



MÉTODO NEURO™ · GUÍA DE TRANSFORMACIÓN

Carta a Mí Misma

Los pasos para escribirla

Psic. Eliana Martínez Ardila

PSICOELIA · @PSICOELIA

01 ¿Qué es una carta a ti misma?

Y POR QUÉ CAMBIA TODO

Una carta a ti misma es uno de los ejercicios más poderosos de la neuropsicología. No porque sea poético. Sino porque activa la autocompasión, que literalmente cambia la química de tu cerebro y reduce el cortisol — la hormona del estrés.

"¿Qué le dirías a una amiga que está en tu misma situación?
Le dirías que es valiente.
¿Por qué a ella sí y a ti no?"

— MÉTODO NEURO™

HAY TRES TIPOS DE CARTA:

TIPO 1 · LA MÁS SANADORA

📧 Carta desde tus recursos para tu modo alarma

La escribes cuando estás bien, y la lees cuando todo se derrumba. Es una carta de tu parte más fuerte para tu parte más asustada.

TIPO 2 · LA MÁS LIBERADORA

🕊 Carta a la versión de ti que lo está pasando difícil

Cuando estás en medio del dolor, le escribes a ti misma con la misma compasión que le darías a alguien que amas.

TIPO 3 · LA MÁS TRANSFORMADORA

🌸 Carta de cierre de proceso

Al terminar un ciclo, una etapa o un proceso. Integras todo lo que aprendiste y te haces una promesa real.

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

2

02 Los 7 pasos para escribirla

SIN ESTRUCTURA RÍGIDA · SOLO LA TUYA

1 Encuentra el momento

Silencio. Sin interrupciones. Mínimo 20 minutos solo para ti. Una taza de té, papel físico si puedes. Esto no se escribe de prisa.

2 Elige a quién le escribes

¿A la versión de ti que está en modo alarma? ¿A la que terminó algo difícil? ¿A la que no se cree suficiente? Define a quién va dirigida la carta.

"Querida Eliana... / Querida [tu nombre]... / Querida yo..."

3 Reconoce el dolor sin juzgarlo

No minimices. No digas "no es para tanto". Dile a esa versión tuya que ves lo que está viviendo y que es real.

"Sé que estás cansada. Sé que sientes que ya no puedes más. Y eso es válido."

4 Recuérdale quién es

Aquí vas a escribir todo lo que ha superado. Todo lo que ha construido. Todo lo que es cuando nadie la está mirando.

"Has superado cosas que creías imposibles. Has empezado de cero más de una vez..."

5 Dile lo que necesita escuchar

No lo que debería escuchar. Lo que necesita. Las palabras que nadie le ha dicho. Las que cambian algo por dentro.

"No necesitas ser perfecta para merecer estar bien. Ya eres suficiente."

6 Hazle una promesa

Una sola. Concreta. Que puedas cumplir. No una lista de propósitos. Una promesa real.

"Me prometo que cuando todo se derrumba, voy a leer esta carta antes de rendirme."

7 Cierra con amor

Con la misma ternura con la que cerrarías una carta para alguien que amas profundamente. Porque eso es lo que eres.

"Con todo mi amor · Yo misma 🧡"

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

3

03 Mi carta

ESTE ESPACIO ES TUYO · SIN ESTRUCTURA · SIN JUICIO

Fecha: _____

Querida _____,

Con todo mi amor,



MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

4

04 Preguntas que te desbloquean

SI NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR · ÚSALAS

🕒 ¿Qué te estás diciendo a ti misma que no le dirías a nadie que amas?

🕒 ¿Qué parte de ti ha estado cargando sola sin que nadie la vea?

🕒 ¿Qué necesitabas escuchar en el momento más difícil que no escuchaste?

🕒 ¿Qué has superado que todavía no te has celebrado?

🕒 ¿Qué le dirías a la versión de ti de hace 5 años?

🕒 ¿Qué te mereces que aún no te has dado permiso de recibir?

🕒 Si te amaras de verdad, ¿qué cambiarías hoy?

"Todo esto ya estaba en ti.
No vine a darte nada nuevo.
Vine a ayudarte a ver lo que siempre has sido
pero habías olvidado."

— PSIC. ELIANA MARTÍNEZ · @PSICOELIA

¿Quieres acompañamiento para hacer este proceso en profundidad?

El Método NEURO está aquí para ti.

info.psicoeia@gmail.com · @psicoelia

MÉTODO NEURO™ · @PSICOELIA

5