



Semana 4. Duelo

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*

Recuerda y acepta las pérdidas como un proceso, no una meta, el duelo también necesita un espacio en tu historia.



Intención de la Semana.

Esta semana, tomaré tiempo para honrar lo que extraño con ternura, sin prisa y sin culpa. Honraré mi duelo sin quedarme atrapada en el pasado.

Navidad con sentido y Calma.

WORKBOOK



El duelo y la nostalgia también merecen un espacio.

La Navidad puede ser hermosa y dolorosa a la vez, llena de luces pero también de sombras. Cuando vivimos lejos de nuestros afectos, cuando alguien falta o cuando una etapa de nuestras vidas quedó atrás, el mes de diciembre toca partes sensibles del corazón haciendo del duelo algo presente y casi tangible. Y eso está bien, es parte de nuestra naturaleza. Esta semana no buscamos evitar el dolor duelo, sino darle un lugar suave y seguro para respirar, reconociendo lo que extrañamos, honrando nuestra historia y permitiendo que Dios nos consuele mientras abrimos espacio para nuevas tradiciones. Que este tiempo sea un refugio suave donde puedas recordar, soltar y crear nuevas formas de celebrar tu historia. Caminamos con esperanza, sin prisa y sin juicio. Juntas.



Ejercicio 1.



Toma unos minutos en silencio para reflexionar y responde:

1 ¿Qué es lo que más extraño en esta temporada y qué emoción trae a mi corazón?

2 ¿Qué nuevo ritual puedo crear este año para honrar mi historia con amor?

3 ¿En qué áreas de mi vida está Dios queriendo consolarme y acompañarme este diciembre?

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*



Ejercicio 2.

Lo que extraño y cómo puedo honrarlo este año

Piensa en esas cosas y personas que extrañas durante el tiempo de navidad y escribe libremente.

Lo que extraño este año es...

La forma en que puedo honrarlo con amor y esperanza es...

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*



Ejercicio 3.

Crea tu ritual persona para honrar lo que extrañas.

- 1 Nombra lo que duele. Una persona, un lugar, una tradición, una etapa de tu vida.

Extraño...

- 2 Crea un gesto simbólico. Elige un ritual para esta semana, puedes elegir uno de estos o pensar en algún otro: Encender una vela. Escribir una carta. Preparar una receta familiar. Colocar una foto. Hacer un adorno que hable de tu historia.

Ahora escribe cuál será tu ritual y qué significa para ti:

Así lo honro este año...

- 3 Haz espacio para la esperanza.
Reflexiona en qué regalo o enseñanza te ha dejado esa persona, lugar o etapa y qué parte de esa historia te acompaña hoy.

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*



Tu duelo no te
resta ni te limita.
Tu historia es
digna, completa y
preciosa.



Breath Prayer

La Oración de Respiración (Breath Prayer) puede repetirse varias veces, dejando que tu respiración marque el ritmo. No se trata de pensar demasiado, sino de permitir que esta pequeña oración calme el interior y enfoque del alma. Al inhalar repite la frase indicada y haz lo mismo al exhalar. También puedes hacer tus propias oraciones de acuerdo a lo que tu corazón necesite.

Inhala:

“Señor, consuela mi corazón...”

Exhala:

“...camina conmigo en mi nostalgia.”

Escribe tu propia oración:

