

EDICIÓN LIMITADA
EL
DIARIO

MARIO MASSACCESI
PATRICIA DALEIRO

Soltar

PARA
SER *feliz*

UNA GUÍA SIMPLE Y PODEROSA

Massaccesi, María

Soltar para ser feliz: una guía simple y poderosa / Mario Massaccesi;

Patricia Daleiro. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2021.

192 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1225-0

1. Desarrollo Personal. 2. Autoayuda. 3. Crecimiento Espiritual.

I. Daleiro, Patricia. II. Título.

CDD 158.1

Soltar para ser feliz. Una guía simple y poderosa

© Mario Massaccesi

y Patricia Daleiro, 2020

Derechos exclusivos de edición en castellano para todo el mundo

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2020

Patagones 2463 – (C1282ACA)

Buenos Aires – Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición: noviembre de 2021

ISBN 978-950-02-1225-0

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en noviembre de 2021.

Tirada: 6000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial:

Carolina Genovese

Colaboración: Camila D'Angelo

Producción: Pablo Gauna

Fotografías de los autores:

@criswelcomme

**Este diario
pertenece a:**

.....

.....

.....



¿Qué vas a encontrar en estas páginas?

Este diario te ayudará a transitar el proceso de soltar. Habrá avances y retrocesos, al igual que en un juego de mesa librado al azar, pero también a las decisiones del jugador. La partida de cada persona será única y durará el tiempo necesario. Las preguntas sacudirán el tablero, te sacarán de la casilla de la comodidad y abrirán posibilidades para repensar las respuestas conocidas. Soltar es un ejercicio continuo, diario y de por vida, que nos permite ser LIBRES y actuar de acuerdo con los resultados que esperamos. Es uno de los caminos hacia la felicidad.

¿Cómo usar este diario?

- Este diario es el comienzo de un camino de autoconocimiento y desarrollo personal, basado en la idea de soltar .
- Elige un bolígrafo que te acompañe y con el que puedas escribir sin dificultad.
- Cada ejercitación te planteará un desafío para que seas consciente de todo lo que puedes soltar.
- El objetivo es que anotes tus pensamientos honestos a partir de la consigna, en las páginas que diseñamos especialmente para esta actividad.
- En cada página tendrás un espacio para completar la fecha en la que estás realizando la ejercitación.
- Puedes compartir tus anotaciones o, simplemente, que sean parte de un registro de tu propio proceso interior.
- Es importante que sepas que cada actividad puede demandarte un tiempo diferente. No te presiones, no te apures. Todo irá surgiendo naturalmente, en el momento indicado.
- A lo largo del diario, encontrarás frases, consejos, tips e ideas inspiradoras para dar nuevos pasos hacia tu libertad.
- Ten a mano este diario en tu día a día, incluso cuando salgas de tu casa. Así podrás registrar sensaciones, emociones, imágenes y todo lo que este espacio esté generando en ti y también en los demás.
- Y lo más importante, luego de leer, reflexionar y escribir, es tuyo el campo de la acción. Sin acción no hay aprendizaje ni cambios.

Bienvenido/a a la experiencia de soltar que cambiará tu mirada para siempre.

“

Venimos de lugares diferentes, pero nos encontramos recorriendo el mismo camino... y maravillosamente coincidimos en la idea de soltar.

Ambos lo hicimos a nuestro propio ritmo, cada uno con sus recursos y posibilidades... y ahora seguimos soltando todo el tiempo juntos y acompañados de una legión cada vez más grande de soltadoras y soltadores.

Nos siguen pasando cosas, hay encrucijadas, nos perdemos en decisiones que tenemos que tomar, lloramos, nos caemos, pero ya sabemos cuáles son las herramientas que podemos elegir para levantarnos. No nos quedamos en el drama, porque sabemos que existe la opción de soltar lo que pesa, ahoga, asfixia. Por momentos nos duele y mucho soltar, pero sabemos que al hacerlo estamos abriéndonos a la vida que queremos.

