



EJERCICIO:

Regresando en la línea del tiempo

Te recomiendo tomarte por los menos unos 20 minutos para realizar este ejercicio con calma y mucho amor. Si deseas puedes poner una música que te inspire y conecte con tu corazón.

Si tu madre, tu padre o ambos no estuvieron presentes, puede responder las preguntas en base a la o las personas que te criaron.

RELACIÓN CON LA MADRE

EN BASE A LO QUE MENCIONÉ EN EL VIDEO ¿CÓMO FUE LA RELACIÓN CON TU MADRE CUANDO FUISTE NIÑ@? ¿FUE UNA RELACIÓN EMOCIONALMENTE ESTABLE? ¿FUE UNA RELACIÓN QUE TE HIZO SENTIR SEGUR@?



¿CÓMO TE HIZO SENTIR?



¿DE QUÉ MANERA SE PUEDE VER REFLEJADA EN TUS RELACIONES AHORA?

¿CUÁLES FUERON LAS PRINCIPALES LUCES (VIRTUDES) Y SOMBRAS (DEFECTOS) DE TU MADRE?

¿CUÁLES DE ESAS LUCES Y SOMBRAS SON PARTE DE TI Y CÓMO SE VEN REFLAJADAS EN TUS RELACIONES?

RELACIÓN CON EL PADRE

¿CÓMO FUE LA RELACIÓN CON TU PADRE CUANDO FUISTE NIÑ@? ¿FUE UNA RELACIÓN EMOCIONALMENTE ESTABLE? ¿FUE UNA RELACIÓN QUE TE HIZO SENTIR SEGUR@?



¿CÓMO TE HIZO SENTIR?



¿DE QUÉ MANERA SE PUEDE VER REFLEJADA EN TUS RELACIONES AHORA?

¿CUÁLES FUERON LAS PRINCIPALES LUCES (VIRTUDES) Y SOMBRAS (DEFECTOS) DE TU PADRE?

¿CUÁLES DE ESAS LUCES Y SOMBRAS SON PARTE DE TI Y CÓMO SE VEN REFLAJADAS EN TUS RELACIONES?



Si este ejercicio te ayudó a tomar consciencia de lo mucho que influyen tus padres en la forma como te relaciones; no fue para condenarte ni mucho menos victimizarte; sino para invitarte a hacer el trabajo de sanar y empoderarte a crear una nueva historia en tus relaciones.