Inhala

Exhala

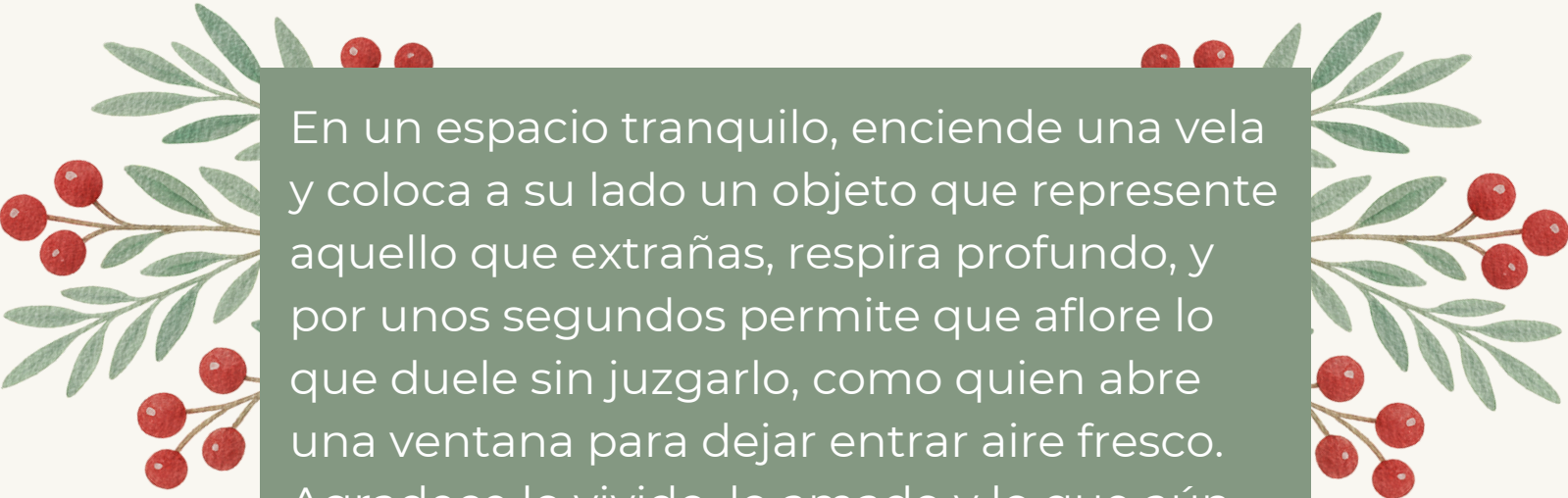
*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*



Ritual de transición hacia el Invierno

El invierno nos invita a bajar el ritmo, entrar en silencio y escuchar lo que el corazón aún necesita decir. Cuando atraviesas duelo o nostalgia, especialmente en Navidad, este cambio de estación puede convertirse en un espacio sagrado para integrar tu historia con ternura e intención.

Este ritual te acompaña a reconocer lo que duele, honrar lo que extrañas y preparar tu espíritu para recibir la luz de una nueva temporada.



En un espacio tranquilo, enciende una vela y coloca a su lado un objeto que represente aquello que extrañas, respira profundo, y por unos segundos permite que aflore lo que duele sin juzgarlo, como quien abre una ventana para dejar entrar aire fresco. Agradece lo vivido, lo amado y lo que aún permanece en ti.

Dile a Dios:

*“Enséñame a recibir este invierno con
ternura, honrando mi historia y
abrazando la esperanza que nace en mí.”*

Reflexiona y deja que esta pequeña frase acompañe tu semana.

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*



Semillas de Bienestar

Cada día, siembra una acción que nutra tu bienestar:

El bienestar no se fuerza, se cultiva con pequeñas pausas y mucha intención.

Esta semana honra lo que duele sin quedarte atrapada ahí.

Esta semana me permito sentir con suavidad. Marco lo que necesito:

1: Cuidado Emocional

- ☐ Me doy permiso de sentir nostalgia sin juzgarme.
- ☐ Identifico qué es lo que extraño más este año.
- ☐ Comparto con alguien de confianza lo que llevo en el corazón.

2: Honro mi historia.

- ☐ Enciendo una vela por lo que extraño y por lo que aún vive en mí.
- ☐ Escribo una carta a alguien, a un lugar o a una etapa que ya no está.
- ☐ Preparo una receta familiar que me conecta con mi raíz.
- ☐ Creo un pequeño altar simbólico con un objeto significativo.
- ☐ Dedico un momento de oración o meditación guiada.

3: Doy espacio a la Esperanza.

- ☐ Identifico una nueva tradición que quiero comenzar este año.
- ☐ Escribo un mensaje breve de agradecimiento a alguien presente en mi vida.
- ☐ Me regalo un espacio de descanso emocional (caminar, respirar, orar).

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*

Reflexiones y notas



Utiliza esta página para anotar las cosas que resuenan contigo
luego de haber leído el artículo correspondiente a la Semana 4 del
blog Thumbs Up Girl por Raquel Leal

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*

He descubierto que...



*"Bienaventurados los que
lloran, porque ellos recibirán
consolación."
Mateo 5:4 (NVI)*

Señor, te entrego mi nostalgia, mis ausencias y aquello que mi corazón aún no ha terminado de soltar. Tómate de la mano en este camino de emociones y muéstrame que en medio del duelo también nace una esperanza nueva. Consuélame con tu paz, rodéame con tu amor, y recuérdame que no camino sola.

*Honrando el duelo.
Abrazando la nostalgia con esperanza.*