



Relaciones del corazón

Un taller que te guiará a crear relaciones del alma

TALLER MAGICK

I PARTE:

Estableciendo la base para crear relaciones
del alma

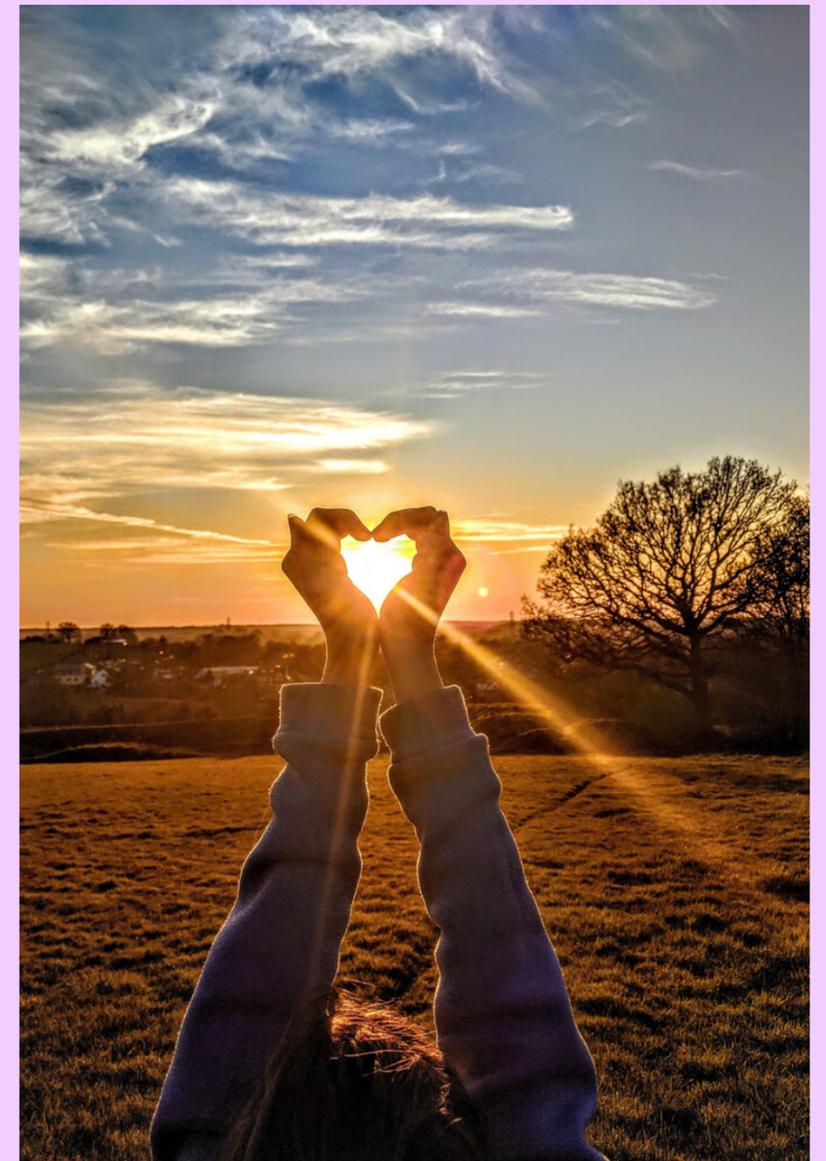
Relaciones del alma

El encuentro de una o más personas es un encuentro del alma, es el momento en que dos o mas almas deciden cruzar sus caminos para aprender una de la otra, para dejar huella y continuar evolucionando.



La base de nuestras relaciones

- Cuando dos o más personas se juntan para entablar una relación cada una trae su propia historia.
- Y si no nos damos el tiempo de reconocer la historia que traemos nos perderemos del regalo de continuar creciendo.
- Y si hacemos el trabajo y tenemos la dicha de toparnos con otro ser que tiene la voluntad, también de hacer el suyo, se crea una chispa divina.



La base de nuestras relaciones

Mirar tu historia es mirar de qué estás hecha. Es reconocer cómo cada uno de los eventos que te ha tocado experimentar en la vida ha influenciado, profundamente, en la persona que eres hoy.

