



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

DESCUBRE QUIEN ERES

Te hago unas preguntas a las que te invito a contestar en tu cuaderno, con tranquilidad:

¿Quién influyó más en ti durante tu infancia?

¿A quién sentías que tenías que agradar más?

¿Quiénes fueron las personas que ejercieron más impacto en tu vida?

¿Quiénes son las personas por las que te sentiste (y te sigues sintiendo) obligado/a a actuar de una forma determinada?

Si no tienes recuerdos vividos, puedes inventar, tendrá el mismo efecto:

- Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía 6 años



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

- Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía 10 años

- Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía 12 años

Lo que tu padre o tu madre pudieron provocar en ti al obligarte a hacer algo que te marcó durante tu infancia, y en contra de tu voluntad, marcó la opinión que tienes de ellos.

Esta opinión se trasladará de forma automática a la opinión que tienes de los hombres y de las mujeres con las que te encontrarás en tu vida.

Si con estas personas con las que te encontrarás, vivieras situaciones que provocan las mismas emociones que sentiste en los episodios que has descrito arriba, tu mente automáticamente



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

reaccionará de la misma manera. Enlazará con la misma creencia y tus reacciones serán las mismas.

¿Recuerdas el ejemplo de la bici?

Pues el funcionamiento es lo mismo.

Entonces, como adulto y relacionándote con otros adultos que no son ni tu padre ni tu madre, lo que sientas y la reacción que esto marca será la misma de cuando eras pequeña/o.

¿Qué sentido tiene esto? ¿No sería el caso de liberarte a ti mismo/a de algo ya obsoleto?

¿Te sirve seguir repitiendo patrones?

Además, ¿qué responsabilidad tiene el adulto con quien te estás relacionando por lo que pudo decirte o hacerte tu padre o tu madre de pequeño/a?

No tiene sentido atribuir a las personas del presente las cargas de nuestros fantasmas del pasado.

No tiene sentido vivir atrapados en emociones y pensamientos que nada tienen que ver con quienes somos hoy y con lo que necesitamos aquí y ahora en nuestra vida.

www.sanate.info

sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Cada vez que dices que 'sí' cuando te gustaría decir que 'no', te estás privando de ser tu y esto puede hacerte mucho daño con el tiempo.

Profundizamos un poco más este ejercicio, verás lo liberatorio que va a ser.

Te hago otras preguntas a las que te invito a responder en tu cuaderno.

¿Cuáles eran los reproches que siempre te hacía tu padre?

¿Y cuáles eran los de tu madre?

¿Cuáles eran los reproches que siempre le hacía tu padre a tu madre?



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

¿Y cuáles eran los que le hacia tu madre a tu padre?

¿Cuáles eran las criticas que mentalmente le hacías a tu padre de pequeño/a?

¿Y cuáles eran las que le hacias mentalmente a tu madre de pequeño/a?

¿Qué elogios te hacía tu padre cuando eras pequeño/a?

¿Qué elogios te hacía tu madre cuando eras pequeño/a?



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

¿Cuáles eran los elogios que le hacia tu padre a tu madre cuando eras niño/a?

¿Y cuáles eran los elogios que le hacia tu madre a tu padre cuando eras niño/a?

¿Cuáles eran los elogios que le hacías mentalmente a tu padre de niño/a?

¿Cuáles eran los elogios que le hacías mentalmente a tu madre de niño/a?



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Ahora bien, relee tus respuestas, una por una, y céntrate en cómo te hacen sentir.

Si sientes por ejemplo culpa, frustración, rabia, resentimiento, falta de perdón, tristeza, qué sepas que estos sentimientos (y las creencias asociadas que los provocan) pueden estar influenciando negativamente tu autoestima y bloqueando cualquier cambio, para bien, que pudieras empezar a tener.

La opinión que tenías de tu padre cuando eras pequeña/o y la opinión que tenía tu padre de los hombres formó la opinión que tienes tu de ellos en general. Y lo mismo pasa con la opinión que tenías de tu madre y con la que ella tenía de las mujeres, que es la que tienes tu, pues, de las mujeres en general.