

MANUAL DEL FUNERAL

Qué hacer las primeras 24 horas después del audio
para no desenterrarlo



SI ESTÁS LEYENDO ESTO, YA HICISTE LO MÁS DIFÍCIL; AHORA, NO LA CAGUES.

VIVAVERSO.COM

ACABAS DE ENTERRAR A ALGUIEN QUE TU CEREBRO TODAVÍA CREE QUE ESTÁ VIVO.

LAS PRÓXIMAS 24 HORAS, TU MENTE VA A SABOTEARTE CON
3 MENTIRAS:

MENTIRA 1: "SOLO UN MENSAJE PARA CERRAR BIEN"

VERDAD: NO HAY CIERRE. YA LO ENTERRASTE. DESENTERRAR UN CADÁVER SOLO TRAE PESTE.

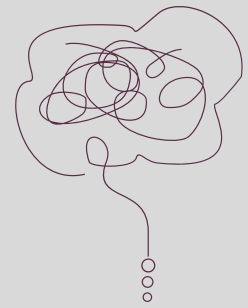
MENTIRA 2: "VOY A REVISAR SI ME ESCRIBIÓ"

VERDAD: SI REVISAS, REINICIAS EL DUELO DESDE DÍA CERO. ¿QUIERES OTROS 6 MESES?

MENTIRA 3: "MEJOR ME DUERMO Y MAÑANA VEO"

VERDAD: MAÑANA, A LAS 7:00 A.M., LA ANSIEDAD TE VA A PARTIR EN DOS. PREPÁRATE HOY.

ESTE MANUAL ES TU PALA PARA
MANTENER EL **HOYO CERRADO.**



ACABAS DE TERMINAR EL AUDIO. HAZ ESTO YA, SIN PENSAR:

1. **BORRA EL CHAT:** WHATSAPP → SU CHAT → ELIMINAR CHAT → "ELIMINAR TAMBIÉN DE MI TELÉFONO" → SÍ.

- **NO "ARCHIVAR"**
- **ELIMINAR.** SI DUELE, DUELE MENOS QUE SEIS MESES MÁS.



2. **QUEMA EL PUENTE DIGITAL:** INSTAGRAM → SU PERFIL → 3 PUNTITOS → **BLOQUEAR.**

- **NO "DEJAR DE SEGUIR".**
- **BLOQUEAR.** QUE NO EXISTA LA TENTACIÓN DE STALKEAR A LAS 2:00 A.M.



3. **DESTRUYE EL ALTAR:** FOTOS JUNTOS, REGALOS, SU BUZO.



OPCIÓN A: CAJA → CINTA → AL FONDO DEL CLOSET HASTA DÍA 30.

OPCIÓN B: FUEGO REAL. QUEMA 1 FOTO. HUELE A CIERRE.

4. **CAMBIA EL FONDO DE PANTALLA:** QUITA SU FOTO. PON UNA VELA NEGRA O LA FRASE: **"ESTÁ ENTERRADO. NO SE DESENTIERRA."**

SI NO HACES ESTO EN LOS PRÓXIMOS 20 MINUTOS, TU CEREBRO TE VA A CONVENCER DE QUE "NO ES PARA TANTO". SÍ ES PARA TANTO. POR ESO ESTÁS AQUÍ SIN PODER DORMIR

ESTA NOCHE VAS A QUERER ESCRIBIRLE. ES NORMAL EL CEREBRO BUSCA DOPAMINA.

CUANDO TE DEN GANAS DE ESCRIBIRLE, HAZ ESTO:

1. **REGLA DE LOS 10 MINUTOS:** ESCRIBE TODO EN NOTAS, PERO NO ENVÍES. ESPERA 10 MIN.

- EN 10 MIN LA URGENCIA BAJA 70%. SI SIGUE DESPUÉS, VUELVE A ESCRIBIR EN NOTAS.



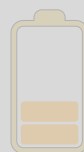
2. **TEXTO DE EMERGENCIA:** MÁNDATELO A TI MISMA POR WHATSAPP: "YA LO ENTERRÉ HOY A LAS [HORA]. SI LE ESCRIBO, DESENTIERRO UN CADÁVER. MEREZCO PAZ, NO PESTE. AGUANTA HASTA MAÑANA 8AM."

3. **DUCHA DE CONTRASTE:** 30 SEG AGUA FRÍA AL FINAL RESETEA EL SISTEMA NERVIOSO.

- LA ANSIEDAD BAJA PORQUE EL CUERPO ENTRA EN MODO SUPERVIVENCIA.

4. **AUDIO DE RECAÍDA:**

NO TE DUERMAS CON EL CELULAR EN LA CAMA. DÉJALO EN LA SALA CARGANDO.



TE DESPERTASTE. PRIMER PENSAMIENTO: ÉL ES NORMAL VAS DÍA 1.

