



profundamente tres veces. Al inhalar, di en tu mente: "Me reconozco". Al exhalar, repite: "Me acepto". En la siguiente inhalación, di: "Me comprometo con la vida". Abre los ojos suavemente y observa tu rostro. No juzgues lo que ves, simplemente abrázalo. Luego, cierra el ejercicio diciendo: "Gracias por estar aquí". Esta práctica es una forma de conectar con tu presencia, de iniciar el día con intención y dignidad.

En este camino, es normal sentir que avanzas un día y retrocedes otro, es una señal que VIVES y no es un signo de debilidad, sino de humanidad. Por eso, practicar la amabilidad contigo mismo es esencial. No te exijas estar bien todo el tiempo. Permítete estar mal si lo necesitas. Permítete llorar, descansar, volver a empezar. Cada emoción que emerge tiene un mensaje. Si la escuchas sin juzgarla, descubrirás que también puede guiarte. Recordar a tu ser querido no es contrario a seguir adelante. Honrar su memoria puede hacerse también desde tus propios pasos. Al cuidar de ti, al reconstruirte, estás diciendo que su legado vive en ti. Al elegir la vida, estás dignificando ese vínculo que nunca se rompe del todo, aunque cambie de

forma.

En suma, mirarte al espejo después de una pérdida es un acto de valentía. No siempre sabrás qué ver, pero si permaneces contigo en ese reflejo, con el tiempo descubrirás una nueva luz. Decir sí a la vida no es una exigencia, es una posibilidad. Una invitación a construir sentido, a respirar profundo, a agradecer por lo que queda y por lo que viene. Porque seguir vivo es ya un regalo. Y vivir con conciencia, con amor, con compasión, es también una forma de honrar a quienes ya no están.

Recuerda que esta es una reflexión y no sustituye la atención médica, psicológica ni la orientación tanatológica. Toma lo que te sirva, aquello que resuene con tu corazón. Asume tu realidad sin juicios, con paciencia y desde el amor. Porque cada paso hacia ti mismo es, también, un paso hacia la vida.

***Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

¿ESTÁS ATRAVESANDO UN PROCESO DE DUELO POR FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO, POR PÉRDIDA DE TU SALUD, UNA RELACIÓN O TU EMPLEO?

NO TIENES QUE RECORRER ESTE CAMINO SOLO.

- **SESIONES INDIVIDUALES:** Acompañamiento personalizado en tu proceso de duelo.

- **TALLERES ESPECIALIZADOS:** Herramientas prácticas para la gestión emocional y el crecimiento personal.

- **CONFERENCIAS:** Reflexiones profundas sobre el duelo, la resiliencia y la vida. Modalidad presencial y en línea.



Contacto: José de Jesús Elizarrarás Quiroz
Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador
Correo: mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp: 6623322296



Tu proceso de sanación comienza hoy.
Estoy aquí para acompañarte.