

Guía práctica para grabar tu mensaje de despedida



ileave



“Lo que quiero dejar dicho”

Introducción

A veces no sabemos cómo empezar.

Pero dejar un mensaje no es un adiós... es un acto de amor.

Esta guía te acompaña, paso a paso, para que puedas grabar tus palabras con calma, claridad y corazón.

Como hizo Irene.



¿Por qué dejar un mensaje?

- Porque a veces, cuando llegue el momento, otros necesitarán escuchar lo que hoy puedes decir.
- Porque tus palabras pueden ser un refugio, una luz, un abrazo que quede.



Cuándo y cómo grabarlo

- **Mejor momento:** cuando estés en calma, contigo mismo.
- **Lugar:** en casa, en un espacio que te haga sentir tú.
- **Cómo grabarlo:** con tu móvil, un grabador, o a través de ileave.es



☀ Ideas para inspirarte

- **Agradecimientos:** "Gracias por estar", "Gracias por tanto".
- **Deseos:** "Ojalá recuerdes que...", "Quiero que sepas que..."
- **Instrucciones:** si lo deseas, puedes incluir tus decisiones médicas o voluntades.



Estructura sugerida del mensaje

- **Inicio:** saluda, menciona a quién va dirigido.
- **Cuerpo:** transmite tu mensaje: amor, consejos, perdones, legados.
- **Cierre:** una frase que te resuma, que quede.



Consejos finales

- Habla como si estuvieras frente a ellos.
- No busques la perfección. Busca la verdad.
- Respira. Sólo tú puedes decir lo que otros necesitan escuchar de ti.



Dónde guardar tu mensaje

- Servicios de legado digital como ileave.es
- Confiarlo a alguien de tu confianza
- Guardarlo en un lugar seguro con instrucciones claras



“Tus palabras quedarán. Y eso también es vivir.”

