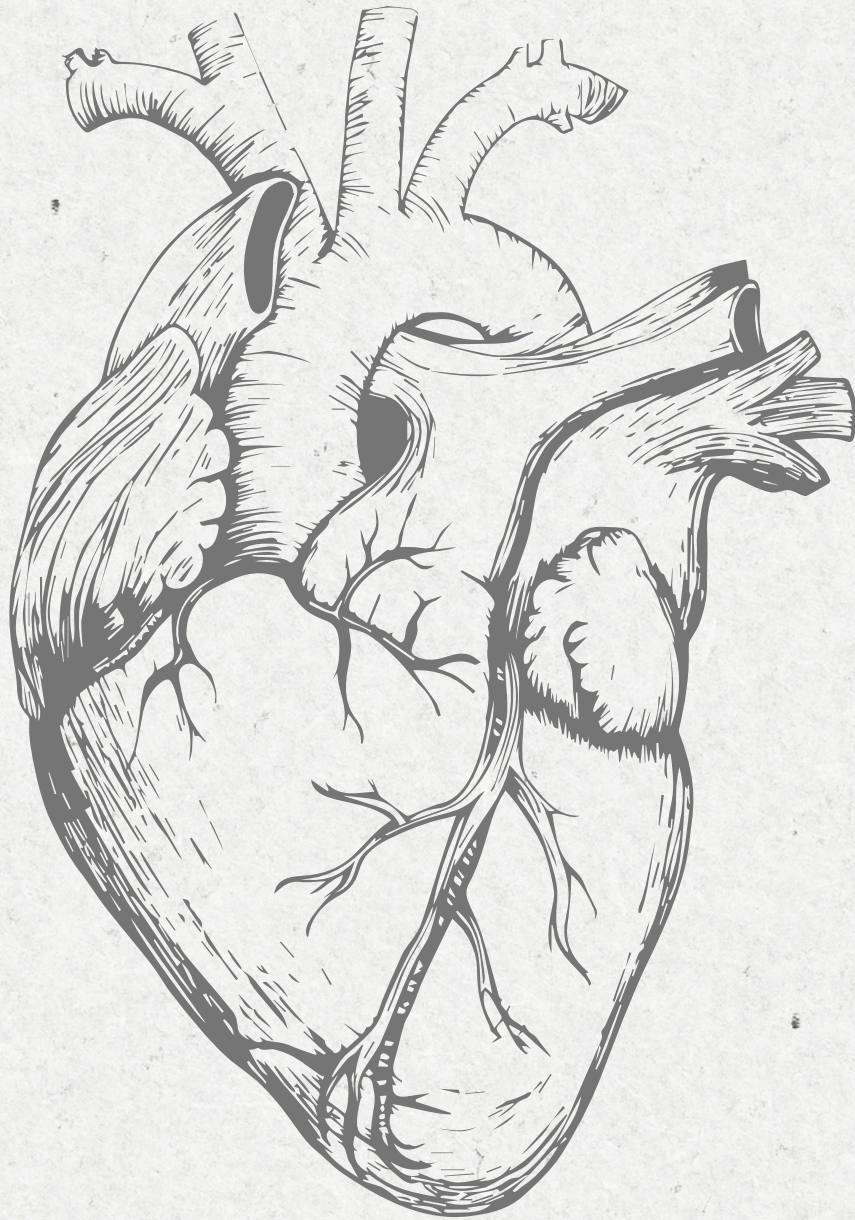


¿CÓMO ESTÁ TU CORAZON?



Tomate un momento para hacer una pausa y observar cómo está tu corazón. El propósito de este ejercicio es ayudarte a liberar todo el dolor que ha quedado atrapado, ese que ha estado distorsionando tu identidad. Para ello, divide el corazón en cuatro secciones que te permitirán reflexionar y abordar las áreas que necesitan sanidad y restauración.

