

1.- ¿Ante qué situaciones, rutinas, objetos o pensamientos me aferro, aunque me generen sufrimiento porque sigo intentando cambiar algo que ya no puedo cambiar?

	<u>Punto de vista negativo</u>	<u>Punto de vista positivo</u>
Situaciones /pensamientos:	<p>La visita al cementerio porque me duele demasiado pensar en la situación en la que partió y me invade la idea y el imaginario de cómo estará su cuerpito porque no la vi muerta.</p> <p>Ese último pensamiento me produce mucho sufrimiento porque no me perdono el no haber estado al lado de su cuerpito inerte y eso ciertamente es algo que ya no puedo cambiar, pero me cuesta demasiado soltar.</p>	<p>Por definir, en construcción</p>
		<p>Escuchar k pop y seguir muy involucrada en ese mundo porque sigo sintiendo que ella lo comparte conmigo</p>
		<p>A alejarme de las relaciones que me lastiman porque ella siempre me aconsejaba que fuera feliz y que no permitiera que nadie me lastimara.</p>
Objetos:	<p>Al celular estaba aferrada desde el sufrimiento, porque allí están todas sus conversaciones en las que le contó a los amigos lo que pensaba hacer, con mucho detalle y fue algo que yo nunca</p>	<p>ya no para sufrir con lo que me hace daño sino con el fin de conservar sus fotos, sus videos, sus locuras y todo lo que constituía su esencia.</p>

	vi porque no solía revisarle el teléfono.	
	A su ropa pero por lo que significa para mí porque siento que si la regalo o hago algo con ella, la voy a traicionar por que a ella le encantaban sus cosas y aunque la guardo, no me atrevo a mirarla u olerla porque me produce muchísimo dolor.	Era algo muy importante para ella, que la identificaba y que definían su identidad, pero ahora con miras a darle un nuevo significado sin que desprenderme me duela y sí tenga un significado bonito y que pueda trascender.

2.- ¿Cómo podría honrar a mi hijo(a) sin aferrarme al dolor, sino desde un amor que me permita vivir en paz?

Transformando mi pensamiento, dejando de pensar que tengo la solución a todo o que tengo el poder de cambiar la manera como transcurre la vida, aceptando la realidad y priorizando las cosas buenas que pueden surgir de esta situación innombrable.

Quiero ser como esa mariposa que me regalaron cuando mi bebé hermosa voló al cielo, permitirme la metamorfosis que mi hijita ya logró y dejar de ser gusanito para volverme increíblemente hermosa, resiliente libre e inspiradora.

3.- ¿Qué me impide soltar ciertos pensamientos o emociones, y qué necesitaría para darme permiso de hacerlo sin sentir culpa?

Siento que lo que me impide soltar el sufrimiento es **la soberbia y la idea de que tengo la facultad de arreglarlo todo**, siento también que debo abrazar la frustración y así como organicé esta tarea, encontrar maneras de volver a empezar si es necesario mil veces para ser una nueva persona, ojalá mucho mejor que la que he sido.

4.- ¿Puedo identificar algún momento en el que, al soltar algo (un objeto, una costumbre, una idea), sentí alivio o una conexión más profunda con mi hijo(a)?

No sé si he sentido alivio al soltar algo, sé que la conexión con mi hija es demasiado poderosa, tal vez no soltar sus cosas o sus memorias, sino cambiar la manera de ver todo aquello que me aferra a ella, tal vez encontrar consuelo y refugio en la **verdad** de su paso por este mundo, en que ella existió y su estadía en esta tierra fue una fuerza de la naturaleza increíble, así, tierna, delicada y bella pero también vertiginosa, convulsiva, apasionada, accidentada, preciosa y sobretodo trascendental.

Tengo fe en que este pensamiento me va a ayudar a sonreír con complicidad cuando piense en mi Mafe, porque fueron 15 años de experiencias y de una presencia que NADIE que haya compartido momentos con ella lo puede ignorar y muchísimo menos olvidar.