



Los 5 errores que bloquean tu recuperación tras una ruptura (y cómo empezar a superarlos)



Hola, soy Vane, Coach Emocional y Sentimental. Desde hace años acompaño a personas en procesos de ruptura, en la búsqueda de relaciones sanas y, sobre todo, en el reencuentro con su amor propio.

He visto cómo, cuando comienzas a sanar tras una ruptura y te reconectas contigo mism@, todo empieza a encajar: recuperas tu paz interior, tu claridad para tomar decisiones y la fuerza para abrirte a nuevas etapas de tu vida.

Es ideal para ti si estás pasando por una ruptura o aún arrastras heridas de una relación pasada. Porque aunque el tiempo ayude, no siempre es suficiente: las rupturas no se superan de un día para otro, y muchas veces nos quedamos atrapados en patrones de dolor y nuestras heridas nos llevan a repetir, de manera inconsciente, los mismos patrones de comportamiento una y otra vez.

El final de una relación no tiene por qué significar el final de tu paz ni de tus ganas de vivir. Puede convertirse en una puerta hacia una nueva etapa de crecimiento y amor propio... si sabes cómo mirarlo y qué cambiar dentro de ti.



Prepara papel y bolígrafo, porque al final de cada punto encontrarás una pregunta para que puedas reflexionar sobre tu propia historia.

1. Aferrarte a lo que pudo ser

Seguir repasando lo que pasó o imaginando escenarios distintos solo prolonga el dolor.

👉 Pregunta para reflexionar: ¿Qué parte de mí aún se resiste a aceptar que esta historia terminó y por qué motivo?

2. Buscar respuestas en el otro

Querer explicaciones eternas o esperar un “cierre” externo te mantiene atada a la relación.

👉 Pregunta: ¿Qué necesito darme yo misma para no depender de una respuesta que quizás nunca llegue?



3. Llenar el vacío con distracciones

Saltarte el duelo y taparlo con trabajo, ocio o incluso otra relación, solo aplaza el proceso.

👉 Pregunta: ¿Qué emociones estoy evitando sentir con mis distracciones?

4. Perderte a ti misma en la culpa

Creer que todo fue tu responsabilidad erosiona tu autoestima y tu capacidad de confiar de nuevo.

👉 Pregunta: ¿Qué partes de la relación estaban fuera de mi control y aún cargo como culpa?

5. Cerrar tu corazón al amor

Pensar que “todas las relaciones son iguales” o que “no volverás a amar” es una coraza que te protege... pero también te aísla.

👉 Pregunta: ¿Qué necesitaría para volver a confiar en que puedo amar de otra forma, más sana?



Una ruptura no es solo un final, también puede ser el inicio de una nueva relación contigo misma.

La verdadera pregunta no es “¿por qué me pasó esto a mí?”, sino “¿qué puedo aprender de esto para no volver a perderme en el amor?”.

Si al leer esta guía has sentido que alguna palabra resonaba contigo, quiero que sepas que no tienes por qué atravesar este proceso sol@.

Mi trabajo es acompañar a personas como tú a reconstruirse tras una ruptura, sanar sus heridas y recuperar su amor propio.

✉ Si sientes que es tu momento de dar un paso más, te invito a descubrir todos los detalles de mi programa Rupturas [[AQUÍ](#)].

Y si prefieres hablar conmigo directamente, escríbeme por [WhatsApp](#).

Recuerda: “El final de una relación no define tu historia. Solo abre espacio para que empieces a escribir una nueva.”