HERIDAS

Escribe las emociones o experiencias que sientes que te han marcado (dolor, rechazo, traición, abandono)

- *¿Qué heridas del pasado sigo cargando?*
- *¿Cómo afectan estas heridas mi manera de relacionarme con los demás y conmigo misma?*

SUEÑOS

Escribe lo que anhelas alcanzar o lo que deseas para tu vida.

- *¿Qué sueños siento que he dejado de lado por temor o desconfianza?*
- *¿Qué puedo hacer hoy para acercarme más a ellos?*

FORTALEZAS

Enumera las cualidades o áreas de tu vida que están saludables y te hacen fuerte.

- *¿Qué cualidades veo en mí que me hacen fuerte?*
- *¿Cómo puedo usar estas fortalezas para sanar otras áreas de mi vida?*

RELACIONES

Reflexiona sobre tus relaciones actuales:

- *¿Qué relaciones me están ayudando a crecer?*
- *¿Qué relaciones necesitan límites saludables?*
- *¿Cuáles son nutritivas y cuáles necesitan ajustes o sanidad?*

PREGUNTITAS PARA CURIOSSEAR

el amor y el afecto a nivel generacional

- ✦ ¿Recuerdas algún relato familiar donde alguien expresó sentir soledad o una falta de afecto significativa?
- ✦ ¿Cómo vivieron tus padres y abuelos la expresión de afecto? ¿Había alguien que sintiera la necesidad de afecto intensamente?
- ✦ ¿Has notado alguna repetición en los patrones de relaciones afectivas en tu familia? ¿Cómo son las relaciones entre las generaciones pasadas?
- ✦ Si piensas en el contacto físico y el afecto en tu familia, ¿qué imágenes, memorias o personas surgen en tu mente?
- ✦ ¿Alguna vez sentiste que estabas repitiendo una necesidad o un comportamiento emocional que no era completamente tuyo?
- ✦ ¿Cómo describirías las relaciones de pareja y afecto de tus padres y abuelos? ¿Había alguien que parecía necesitar más atención y amor?
- ✦ ¿Alguno de tus ancestros pasó por situaciones de pérdida, separación o distanciamiento que pudiera haber dejado una huella emocional?
- ✦ ¿Qué sentimientos te surgen cuando te imaginas a ti misma sin esta necesidad de afecto constante? ¿Aparece alguna resistencia o miedo?
- ✦ ¿Sientes que llevas algún "mandato" o expectativa no verbalizada sobre cómo deberías amar o conectar con otros?
- ✦ ¿Cómo fueron las relaciones entre las mujeres (o los hombres) de tu familia? ¿Había cercanía o distanciamiento entre ellas?
- ✦ ¿Cuál es tu primera reacción emocional cuando piensas en la frase "necesidad de afecto"? ¿Es un sentimiento que sientes como propio o algo ajeno?
- ✦ ¿Alguno de tus familiares tuvo que vivir experiencias de soledad prolongada, como exilio, migración o pérdidas significativas?
- ✦ ¿Tienes alguna creencia sobre el amor o el afecto que sientes que no te pertenece, pero que ha estado presente en tu familia?
- ✦ ¿Cómo expresaban afecto tus abuelos o bisabuelos? ¿Era algo que se veía como necesario o secundario en sus vidas?
- ✦ Si pudieras ponerle un rostro o nombre a esa necesidad de afecto, ¿te viene alguien en particular de tu familia?
- ✦ ¿Crees que esta necesidad de afecto en tu vida ha afectado tu manera de relacionarte con los demás? ¿Podría estar relacionado con un patrón familiar?
- ✦ ¿Hay historias familiares de relaciones difíciles, amor no correspondido o conexiones truncas que resuenen contigo?
- ✦ ¿Alguna vez te has sentido como si estuvieras actuando por otra persona o llevando una carga emocional que no es tuya?
- ✦ ¿Tienes algún ancestro del que se hable poco o cuya historia se haya mantenido en silencio? ¿Podría él/ella haber experimentado esta necesidad de afecto?
- ✦ Si pensaras en la posibilidad de que esta necesidad de afecto no fuera solo tuya, ¿qué emociones te genera? ¿Alivio, tristeza, otra emoción?