones del vídeo](#)

Inicia tu carta, piensa en la situación y la persona a la que va dirigida, y escribe, puño y letra, desarrollando las siguientes frases:

Paso 1. Dirígete a cada emoción comenzando frases de la siguiente manera:

1. Para la ira
No me gusta que
Me siento frustrada
Estoy enojada porque
Me siento molesta
Quiero
2. Para la tristeza
Me siento decepcionado.
Estoy triste porque
Me siento herido
Quise
Quiero

3. Para el temor
Me siento preocupada
Tengo miedo de que ..
Me siento asustada
No quiero
Necesito
Quiero
4. Para el pesar
Me siento incómoda
Lamento
Me siento avergonzada
No quise
Quiero
5. Para el amor
Amo
Quiero
Comprendo
Perdono
Aprecio
Te agradezco por
Sé.

El paso 2. Es que también debes de escribir una carta de respuesta. Una vez expresados sus sentimientos negativos y positivos, es necesario escribir una carta de respuesta.

Para las mujeres esto es sumamente útil comunicarlo, porque siempre nos podemos molestar aún más si ellos no nos dicen lo que queremos escuchar (como describo en este vídeo, eso es pensamiento mágico, querer que la otra persona responda como queremos).

En esa carta vas a escribir todo tipo de respuestas que te gustaría recibir si esa persona leyera tu carta o simplemente lo que imaginas que te dijera. Si dedicas esta carta a una persona que ya no está contigo, es obvio que no podrá darte una respuesta, pero el imaginar lo que te hubiera dicho ayuda a sanar. Termina tu carta con este tipo de respuesta comenzando con frases como:

Gracias por
Comprendo
Lo lamento
Tú mereces
Quiero
Amo

Ejercicio 2. Carta de amor a quien vive con nosotros, claro al principio todo era diferente, estaba enamorado y hoy nada. En aquel entonces era todo menos lo que es ahora ¿Te ha pasado?

Este ejercicio está indicado para aquellas personas que llevan mucho tiempo viviendo en pareja y parece que la rutina y la falta de ilusión han ganado la batalla en la convivencia. Se trata de escribir una carta de amor a la persona de la que te enamoraste, resaltando las virtudes y cualidades que más admirabas y valorabas en ella. Deberás redactar una cada día, en la que cada vez manifiestes más pasión e ilusión. Después de una semana expresando tu amor por escrito a la persona que fue, habrá que fijarse durante la convivencia en aquellas cualidades que siguen intactas y que tanto te enamoraron. Cuando se esté preparado, se redactará la carta de amor a la persona que es ahora, y si queremos, podremos entregársela.

Cuando notes lo que aún hace lo que te gusta, usa un poco de [lenguaje del deseo que explico en este vídeo](#), y dile “No pares de hacer eso, siempre me ha encendido, te ves tan sexy”. Valorar lo que hace y relacionarlo con un estímulo sexual, hará que no lo quiera dejar de hacer nunca. Guarda este secreto de mujer irresistible y úsalo responsablemente. Es potente.

Un abrazo mi chica irresistible.

Evelyn



LA MISIÓN DE MUJER IRRESISTIBLE es crear mujeres con confianza en ellas mismas y que eso se refleje en la Comunicación Irresistible que tienen con ellas mismas y con los demás.

Búscame en mis redes sociales como:

Página web: www.mujerirresistible.com

Facebook: <https://fb.me/MujerIrresistibleHoy>

Instagram: https://www.instagram.com/mujer_irresistible

YouTube: <https://www.youtube.com/mujerirresistible>

✉Correo: info@mujerirresistible.com