

BIODESCODIFICA

SANA
TU HERIDA
CON MAMÁ

ANDREA PEÑÚÑURI R.

contenido

01

¿DE DÓNDE VIENE
MI HERIDA?

02

¿CÓMO CIERRO EL
CAPÍTULO?

03

REPROGRMANDO
MI FELICIDAD

01



C A P I T U L O

01

¿De dónde viene mi herida materna?

Muchas veces habrás escuchado acerca de la herida materna, y quizás sea sencillo decir, tengo seguramente esta herida porque, mi mamá unca estuvo presente, nos abandonó, no se hizo cargo de nosotros, jamás fue cariñosa, trabajaba todo el tiempo y no teníamos una relación cercana, etc. ¿Pero alguna vez te has preguntado, qué acontecimientos fueron los que verdaderamente marcaron su ausencia en tu vida?; y lo más importante, ¿de qué manera esto puede afectarme en mi vida adulta?

En este breve ebook hablaremos de cómo identificar esos momentos en los cuales tu mente inconsciente fue programada para buscar llenar “el vacío de mamá”, así como te enseñaré de qué manera puedes cerrar ese capítulo de tu vida, y REPROGRAMAR tu mente para vivir una plenitud que nunca antes habías sentido.

¿Sabías que esto no te paso sólo a ti en tu árbol familiar?

Las vivencias de tus antepasados les han servido a tus genes para formar lo que será tu primer banco de datos, del cual tomarás referencia para comprender el mundo en el que has nacido. Durante nuestros primeros años de vida, somos solo como una vasija que contiene la información del árbol familiar, sus vivencias, traumas, miedos, heridas, aprendizajes, etc., y en relación a esto es que entendemos el mundo. Sin embargo, eso solo dura 11 años. A continuación aprenderás a analizar tu árbol familiar, y encontrar lo que en Biodescodificación Genética llamamos: "Bioshock", el origen de la herencia familiar de ABANDONO MATERNO.

Análisis epigenético del árbol familiar

Responde a cada una de las preguntas que tienes a continuación y rellena tu árbol familiar con tus respuestas.

¿Cuál es el nombre de tus abuelos?

¿Qué enfermedades han tenido?

¿Cómo fueron sus vidas?

¿Vivieron plenamente o tuvieron alguna limitación o trauma?

¿Cómo fue su matrimonio?

¿Sufrieron algún tipo de abandono, pérdida, traición, o injusticia en su vida?

¿Alguno de ellos falleció de forma trágica o joven?

¿Alguno de ellos perdió hijos?

¿Tuvieron alguna adicción que no les permitiera cumplir su rol familiar?

¿Hubo algún conflicto entre familiares o secretos familiares guardados?

¿Alguno fue adoptado, abandonado, o fue excluido de la familia?

¿Alguien cometió un delito grave y fue llevado preso?

¿Alguno de ellos por trabajo dejó a su familia mucho tiempo solos

¿Alguien sufrió o murió en alguna guerra o hecho histórico catastrófico?

¿Alguien vivió un ahogamiento, accidente, o quemaduras graves?

¿Cómo era su relación con el dinero?

¿Existieron infidelidades en sus relaciones?

¿Vivieron algún tipo de violencia?

¿Padecían de alguna incapacidad física o mental?

¿Alguna de las mujeres de tu familia vivió abusos, abortos, o injusticias por ser mujer?

Responde ahora las siguientes preguntas sobre ti:

¿Alguna de las vivencias de tus antepasados te hace sentir identificado(a)?

Descríbelas aquí:

¿Hay alguna enfermedad que hayas heredado?

Descríbelas aquí:

¿La historia de vida de alguno de ellos es similar a alguna parte de tu vida?

Descríbelo aquí:

¿Tu nombre o fecha de nacimiento es igual al de alguno de ellos?

Anota las fechas y nombre similares aquí:

Si contestaste que sí a al menos una de estas preguntas definitivamente se trata de una **programación inconsciente** que se ha convertido en un patrón familiar.

¿Encontraste en algún otro integrante de tu familia el Abandono Materno?

