

SANANDO

**HERIDAS
DE INFANCIA**



YO SOY

CONEXIÓN



A PARTIR DE ESTE MOMENTO TOMO LA RESPONSABILIDAD DE SANAR MIS HERIDAS

RECUERDA QUE MUCHO TUVO QUE VER CON LA
PERCEPCIÓN DE TU NIÑO INTERIOR Y QUE TUS
PADRES PODRÍAN TAMBIÉN HABER ESTADO
HERIDOS, POR ESO REPITE:

*"LOS LIBERO AHORA POR TODO
AQUELLO QUE PUDO CAUSAR RENCOR
Y DUDA EN MI MENTE Y CORAZÓN"*



REPETIR DIARIAMENTE CUANTA VECES SEA
NECESARIO EN TU VIDA.

**“ A PARTIR DE AHORA
ESTOY DISPUESTO A
CAMBIAR LA PAUTA QUE
HAY EN MI CONSCIENCIA
QUE PRODUCE ESTE
PROBLEMA ”**



EJERCICIO 1

COMPLETA LAS SIGUIENTES ORACIONES CON
TODO AQUELLO QUE SIENTES QUE TE
GUSTARIA LOGRAR

EJEMPLO: YO DEBERÍA Y POR QUÉ?

YO DEBERIA BAJAR DE PESO

PORQUE QUIERO ESTAR SALUDABLE

YO DEBERÍA Y POR QUÉ?

YO DEBERÍA Y POR QUÉ?

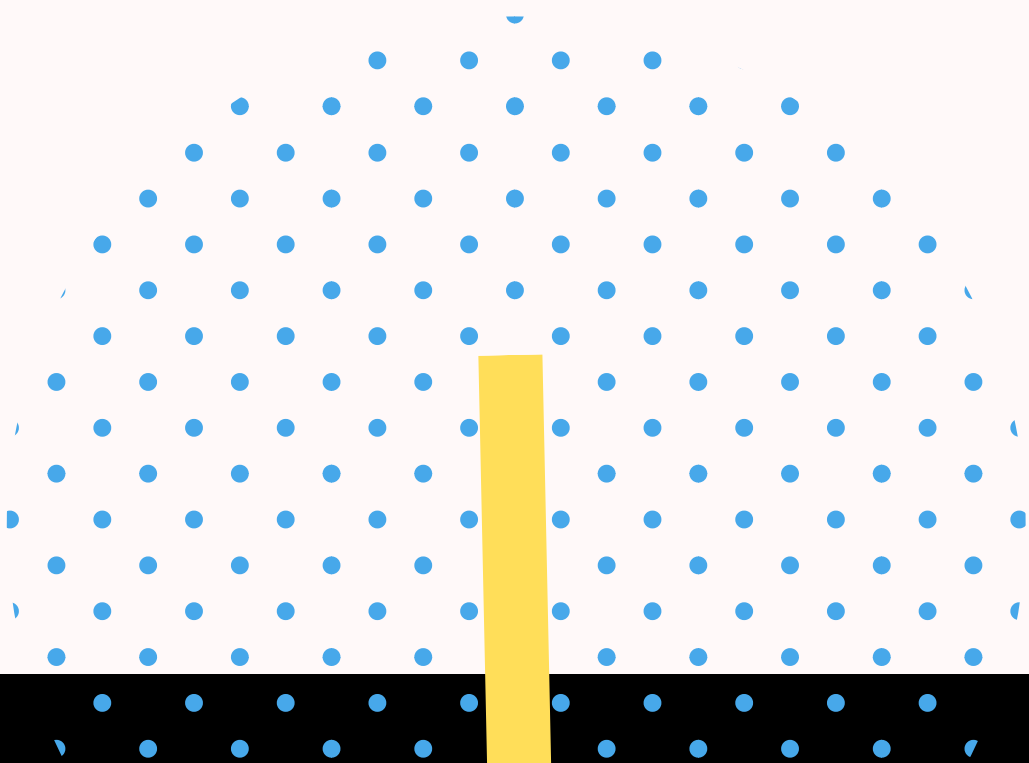
YO DEBERÍA Y POR QUÉ?