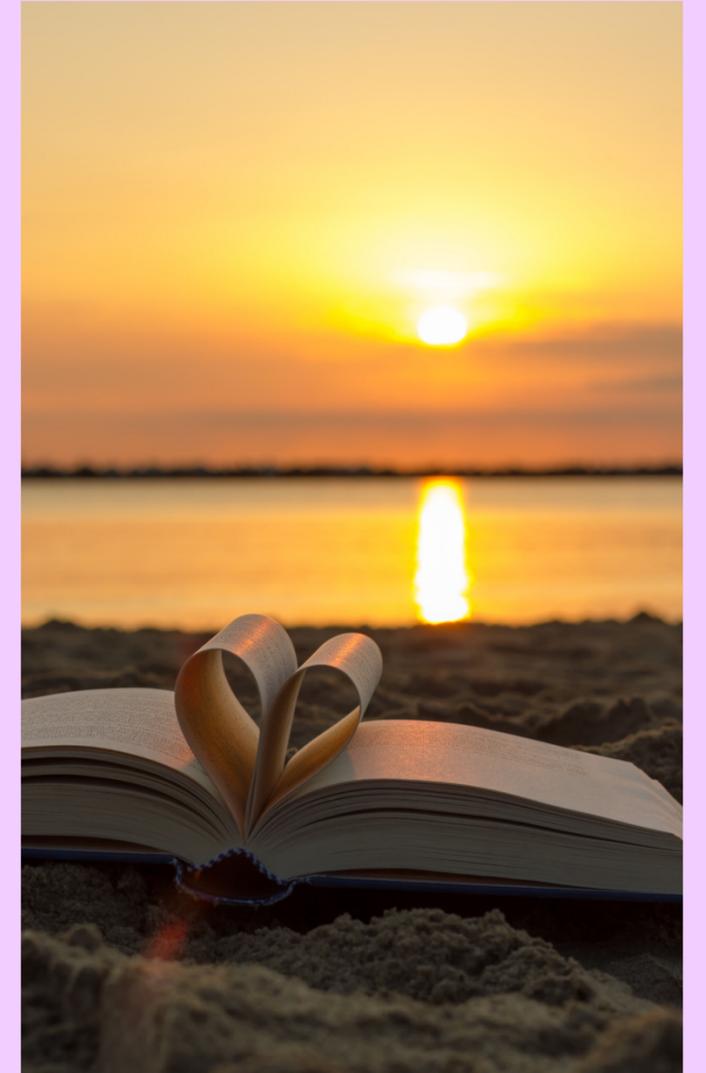
Mirar tu historia es mirarte al espejo y reconocer tu reflejo, es descubrir quién eres. Y al descubrir quién eres, puedes reconocer qué traes.

Find
yourself in
the mirror



CUANDO DOS HISTORIA SE JUNTAN:

- Si te das el tiempo de honrar tu historia y de reconocer que el otro tiene la suya; te estás dando el tiempo de reconocer su diferencia e individualidad.
- Por otro lado, si no te lo das, podrías hacer la falsa suposición de que el otro tiene que ser como tú... Y esa es la primera trampa por la que tropiezan las relaciones.
- Ten presente que en tus relaciones puedes elegir pararte asumiendo el rol de la víctima o el rol del creador consciente de tu realidad. El primero te cierra posibilidades y el otro te las abre.



Y DÓNDE NACE TU HISTORIA

- Tu historia nace cuando nace la historia de tus padres. Tu historia nace cuando comienza la suya.



Tu primera relación:

La relación con tus padres

Tu primera relación: la relación con tus padres

- La relación con tus padres es la relación que te da vida; pues sin ella no estarías acá.
- La relación con tus padres, es la relación que te formó. Es la relación que te mostró como comportarte en el mundo. Es la relación que te enseñó a vivir.
- En especial la de tu madre porque fue tu primer vínculo afectivo. Desde muy pequeñ@ necesitabas relacionarte con ella para alimentarte y sobrevivir (el útero, la lactancia materna).