Para lograr deshacer esa lealtad que tenemos a las creencias de nuestros ancestros que en la vida actual nos limitan a seguir avanzando y sentirnos plenos en todas las áreas de nuestra vida, es importante hacer algunos ejercicios para reconocer y honrar a nuestros ancestros, así como pedirles nos liberen de sus ataduras y miedos.

02

C A P I T U L O

02

Ejercicio de meditación profunda para liberarnos de las creencias heredadas por nuestros ancestros:

Paso 1: Recuéstate en un lugar cómodo, ambienta con lo que más te haga sentir relajado, pueden ser velas aromáticas, aceites, luces tenues, música relajante, etc.

Paso 2: Respira profundo y comienza a concentrarte en cómo el aire oxigena tu cuerpo y sigue su trayecto por todo tu aparato respiratorio, haciendo consciencia de él, al mismo tiempo que escuchas cómo tu corazón comienza a relajarse.

Paso 3: Comienza a visualizarte en un lugar tranquilo, puede ser un paisaje, una habitación cómoda, o simplemente un espacio en blanco. Concéntrate solo en tener en tu mente este lugar.

Paso 4: Imagina que aparece una silla vacía delante de ti. En esta silla pasará a sentarse aquel ancestro al que has invitado en tu mente a charlar sobre esas herencias de las cuales te quieres liberar. En este caso puedes visualizar a la primera persona de tu árbol familiar que detectaste vivió el Abanadono Materno

Paso 5: Dedícale esta carta de liberación.

Querido_____ Yo te reconozco como parte de mi herencia genética. Te agradezco por lo que tu familia me ha enseñado, y deseo que sepas que siempre llevaré tu recuerdo y estas enseñanzas en mi corazón. Hoy vengo a pedirte que por favor me permitas liberarme de las ataduras que provienen de tus miedos como_____ y así yo pueda no volver a tener miedo, ansiedad o tristeza por estas razones. Deseo vivir una vida a mi propio gusto y experimentar el mundo con mis propios ojos, con todo lo que esto involucre, así tenga que cometer algunos errores. Te prometo que estaré bien, puedo ahora yo solo(a) cuidarme y decidir lo que es mejor para mi. Gracias, Te libero, me libero.

Paso 6: Visualiza como tu ancestro se acerca contigo, accede a tu petición, te bendice y lentamente desaparece.

Paso7: Siente como tu cuerpo ahora es más ligero, agradécete a ti mismo por este trabajo tan bien hecho y disfruta de este nuevo comienzo.

¿Cómo la herida materna me afectó en mi infancia y en mi vida adulta?

Para entender esto tenemos que explorar a detalle en las vivencias de tu infancia, así que te mostraré primero cómo identificar una Herida de Abandono.

La herida del abandono es una de las 5 Heridas del Alma que menciona Lise Bourbeau en su libro. En este describe las 5 heridas: Abandono, Humillación, Injusticia, Rechazo, y Traición; como las probables causas de tus traumas en la infancia que se han desarrollado problemáticamente en tu vida adulta. En este ebook describiremos la Herida de Abandono ya que es la más relacionada con el Abandono Materno

Esta herida se crea a medida que el niño siente falta de amor, de cuidado, de protección y de atención, lo que acaba causando miedo a la soledad. Las personas con esta herida suelen ser dependientes emocionales en las relaciones sociales y afectivas.

La Herida de Abandono puede generar un “Apego Ansioso o Ambivalente”, ya que estas personas buscarán de forma desesperada complacer a los otros, con tal de que se mantengan cerca.

Estudios científicos han comprobado que las heridas que hemos vivido de niños también determinan en un gran porcentaje la forma de nuestro cuerpo. Las personas con herida de abandono serán comúnmente caracterizados por cuerpos muy delgados, casi sin musculatura, pero con ojos muy grandes y atrayentes, ya que buscan la atención de los demás, sin embargo no se sienten merecedores de ella.

Una vez que has encontrado las heridas que marcaron tu infancia, es importante que valides estas emociones y hables con ese niño(a) interior que se quedó con tanto dolor guardado para que vuelva a confiar en la vida, el amor, las relaciones y resurjan sus ganas de vivir intensamente.