YO DEBERÍA Y POR QUÉ?



RECUERDA

**" EL DEBERÍA NOS HACE
CREER QUE ALGO ESTÁ
MAL Y ESO NOS QUITA
PODER "**





EJERCICIO 2

TOMA LAS ORACIONES DEL EJERCICIO UNO Y COMPLETA "SI REALMENTE QUISIERA YO PODRÍA", ¿POR QUÉ NO LO HE HECHO?

EJEMPLO: SI REALMETE QUISIERA YO PODRÍA

SI REALMENTE YO QUISIERA BAJAR DE PESO PODRIA HACERLO

NO LO HE HECHO PORQUE ME DA PEREZA COMER SANO Y HACER EJERCICIO

SI REALMENTE QUISIERA YO PODRÍA", ¿POR QUÉ NO LO HE HECHO?

SI REALMENTE QUISIERA YO PODRÍA", ¿POR QUÉ NO LO HE HECHO?

SI REALMENTE QUISIERA YO PODRÍA", ¿POR QUÉ NO LO HE HECHO?

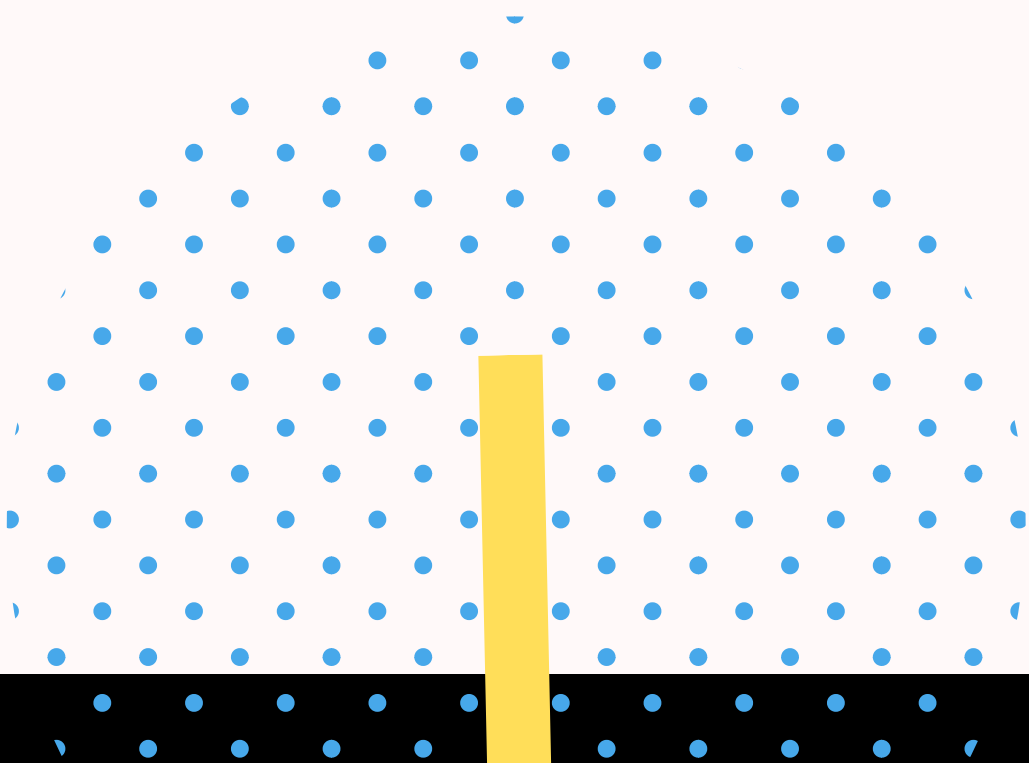
SI REALMENTE QUISIERA YO PODRÍA", ¿POR QUÉ NO LO HE HECHO?