Tu primera relación: la relación con tus padres

- Por lo tanto, las estrategias que adoptaste para recibir el cuidado y contención de tu madre (o principal cuidador), pueden ser estrategias que utilices hasta el día de hoy.
- Ten presente que más del 95% de tus decisiones son subconscientes (motivadas por tus emociones); y la manera como te relacionas con tus emociones, depende de la manera como aprendiste a relacionarte con ellas de niño.
- ¿Y quiénes te enseñaron a relacionarte con tus emociones? Tus padres (o principal cuidador)

Tu primera relación: la relación con tus padres

- Algunos ejemplos en base a los estilos de apego:
 - **Si tu principal cuidador estuvo para ti** cada vez que lo necesitabas, formó el sentido de seguridad en ti.
 - **Si no estaba para ti**; pudiste haber aprendido a arreglártelas por ti solo; creando la falsa ilusión de que no necesitas al resto.
 - **Si a veces estaba y a veces no estaba**, pudo generar ansiedad en ti, llevándote a estar alerta a sus señales para saber qué hacer; generando estrés, angustia, ansiedad generalizada, control.
 - **Si tu principal cuidador era una fuente de miedo**, pudiste aprender a tenerle miedo a lo que más quieres, saboteándolo inconscientemente.

Tu primera relación: la relación con tus padres

- Otras fuentes de influencia:
 - La manera cómo tus padres se relacionaban entre ellos y las consecuencia de esos actos.
 - La manera cómo tus padres se relacionaban con otros.
- Algunas heridas de la infancia que afectan como nos comportamos en nuestras relaciones:
 - personalización
 - catastrofización
 - parentificación
 - amoldarnos al padre/madre para recibir afecto

Ejercicio: Regresando en la línea del tiempo

Tomando consciencia de cómo influyen mis padres en mis relaciones (hoja de trabajo)



Tu primera relación: la relación con tus padres

Puntos a considerar antes de realizar el ejercicio:

- Si el ejercicio remueve emociones en ti, date el permiso de sentirlas por un rato.
- Reconocer la relación que tuviste con tus padres, te puede dar el regalo de entender por qué te comportas como te comportas y por qué te podría dar miedo cambiar ciertos patrones en tus relaciones; aliviando la vergüenza.
- Tus padres lo que, probablemente, hicieron, fue repetir la historia que tuvieron con los suyos o evitaron cometer "los mismos errores" (haciendo lo opuesto).

Tu primera relación: la relación con tus padres

- Ten presente que lo que rechazas de tus padres, lo rechazas en ti.
- Reconocer lo que hay en ti de tus padres, te permitirá tomar consciencia de la modificaciones que necesites hacer para crear relaciones prosperas.
- Para lograr amarte completamente y plenamente es necesario **ACEPTARTE**; y no solo aceptar una parte de ti; sino aceptarte **TODA TÚ**.



La relación que tienes contigo:
La relación que te acompañará toda la vida.

La relación que tienes contigo

- La relación que tienes contigo es el principio y el final; porque siempre te tendrás a ti.
- Uno de los miedos más grandes, es el miedo a estar solos. Y el miedo a estar solo, es el miedo a pasar tiempo contigo.
- Estar solo contigo, también significa estar solo con tus emociones.



La relación que tienes contigo

- ¿Te has dado el espacio de pasar tiempo contigo a solas sin distracciones? Porque el primer paso para tener una buena relación contigo es comenzar a observarte.
- Si tienes una mala relación contigo, huirás de ti; buscando refugio en otro lado que te distraiga de esos sentimientos.



