# Cómo soltar de verdad

## Una sencilla práctica del alma

Dos maneras suaves de liberar
el miedo, el dolor, la ira, la tristeza
y el duelo



Jeannie Alvin, M.A.

# Como soltar de Verdad

# Cuando soltar no funciona

## Una sencilla práctica del alma — una manera suave y profunda de liberar la tristeza, el dolor, la ira, el miedo y el duelo

Jeannie Alvin, M.A.

Copyright 2026. Todos los derechos reservados, incluidos los derechos digitales.

Hace poco vi una fascinante entrevista a Josh Morgan en el canal Spiritual Warrior Journey de Natasha Williams. El video se titula Electrician Has Awakening and Sees Exactly How Earth Is Splitting Into Two Realities.

Durante la conversación, Josh ofreció un consejo maravillosamente sencillo:

«No podemos ser positivos todo el tiempo, pero sí podemos liberar lo negativo».

Aquello se quedó conmigo. Sin embargo, también planteó una pregunta importante:

¿Cómo soltamos realmente? ¿Y qué hacemos cuando el sentimiento no nos suelta a nosotros?

## Entrégaselo a tu alma

Nuestro mundo ha sido programado con mucho miedo. Gran parte del miedo que llevamos lo hemos aprendido o absorbido de otras personas, de las noticias y de la conciencia colectiva. Puede que, en realidad, no nos pertenezca.

Ahora, mientras la humanidad entra en una nueva etapa de nuestro camino hacia el Cielo en la Tierra, tenemos acceso a una herramienta nueva y extraordinariamente sencilla: podemos entregar estos miedos y otras emociones negativas directamente a nuestra alma. ¡Y nuestra alma nos los devolverá transformados en divinidad y sabiduría!

Coloca suavemente una mano, o dos dedos, sobre el centro del pecho. Presiona ligeramente y di:

«Querida alma, te entrego este miedo y afirmo que estoy en paz».

Puedes utilizar esta práctica cada vez que surja algo negativo durante el día. Entrega la cualidad negativa a tu alma y luego afirma la cualidad positiva que deseas encarnar.

Por ejemplo:

«Querida alma, te entrego este juicio y afirmo la compasión y la comprensión».

Quizá notes algo en tus reacciones habituales y digas:

«Querida alma, te entrego mi tendencia a alterarme con tanta facilidad y afirmo mi capacidad de detenerme y pensar antes de responder».

Puedes entregar el miedo y afirmar la paz.

Puedes entregar el juicio y afirmar la compasión.

Puedes entregar la impaciencia y afirmar la paciencia.

Puedes entregar la duda sobre ti mismo y afirmar la confianza.

Esta sencilla práctica puede liberar muchísimo; yo la hago a menudo. La mayoría de mis antiguos miedos han desaparecido. Te sugiero practicarla a diario.

Enseño esta práctica más reciente del alma en mi libro Our Sacred Origins... We ARE the Children of God.

## Cuando permanece algo más profundo

A veces, sin embargo, ha ocurrido algo doloroso y seguimos sintiéndonos profundamente heridos, enojados, tristes o llenos de dolor.

Podemos entregar sinceramente la emoción a nuestra alma y, aun así, parece aferrarse a nosotros. Seguimos pensando en lo sucedido y el sentimiento vuelve una y otra vez.

Esto no significa que hayamos fracasado al intentar liberarlo. Puede significar que todavía hay una experiencia emocional más profunda alojada en el cuerpo que pide nuestra atención amorosa.

Cuando esto sucede, no necesitamos obligar al sentimiento a desaparecer. En cambio, podemos acercarnos a él con curiosidad.

## Observa lo que sucede dentro de tu cuerpo

Un lector describió así su experiencia con el proceso (juego) de «observar» del libro Change Games:

«Profundamente suave, sanador y transformador. Encontré más alegría, más liberación y más paz que en los 54 años anteriores de meditación y terapia. Un regalo para el mundo. ¡Pruébenlos! ¡Funcionan!».

Comienza observando lo que sucede dentro de tu cuerpo.

¿Dónde sientes la emoción con mayor intensidad?

¿Está en el pecho, el estómago, la garganta, la cabeza, los brazos o las piernas?

¿Qué estás observando y dónde?

No tienes que ponerle un nombre perfecto ni comprenderlo. Simplemente obsérvalo.

Llamo sensación a cualquier cosa que podamos observar dentro del cuerpo. El dolor, la tensión, la pesadez, el calor, los temblores, la presión, la tristeza, la ira y el duelo pueden experimentarse como conjuntos de sensaciones más pequeñas.

Deja que tu atención recorra suavemente tu cuerpo, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, por los brazos y hasta las manos. Observa con curiosidad lo que haya allí, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo. Después, vuelve al lugar donde las sensaciones se sienten más intensas.

Tu mente probablemente intentará llevarte de vuelta a la historia:

¿Por qué ocurrió esto?

¿Por qué esa persona hizo esto?

¿Qué pasará después?

Dile suavemente a tu mente:

«Ahora no. Podemos volver a la historia más tarde».

Luego lleva de nuevo tu atención al cuerpo.