RECUERDA

**PUEDES DESCUBRIR QUE ESE
DESEO PUEDE QUE NO SEA EL
TUYO SINO EL DE OTRA PERSONA**

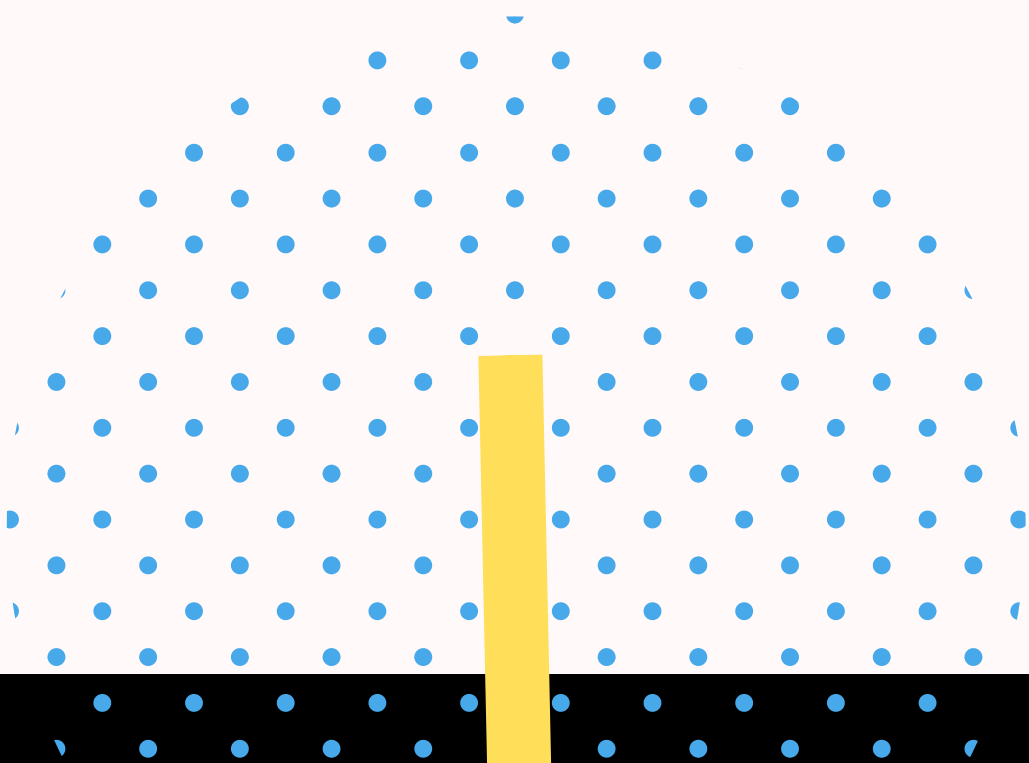
**LOS DEBERÍA SON PORQUE HAS
ESTADO EN MIEDO O PORQUE ES
EL DESEO DE OTRA PERSONA**





RECUERDA

EL PROBLEMA MUCHO VECES
NO ES LO MATERIAL O LO
FÍSICO SINO QUE CUANDO ES
LA HORA DE AMARNOS
SENTIMOS QUE SÓLO
SEREMOS MEJOR MEDIANTE
LA CRITICA