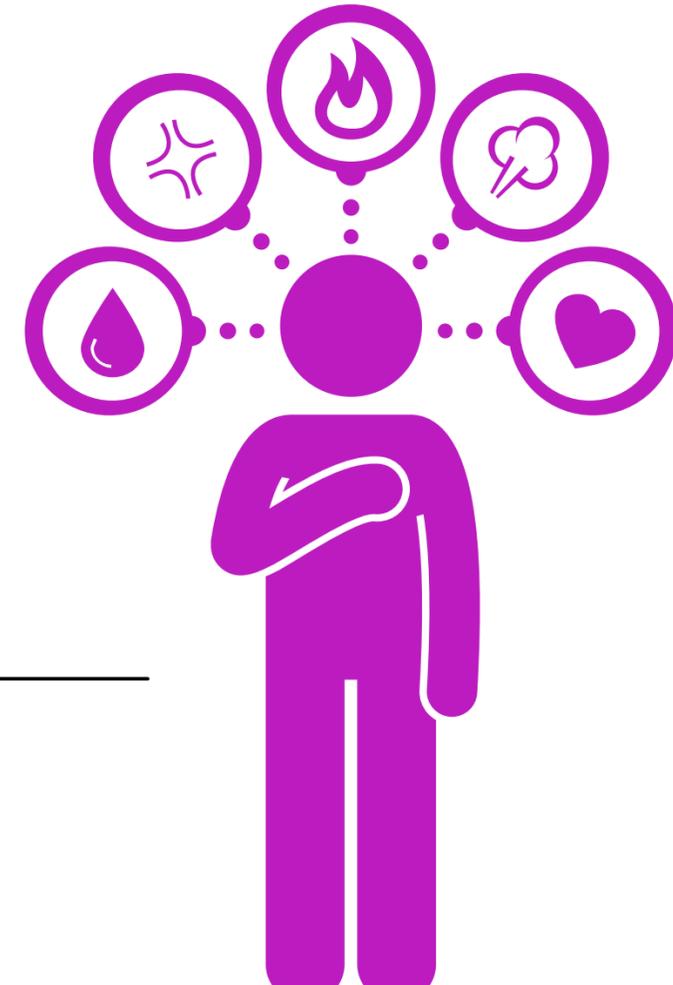
La relación que tienes contigo

- El ser que aparece cuando estás sola, el que tiene conversaciones contigo; es tu niño interior. Y puede que sea de él o de ella de quién estás huyendo.
- En tu niño interior se guardan las heridas del pasado, los mecanismos de protección y de supervivencia que aprendiste, etc.



La relación que tienes contigo

- Estar sol@ contigo, también significa estar sol@ con tus emociones. Y la manera como te relacionas con tus emociones, está ligada a la manera como tu niñ@ interior aprendió a gestionarlas.
- Y esos aprendizajes formaron conexiones neuronales que por asociación hacen que en ciertas situaciones sientas determinadas emociones y las gestiones como aprendiste a hacerlo de chic@.



La relación que tienes contigo

- Tener una buena relación contigo va más allá del hecho de conocer tus gustos, fortalezas y debilidades, tener una buena relación contigo empieza reconociendo lo que sucede en tu mundo interior.
- ¿Y qué forma parte de tu mundo interior?
- Cuando tomas consciencia de este mundo interior, tomas consciencia de lo que es pasar tiempo contigo.



Tus emociones

Las interpretaciones de tus emociones

Pensamientos y creencias (subconscientes)

Eventos del pasado

Ejercicio recomendado: Pasar tiempo contigo a solas y escuchar la meditación guiada.

Tomando consciencia de mi mundo interior



La relación que tienes contigo

- Lo que entregas a una relación son tanto tus luces y tus sombras.
- Ser consciente y aceptar tus sombras (con la intención de mejorarlas) te permite sentir humildad y alejarte de la soberbia.
- Tus sombras son parte de la tarea divina que tu alma eligió para evolucionar en la tierra (todos las tenemos).



La relación que tienes contigo

¿Qué pasaría si te propones hacer el trabajo interior para disminuir la intensidad de tus sombras sacándolas a la luz; y a través de un proceso de transformación, convertirlas en fuerza, valentía, coraje y amor?

¿Qué pasaría si conviertes las sombras de tu historia en una luz tan brillante que no solamente ilumine tu vida sino la de otros?



La relación que tienes contigo



- Tus sombras se convierten en luz
- Y esa luz ilumina e inspira a otros que quieren también sanar.



Tus luces

Y al sacarles a la luz a través de un proceso de amor y compasión hacia ti...



Sombras

- Disminuye la intensidad de tus sombras, sacándolas a luz...



La relación con nosotros mismos

Ten presente que lo que suprimes o entierras lo expandes y lo que sacas a la luz, puedes transformarlos en oro.

