

# MI LÍNEA DE TIEMPO

Este ejercicio terapéutico te permitirá recorrer los hitos más importantes de tu vida, identificando aquellos momentos que han dejado huellas profundas en tu ser, conocidos como "puntos de dolor".

A través de la exploración de estos puntos dolorosos, podrás comprender mejor cómo han influenciado tu forma de pensar, sentir y actuar en el presente.

Este es un camino de autoconocimiento, que te brindará la oportunidad de reconocer las heridas emocionales del pasado, para liberarte de cargas innecesarias que te permitan sintonizarte con la sanidad de Jesús.

Por eso a continuación, te dejo algunas preguntas que te ayudaran en este recorrido:

- ✦ ¿En qué momentos de tu vida has experimentado una profunda sensación de abandono? ¿Cómo te sentiste en ese entonces? ¿Qué impacto tuvo en tu autoestima y relaciones interpersonales?
- ✦ ¿Has vivido situaciones de rechazo o exclusión? ¿Cómo te afectaron emocionalmente? ¿Qué mecanismos de defensa desarrollaste para afrontar estas experiencias?
- ✦ ¿Has sentido injusticia en algún momento de tu vida? ¿Cómo te hizo sentir esa experiencia? ¿Qué consecuencias tuvo en tu percepción del mundo y las personas que te rodean?
- ✦ ¿Has experimentado traición por parte de alguien cercano? ¿Cómo te afectó emocionalmente? ¿Qué aprendiste sobre la confianza y las relaciones interpersonales?
- ✦ ¿Has vivido situaciones humillantes o degradantes? ¿Cómo te hicieron sentir? ¿Qué impacto tuvieron en tu autoimagen y autoestima?
- ✦ ¿En qué momentos de tu vida te has sentido solo/a o aislado/a? ¿Cómo te afectó emocionalmente? ¿Qué estrategias utilizaste para afrontar la soledad?
- ✦ ¿Has experimentado situaciones de crítica o juicio excesivo? ¿Cómo te hicieron sentir? ¿Qué impacto tuvieron en tu seguridad y confianza en ti mismo/a?
- ✦ ¿Has vivido situaciones de violencia física o emocional? ¿Cómo te afectaron emocionalmente? ¿Qué mecanismos de supervivencia desarrollaste para afrontarlas?
- ✦ ¿Has sentido que tus necesidades emocionales no han sido atendidas? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué impacto tuvo en tu capacidad para expresar tus emociones y necesidades?
- ✦ ¿Ha habido momentos en tu vida en los que te has sentido incomprendido/a o no valorado/a? ¿Cómo te afectaron emocionalmente? ¿Qué consecuencias tuvieron en tu autoestima y relaciones interpersonales?

# MI LÍNEA DE TIEMPO