EJERCICIO 4

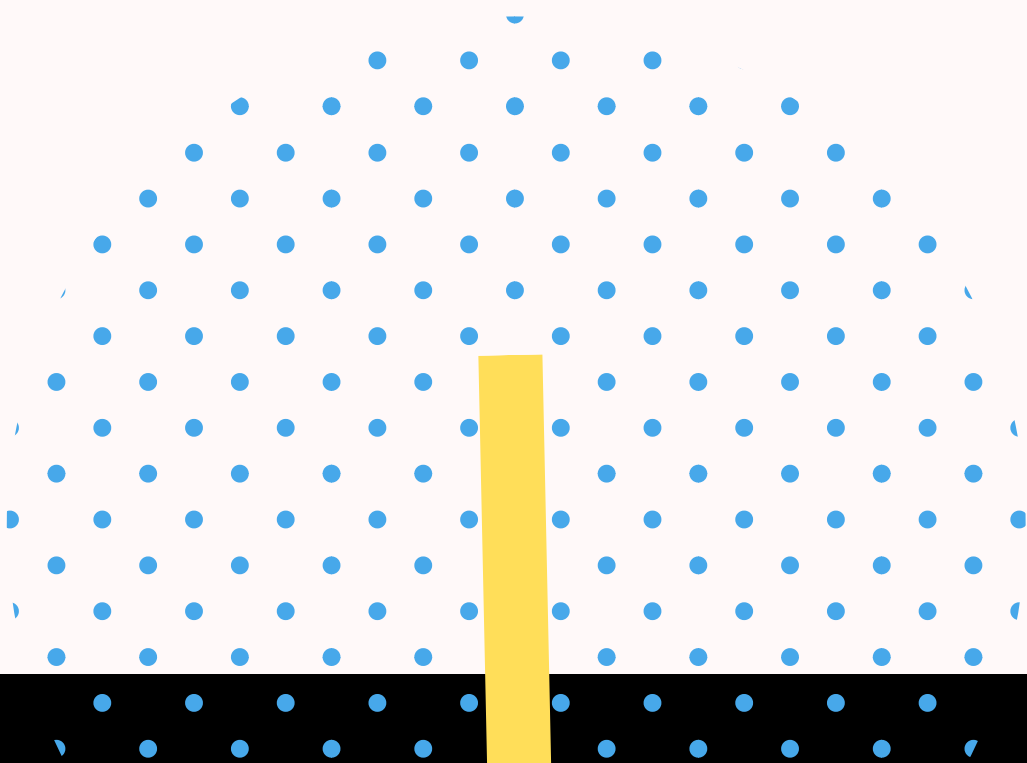
HAZ UNA LISTA DE LO QUE PIENSAS
QUE HAY DE MALO EN TI

REVISA SI EN TU LISTA HAY MUCHOS
NO DEBERIA



RECUERDA

**“ PERDONAR NO ES
ACEPTAR MALTRATO,
PERDONAR ES LIBERAR A
ESA PERSONA DE TU
VIDA ”**





EJERCICIO 5

HAZ UNA LISTA DE LO QUE TUS PADRES SIEMPRE TE CORREGÍAN Y DECÍAN QUE ESTABA MAL

HAZ UNA LISTA DE MENSAJES NEGATIVOS DE TUS PADRES

¿CUÁL DE ESOS MENSAJES SIGUES RECREANDO EN TU VIDA, CUÁL TE RESUENA MÁS?



EJERCICIO 6

¿QUÉ SABES DE LA INFANCIA DE TUS PADRES?

¿COMO IMAGINAS QUE FUE LA INFANCIA DE TUS PADRES ANTES DE LOS 5 AÑOS?

LA COMPRENSIÓN CREA COMPASIÓN
PARA PERDONARTE DEBES
PERDONARLOS



EJERCICIO 7

¿QUÉ ELIGES CREER DE TI MISMO?
¿QUÉ ELIGES PENSAR DE TI?