Sigue observando, con suavidad, paciencia y curiosidad. Y continúa diciéndole «Ahora no» a tu mente.

No estás analizando las sensaciones. No estás luchando contra ellas ni intentando hacerlas desaparecer. Simplemente les estás dando toda tu atención amorosa.

Mientras continúas, las sensaciones pueden moverse, cambiar, suavizarse o desaparecer. A veces se liberan todas de golpe. Otras veces se van gradualmente, una capa a la vez.

Cuando las sensaciones han recibido suficiente atención, pueden liberarse, y la carga emocional puede liberarse con ellas.

*Eso es soltar de verdad.*

No consiste en apartar una emoción, fingir que somos positivos ni decirnos que no deberíamos sentirla.

Soltamos cuando nos permitimos sentir lo que está aquí sin perdernos en la historia.

Observamos. Recorremos nuestro cuerpo con la atención. De arriba abajo, de un lado a otro.

Permanecemos presentes. No seguimos a la mente; le decimos «Ahora no».

Y permitimos que el cuerpo libere aquello que está listo para liberar.

Este proceso se describe en mi libro Change Games y en mi libro Awaken to Life! Better Than You Ever Dreamed!, disponible en Amazon.

## Las experiencias de dos mujeres

Helen Weary describió así su experiencia con este proceso:

«Me fascina cómo el simple hecho de observar mis sensaciones corporales detiene por completo mi mente. Es hipnótico y liberador».

Helen utilizó el proceso con la tristeza y el trauma que había llevado consigo desde que su madre murió cuando ella tenía cinco años. Mientras permanecía presente con el duelo y sus sensaciones físicas, estas cambiaron gradualmente y se liberaron. Después dijo que ya no quedaba nada y que sentía un gran alivio.

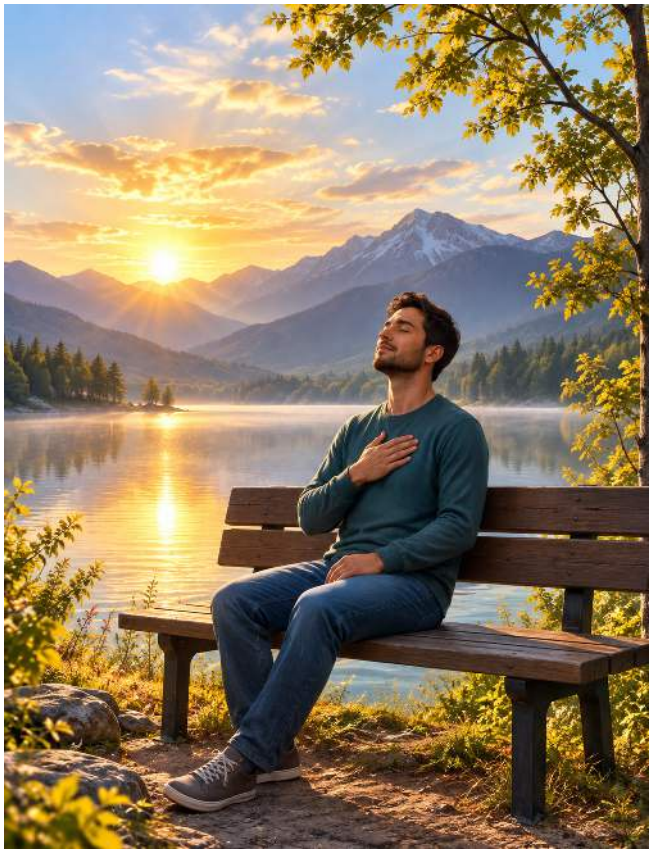
Su experiencia ilustra maravillosamente lo que puede ocurrir cuando dejamos de volver a la historia y damos amorosamente a las sensaciones del cuerpo la atención que necesitan. Como niños pequeños que buscan atención, ¡cuando las sensaciones reciben la atención suave que necesitan, se van! A veces se van rápidamente; otras veces sus raíces son más profundas y el proceso lleva más tiempo.

Una mujer aprendió esto en un taller que impartí y, durante su caminata vespertina, dedicó una hora cada día a prestar atención a las sensaciones relacionadas con una dificultad en su vida. Continuó durante varias semanas. Entonces, un día, su corazón se abrió de repente y ese mismo día recibió una llamada del director de casting de la serie de televisión Lost, ¡ofreciéndole el trabajo que tanto había esperado! Había llevado consigo muchos asuntos que necesitaban ser observados, y entonces se liberaron.

A veces, soltar es tan sencillo como entregar algo a nuestra alma y afirmar una nueva manera de ser. Otras veces significa permanecer amorosamente presentes con lo que nuestro cuerpo lleva consigo hasta que esté listo para liberarlo.

A través de ambos caminos — al entregar nuestras emociones a nuestra alma y al observar lo que sucede dentro de nuestro cuerpo — adquirimos mayor libertad y sabiduría, y encarnamos más de nuestra divinidad innata.

**Soltar no es difícil — simplemente no nos enseñaron cómo hacerlo.**





Bendiciones en tu camino sagrado.

Con cariño,  Jeannie Alvin