Para comenzar a cerrar ese capítulo de tu vida...

Te comparto una muy buena técnica que te ayudará a liberar todas las heridas y programaciones que te han hecho el camino más pesado en tu vida.

Hoponopono, es una técnica hawaiana que tiene su importancia al haber sido demostrado que sus palabras penetran el inconsciente y liberan lo que está profundamente guardado.

Ejercicio:

Escribe a continuación una carta para tu madre utilizando la siguiente estructura.

(Al terminar la carta puedes elegir entregarla o quemarla)

Mamá Gracias por

Lo siento por lo que hayas vivido y haya sido doloroso o difícil para ti.....

Perdóname por....

Te amo por

Yo suelto todo rencor, enojo, deuda, y arrepentimiento, por que ahora entiendo las cosas de manera diferente, y libero el pasado para comenzar un capítulo nuevo.

Escribe a continuación una carta que vaya dirigida a ti mismo(a) como si hablara tu Yo adulto actual con el pequeño(a) de 11 años de tu pasado.

¿Qué le hubiera gustado escuchar a ese niño(a) de 11 años?

**¿Qué lo habría hecho sentir más seguro y escuchado?
¿Hay alguna promesa o sueño que no le has cumplido?**

¿Qué podrías prometerle para que su vida adulta sea como él o ella lo soñaban?

¡Escríbelo y haz las pases con tu niño interior!

Querido Yo de 11 años. Me gustaría que sepas que...

Sé que fue difícil para ti vivir esta experiencia tan pequeño,
sin embargo nuestra vida ahora es.....

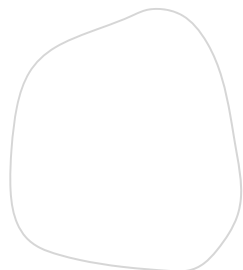
Quiero prometerte que ahora yo me haré cargo de
cumplir tu sueño de...

Anota aquí las promesas que le hiciste a tu niño interior y calendariza qué días de la semanas lo harás.

¡Mantén este reto durante 30 días!

PROMESAS:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

SEMANA 1

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

D	L	M	MI	J	V	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

SEMANA 2

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

OBSERVACIONES

SEMANA 4

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

Frases nucleares que nos limitan a vivir plenamente

Una vez que has identificado las similitudes entre tus ancestros y tú, puedes comenzar a formular tus "frases nucleares".

Estas son oraciones que resumen las creencias generadas a partir de las vivencias de tus ancestros y las tuyas.

Ejemplos:

- 1. Mi abuela materna y yo hemos vivido experiencias similares al hablar de la relación con nuestras respectivas madres. Ya que ninguna de las dos tuvo una madre afectuoso ni presente en nuestras infancias.**

Mi frase nuclear podría ser:

"Nunca recibiré amor como deseo de mi madre"

- 2. Mi padre y yo tenemos en común que, nuestras respectivas madres fueron bastante estrictas e injustas en nuestra educación.**

Mi frase nuclear podría ser:

"Es mi responsabilidad obedecer tal cual se me pide hacerlo, y si no lo hago puedo recibir un duro castigo"

"Para recibir amor y aprobación tengo que tolerar violencia y situaciones injustas"

Escribe aquí tus frases nucleares
contestando a las siguientes preguntas:

Ejemplo:

¿Qué es lo peor que te podría pasar?

Temor: *Que me dejen abandonado y nunca reciba el amor que deseo*

Escribe ahora ese miedo como si fuera algo seguro que te va a suceder:

Frase nuclear: *"Me van a abandonar y dejar sin amor"*

Vuelve ahora a leer solo tus frases nucleares y escríbelas todas aquí juntas:

Ejemplo:

"Me van a abandonar y dejar sin amor"

*"Para recibir amor y aprobación tengo que tolerar
violencia y situaciones injustas"*

Repite estas frases nucleares y modifícalas hasta que puedas sentirlas como tuyas, identificando qué sensación o sentimiento te provocan al mencionarlas, inclusive puedes detectar si hay algo en tu cuerpo que cambie o percibas alguna sensación física al momento de decirlas.