RUTINA ANTI-RECAÍDA PARA HOY:

7:00 AM - NO REVISES EL CELULAR AL DESPERTAR. PRIMERO: 3 RESPIRACIONES PROFUNDAS + "HOY NO DESENTIERRO CADÁVERES".

8:00 AM - AGUA + ALGO SALADO. EL CORTISOL ESTÁ ALTO, NECESITAS ELECTROLITOS.

10:00 AM - CAMINA 15 MIN SIN MÚSICA. SOLO TUS PENSAMIENTOS. SI APARECE ÉL, DILE: "YA TE ENTERRÉ AYER. DESCANSA EN PAZ."

2:00 PM - HORA PICO DE ANSIEDAD. HAZ 20 SENTADILLAS. EL CUERPO NO PUEDE TENER ANSIEDAD Y ESTAR SIN AIRE AL MISMO TIEMPO.

8:00 PM - ESCRIBE 3 COSAS QUE GANASTE AL ENTERRARLO: EJ: "YA NO ESPERO MENSAJES", "MI DIGNIDAD VOLVIÓ", "PUEDO DORMIR SIN EL CEL".

10:00 PM - ANTES DE DORMIR, REPITE: "SI MAÑANA ME DAN GANAS DE BUSCARLO, ES SOLO MI CEREBRO PIDIENDO DROGA. NO ES AMOR. ES ABSTINENCIA."

GAME
OVER

SI SOBREVIVES 24H SIN CONTACTO, TU CEREBRO REGISTRA: "GAME OVER" REAL

NO CAIGAS EN LA TRAMPA

AQUÍ TE DEJO ALGUNAS TRAMPAS + ANTÍDOTO

(PORQUE SOMOS BIEN PENDEJAS)

TRAMPA 1: "SUEÑO CON ÉL = SEÑAL"



- ANTÍDOTO: LOS SUEÑOS SON BASURA MENTAL NO SON MENSAJES. QUEMA LA IDEA.

TRAMPA 2: "SU CANCIÓN EN LA RADIO = UNIVERSO HABLANDO"



- ANTÍDOTO: CAMBIA DE ESTACIÓN. EL UNIVERSO NO USA SPOTIFY.

TRAMPA 3: "AMIGOS EN COMÚN SUBEN FOTO DE ÉL"



- ANTÍDOTO: SILENCIA HISTORIAS 30 DÍAS. TU PAZ > SU CHISME.

TRAMPA 4: "ME LLEGA UN EMAIL/NÚMERO DESCONOCIDO"



- ANTÍDOTO: NO CONTESTES. SI ES ÉL DESDE OTRO NÚMERO, MÁS RAZÓN PARA NO ABRIR.

TRAMPA 5: "YA ME SIENTO MEJOR, PUEDO SER SU AMIGA"

- ANTÍDOTO: NO. LOS EX NO SON AMIGOS. SON EX. PUNTO. LA AMISTAD ES MENTIRA.

SI CAES EN UNA TRAMPA, VUELVES A DÍA CERO. ¿VALE LA PENA?

SOBREVIVISTE 24 HORAS. ERES MÁS FUERTE QUE AYER.

PERO SEAMOS HONESTAS: ENTERRARLO FUE EL PASO 1. AHORA VIENE EL VACÍO. Y EL VACÍO DUELE MÁS QUE ÉL.

SI NO LLENAS ESE HOYO CON ALGO NUEVO, EN 3 DÍAS VAS A QUERER DESENTERRARLO PARA "SENTIR ALGO". Y AHÍ ES DONDE LA MAYORÍA RECAE.

POR ESO EXISTE EL RITUAL DE NUEVA VIDA.

NO ES "ÉCHALE GANAS". NO ES "EL TIEMPO CURA". ES UN MAPA DE 21 DÍAS CON AUDIOS Y EJERCICIOS DIARIOS PARA:

1. CORTAR LA ABSTINENCIA
2. MATAR AL FANTASMA
3. BLINDAR TU PAZ

ES EL PASO 2 DEL FUNERAL. PORQUE NO SE SUPERA LO QUE NO SE ENTIERRA...Y NO SE ENTIERRA BIEN SI NO QUEMAS EL CADÁVER COMPLETO.

SI YA DISTE EL PRIMER PASO CON EL AUDIO GRATUITO,
EL SEGUNDO PASO ESTÁ AQUÍ:



**QUIERO EL RITUAL
DE 21 DÍAS →**

SI NO ESTÁS LISTA PARA INVERTIR EN TI, GUARDA ESTE MANUAL LÉELO CADA VEZ QUE QUIERAS RECAER ES GRATIS Y SIEMPRE ESTARÁ AQUÍ.

PERO SI YA TE CANSASTE DE LLORAR A LAS 3:00 A.M., NOS VEMOS ADENTRO DEL RITUAL
YA HICISTE LO MÁS DIFÍCIL: ENTERRARLO AHORA NO DESENTIERRES TU PAZ

CON AMOR DE EX-ROTA, VIVAVERSO 