

# ACTOS DE TRANSICIÓN

Un recorrido para cerrar una etapa y abrir otra



*Lic. Patricia Petrecca*



## ACTOS DE TRANSICIÓN

Un recorrido para cerrar una etapa y abrir otra

### INTRODUCCIÓN

Entre el cierre de un año y el comienzo de otro muchas veces hacemos balances, listas y promesas. pero sentimos la sensación de haber hecho mucho y, aun así, hay insatisfacción.

No es fracaso, no es falta de capacidad. Muchas veces es vivir sostenidas por miedos antiguos, pensamientos repetidos o roles aprendidos que ya no acompañan quienes somos hoy.

Hay momentos en los que algo se vacía por dentro.

No siempre hay una crisis visible, pero sí una sensación persistente de desgaste, confusión o desconexión. Este recorrido propone algo distinto. No se trata de mejorar. No se trata de exigirte más. Se trata de detenerte y atravesar.

Esta guía no es para proponerte objetivos ni para exigirte cambios.

Es para mirar con honestidad desde dónde estuviste viviendo.

Estos “actos” no buscan respuestas brillantes.

Buscan verdad suficiente para no volver a empezar el año desde el mismo punto interno.

No buscan empujarte hacia adelante, sino para ayudarte a volver a vos y desde ahí abrir una nueva etapa.

*Lic. Patricia Petrecca*

## ACTO I — DARME CUENTA

Reconocer cómo estuve viviendo.

Frenar un momento y mirar tu año sin juzgarlo.

No lo que hiciste, sino cómo lo atravesaste por dentro.

¿Por qué es importante?

Porque muchas personas cierran el año diciendo “no fue tan malo”, pero el cuerpo y las emociones cuentan otra historia.

¿Para qué sirve?

Para entender desde qué lugar interno tomaste decisiones, y no repetirlo sin darte cuenta.

Responde con sinceridad:

1. ¿En qué momentos sentiste que seguías adelante, pero algo en vos ya estaba desconectado o apagado?

2. ¿Qué situaciones atravesaste sosteniéndote más en el “tengo que” que en el “quiero”?

3. ¿Qué pensamientos se repetían cuando dudabas o te sentías atrapada (por ejemplo: “no es momento”, “mejor aguento”, “no debería quejarme”)?

4. ¿Qué miedos estuvieron más presentes este año: equivocarte, decepcionar, perder seguridad, quedarte sola?

Completa con tu reflexión:

Este año estuve funcionando principalmente desde \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

(ej.: el miedo, la exigencia, la costumbre, la necesidad de sostener, el control)

**“Este año no me faltó capacidad. Me faltó habitarme.”**

## ACTO II — DEJAR DE SOSTENER LO QUE YA NO VA

Soltar lo que pesa aunque sea conocido

No se trata de abandonar todo, sino de reconocer qué seguís sosteniendo por miedo y no por convicción.

¿Por qué es importante?

Porque muchos bloqueos no vienen de lo nuevo, sino de seguir cargando decisiones que ya no encajan.

¿Para qué sirve?

Para no entrar al nuevo año con el mismo peso emocional.

Responde con sinceridad:

1. ¿Qué situación, vínculo o rol seguís sosteniendo aunque hace tiempo sentís que te achica o te apaga?
2. ¿Qué pensamiento aparece cuando imaginas soltarlo (por ejemplo: “soy egoísta”, “no puedo fallar”, “me van a juzgar”)?
3. ¿Qué miedo está más activo detrás de ese sostén: conflicto, rechazo, incertidumbre?
4. Si dejaras de cargar con eso, ¿qué alivio imaginas que aparecería?

Completa con tu reflexión

Ya no quiero seguir sosteniendo \_\_\_\_\_

---

**“Soltar no es perder. Es dejar de cargar lo que ya no soy.”**

## ACTO III — ESCUCHARME SIN CONVENCERME

Dejar de tapar lo que siento con explicaciones. Es notar cuándo usás la cabeza para callar lo que sentís.