ESO QUE ELIGES CREER Y PENSAR DE TI ES VERDAD

REVISA QUE ESO QUE ELIGES
PENSAR Y CREER DE TI SON TUS
CREENCIAS O LAS DE OTRA PERSONA



RECUERDA

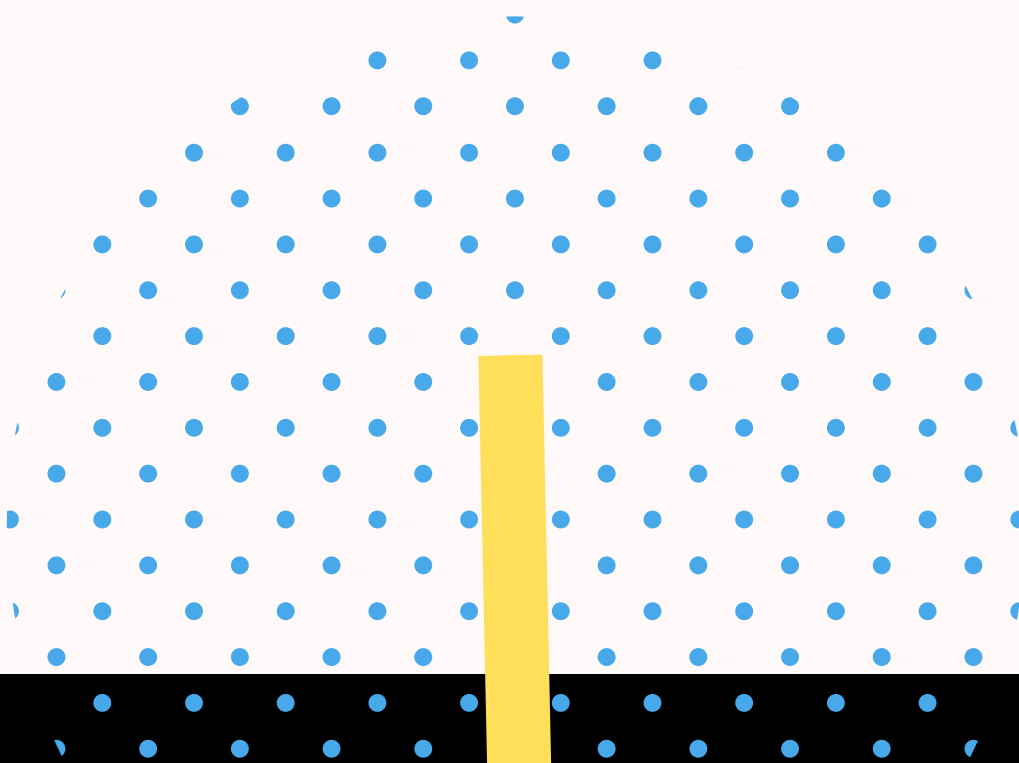
**REVISA TUS DEBERÍAS, TUS PODRÍAS, LO QUE
CREES Y LO QUE PIENSAS DE TI, OBSERVA SI
SON TUS CREENCIAS O LA REPETICIÓN DE
ALGUNO DE TUS CUIDADORES**

NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS NOS MUESTRAN LO
QUE QUEREMOS .

EJEMPLO: SI PIENSAS QUE NADIE TE AMA, NADIE LO
HARA.

SI PIENSAS QUE NO ERES SUFICIENTE NUNCA VA A
HABER SUFICIENTE PARA TI

SI PIENSAS QUE LLUEVE Y ES UN DIA HORRIBLE ASÍ
SERÁ.





EJERCICIO 8

OBSERVA TUS PENSAMIENTOS EN LA PRÓXIMA SEMANA Y ESCRIBE LOS MÁS RECURRENTES

¿SON ESTOS PENSAMIENTOS ÚTILES EN TU PROCESO DE CREAR LA VIDA QUE DESEAS?

TOMA LA DECISIÓN DE ELEGIR PENSAMIENTOS EDIFICANTES, SI PIENSAS QUE ES DIFÍCIL PUES ASÍ SERÁ



EJERCICIO 9

¿QUÉ ESTÁS DISPUESTO A LIBERAR?
¿A QUIÉN ESTÁS DISPUESTO A PERDONAR?

LO QUE NO QUEDE RESUELTO LO
SEGUIRÁS PROYECTANDO EN TODAS LAS
ÁREAS DE TU VIDA