"El primer paso para la sanación de nuestros miedos y limitantes es afrontarlos"

Ahora ya conoces cuáles son las creencias limitantes que te impiden vivir plenamente y ser el individuo en quien deseas convertirte.

Seguiremos indagando un poco más a profundidad para reconocer todo lo que te limita y al terminar este taller lograrás disipar todos esos miedos y bloqueos.

03



C H A P T E R

03

Reprogramando mi felicidad

Para reprogramar las creencias generadas en tu sistema emocional primero debemos aceptar que cada una de las frases nucleares que detectamos anteriormente vienen desde el momento en el que nacimos o desde nuestra infancia.

Una vez aceptadas estas frases nucleares analiza cuántas veces te han causado problemas, o te han hecho tomar decisiones que te llevaron a caminos no deseados en el presente.

Date cuenta de cuántas veces al día estas frases dan vueltas en tu mente, y te limitan a seguir motivada(o) por tus metas, sueños y deseos.

¿Qué pasaría si utilizáramos estas mismas creencias pero en un sentido invertido? ¿cómo sonarían?

Ejemplo:

Frase nuclear:

"Para recibir amor y aprobación tengo que tolerar violencia y situaciones injustas"


"Me van a abandonar y dejar sin amor"

Acción a la inversa:

"No tengo que tolerar violencia ni situaciones injustas para recibir amor"

"Que en mi infancia no lo recibiera, no quiere decir que no merezca tener el amor que deseo"

**Escribe aquí tus frases nucleares
pero a la inversa:**



"No tengo que tolerar violencia ni
situaciones injustas para recibir amor"

"Que en mi infancia no lo recibiera, no quiere
decir que no merezca tener el amor que deseo"

Bien ahora que has invertido tus frases nucleares a un sentido positivo, son estas las que deberás recordar todos los días como nuevos programas que seguirás al momento de tomar decisiones importantes.

Recomendación:

Anota estas nuevas frases nucleares en un lugar donde puedas verlas diariamente para que sean fácil de recordar durante todo tu día, como por ejemplo en una nota en el espejo de tu baño o tocador.

PIZARRÓN

de frases sanadoras

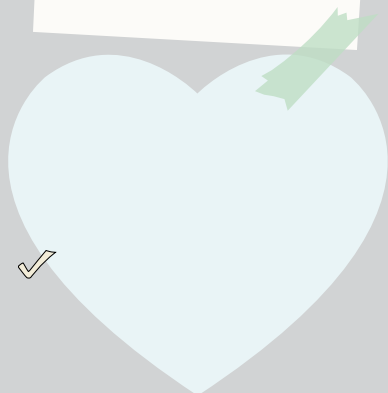
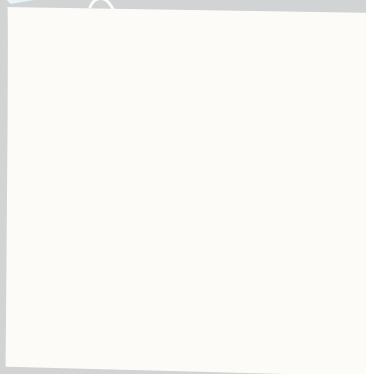
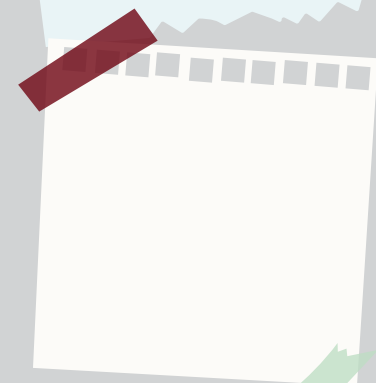
Dedicate unas palabras
para sanar

Ejemplo:

"Tengo la confianza plena
en mí y mis habilidades"

"Siempre logro resolverlo"

"Soy capaz y no necesito
demostrarlo a nadie más"



Reconexión con tu Yo auténtico

¿Sabías que una parte de ti conserva tus gustos y pasiones de cuando eras niño?