Cuando te explicas tanto algo que dejas de escucharte.

¿Por qué es importante?

Porque cuando no escuchás lo que te pasa, aparecen síntomas: ansiedad, irritación, cansancio emocional, bloqueo.

¿Para qué sirve?

Para empezar a confiar más en tu registro interno, tus sensaciones, que en los pensamientos automáticos y repetidos.

Responde con sinceridad:

1. ¿Qué emoción evitaste este año porque te parecía exagerada, incómoda o “incorrecta”?
2. ¿Qué pensamientos aparecen rápido para tapar lo que sentís (por ejemplo: “no es para tanto”, “hay gente peor”, “ya va a pasar”)?
3. ¿Qué señales del cuerpo se repitieron cuando algo no estaba bien (tensión, nudo, insomnio, cansancio)?
4. Si dejaras de convencerte, ¿qué verdad simple aparece?

Completa con tu reflexión:

Cuando dejo de explicarme todo, me doy cuenta de que \_\_\_\_\_.

**“No necesito más argumentos. Necesito atender lo que ya siento.”**

## ACTO IV — ELEGIR DESDE DÓNDE QUIERO VIVIR

No qué quiero lograr, sino cómo quiero estar. No se trata de metas. Se trata de desde qué lugar interno querés tomar decisiones.

¿Por qué es importante?

Porque muchas personas cambian de objetivos, pero siguen decidiendo desde el mismo miedo, la misma exigencia o la misma culpa.

¿Para qué sirve?

Para que lo que venga no se sienta forzado ni ajeno.

Responde con sinceridad:

1. ¿Cómo te gustaría sentirte más seguido el próximo año (más tranquila, más libre, más auténtica, más en paz)?
2. ¿Qué decisiones actuales no encajan con esa forma de vivir?
3. ¿Qué miedo te frena cuando pensás en vivir de esa manera?
4. ¿Qué pequeño gesto cotidiano podría acercarte a eso?

Completa con tu reflexión:

Quiero empezar a vivir con más \_\_\_\_\_.

**“No sólo elijo metas. Elijo desde dónde vivirlas.”**

## ACTO V — DAR EL PRIMER PASO SIN TRAICIONARME

Empezar sin empujarme. No es decidirlo todo.  
Es dejar de postergar lo que ya sabés.

¿Por qué es importante?

Porque postergar no siempre es falta de tiempo.  
Muchas veces es miedo a cambiar lo conocido.

¿Para qué sirve?

Para empezar una nueva etapa sin repetirte.

Responde con sinceridad:

1. ¿Qué decisión venís postergando y sabés que seguir evitando te desgasta?
2. ¿Qué pensamiento te frena cuando pensás en dar ese paso?
3. ¿Qué miedo aparece si te imaginás haciéndolo?
4. ¿Qué sería diferente si te dieras permiso para hacerlo a tu manera?

Completa con tu reflexión:

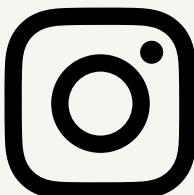
Empiezo esta etapa permitiéndome \_\_\_\_\_

---

**“Empiezo esta etapa sin empujarme. Me muevo alineada.”**



Gracias por llegar hasta acá. Te invito a continuar el viaje...



@psi.patpetrecca



Psipatpetrecca



VISITA ➔



[psipatpetrecca.com](http://psipatpetrecca.com)



**Guía gratis: “7 días para volver a tí”**  
Ideal si querés continuar reflexionando



**Mini Ebook “5 Pasos para Volver a Ti”**  
Ideal si querés comenzar sola, a tu ritmo.



**Travesía Privada 1:1**  
Si necesitás acompañamiento cercano y profundo



**Proximamente:**  
**Programa Digital V.I.A.G.E.™ – 2 meses**  
Si buscás estructura, claridad y ejercicios guiados que te impulsen.

COMIENZA TU VIAJE HACIA LA AUTENTICIDAD.