Soltar nos permite accionar, movernos en pos de la vida que queremos, crear nuevas realidades, aceptar quiénes estamos siendo y las circunstancias que vivimos, y ser honestos con eso que nos está pasando. Sabemos que, al estar más livianos, podemos

seguir caminando, y gracias a eso nos aparecerán cosas nuevas, como a cualquiera de los mortales.

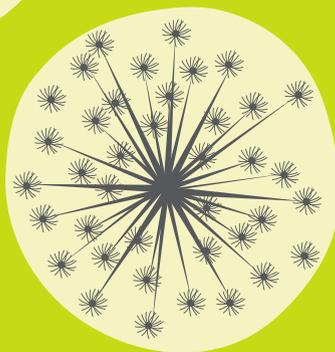
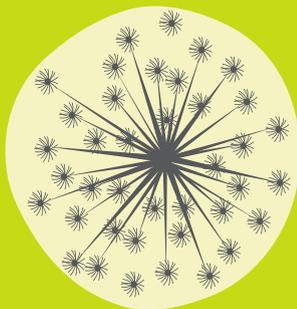
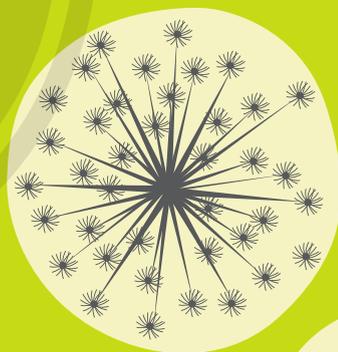
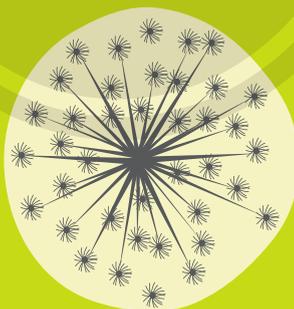
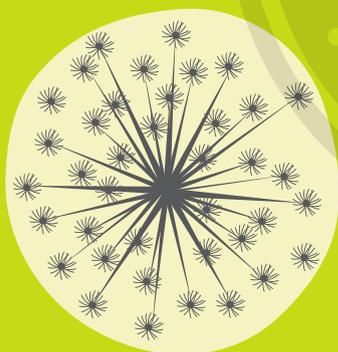
Soltar es una manera de pararnos en el mundo y, a medida que lo practicamos, lo convertimos en un estilo de vida. **No somos iluminados, somos permanentes artesanos y estamos en constante construcción.** Y nos entusiasma tanto que queremos contagiarlo. Lo hacemos en nuestros libros, ahora en este diario, en nuestros talleres, en los procesos y hasta arriba de un escenario.

Y también en el día a día con quienes se nos acercan para hacernos la misma pregunta: ¿cómo lo hacen?

En este diario, quizá, está la respuesta.

”

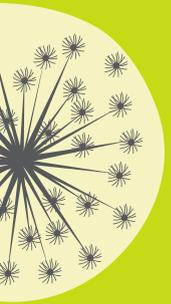
**Somos lo que
nos decimos.
Desafiemos
el relato
para cambiar
la emoción.**



No podemos cambiar los hechos, pero sí cómo reaccionamos frente a ellos. Las emociones que sentimos tienen que ver con nuestra visión particular de la realidad y no con la realidad en sí misma.

Si empezamos por cambiar la manera de contarnos algo, también estamos empezando a modificar cómo nos hace sentir.

Te invitamos a que te liberes de la jaula construida por tus propias palabras y mires desde otra perspectiva. Este cambio te permitirá **soltar la idea que tenías de tu pasado, aliviar tu presente y abrir más posibilidades para el futuro.**



.../.../...

Relata una experiencia que te genere una carga pesada, con todas las emociones que te produjo.