Nuestro cerebro límbico se encarga de mantener las emociones intensas que nos despiertan algunos hobbies, actividades, gustos, tipo de música, etc. tal cual como cuándo éramos niños.

Si un día perdiéramos esta parte de nuestra memoria, seríamos como robots actuando solo por conveniencia o probabilidad, sin emocionarnos por nada ni nadie.

¡No podemos perder el gusto por la vida!

Así que es momento de que reconectes
con tu Yo auténtico
¡y vuelvas a darle color a tu vida!

¿Por qué es tan importante recordar lo que de niño te apasionaba?

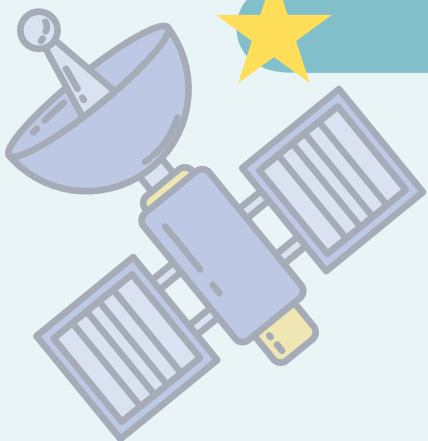
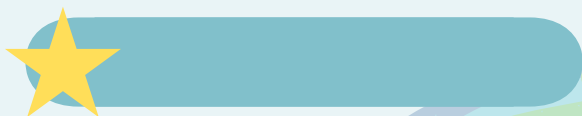
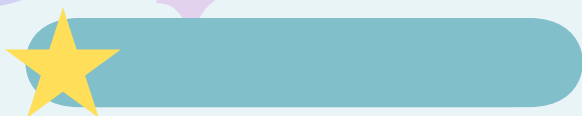
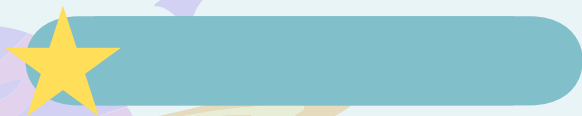
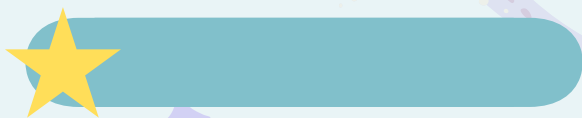
Recuerda que, siempre estará contigo esa parte de tu memoria de la cual nacen el asombro, la ilusión, la emoción, y los sueños; y si perdemos de vista todo lo que nos hacía sentir estas emociones ¿qué tipo de vida tendríamos?

Así que si te has sentido con poca motivación, desánimo, y sin encontrarle el gusto a nada de lo que haces ¡es momento de que vuelvas a esas pequeñas cosas que te hacían feliz!

En el siguiente calendario organiza en tu agenda un espacio para las actividades que te reconectarán con tu Yo auténtico

¡Y disfruta de nuevo la vida!

Anota aquí todo lo que disfrutabas hacer cuando
eras niño:



PLANEA *Tu semana*

Según el ejercicio anterior planea en qué días de tu semana harás alguna de estas actividades que tu niño interior disfrutaba más hacer.

LUNES

MARTES

JUEVES

VIERNES

DOMINGO

NOTAS

Gracias por llegar hasta este punto final del contenido
Y muchas Felicidades por dar este gran paso para un VERDADERO
CAMBIO DE VIDA.

Si te interesa conocer más acerca de estos temas, te invito a que visites mis redes sociales, y página web, así como seas parte de la comunidad donde comparto todos estos conocimientos constantemente.



Instagram
@andrea.terapiasholisticas
www.anahataterapiasholisticas.com

Tú puedes cambiar tu vida y también la de los demás. Completa tus conocimientos con la serie de cursos online que tengo para ti.

Si esto llegó a ti, es parte del plan universal y una misión que debes descubrir.

Recuerda,

"No somos seres humanos viviendo una experiencia espiritual, somos seres espirituales viviendo una experiencia humana"