

ANALIZANDO LAS HERIDAS

Nosce te ipsum

TRASCENDER

Luján Lizaso

**ELEGIRÁS LA HERIDA
EMOCIONAL QUE MÁS TE
CONDICIONA.**

PUEDEN SER TODAS.

Luego, en la columna 2, que
corresponde a "Estrategias que
uso para anestesiarlas", poner
todas las estrategias de tu ego
para poder anestesiarlas:

¿dependencia emocional?
¿frialdad? ¿mezquindad? ¿auto-
agresión? ¿huir de los vínculos
donde hay vulnerabilidad?
¿darte cosas que no mereces?

**EXPLAYATE COMO
MÍNIMO CON 3 MÁSCARAS**



EN LA COLUMNA 3 QUE CORRESPONDE A "CONSECUENCIAS NEGATIVAS"

Escribí cómo yo me soy injusto, o me traiciono, o me humillo, o me rechazo, o me abandono a mismo.

EN LA COLUMNA 4: "DE QUÉ FORMAS ME HAGO ESTO A MI MISMA O A LOS DEMÁS"

Escribí cuál es el precio que estoy pagando por sostener estas máscaras, en términos emocionales, en mi cuerpo, en mi salud, en estrés y ansiedad.

EN LA COLUMNA 5: "DON, TESORO, TALENTO OCULTO QUE ESCONDE MI HERIDA"

Voy a activar a mi Mago interior y voy a alquimizar mi herida, en la clase lo vimos, recuerden en cada circunstancia se esconde un tesoro.

¿Cuál es el tesoro que te dejó tu herida?

EN LA COLUMNA 6: "3 ACCIONES QUE HARÉ PARA SOSTENER, CELEBRAR Y ACTIVAR MI DON"

Voy a tomar acción y sellar mi compromiso con acciones EFECTIVAS, claras, determinadas, E INMEDIATAS que serán mi nueva declaración de quién soy y quién elijo ser.



Herida emocional	Estrategias que uso para anestesiarla	Consecuencias negativas	De qué formas me hago esto a mi misma o a los demás. Escribir patrón nocivo	Don, tesoro, talento, oculto que esconde mi herida	3 acciones que haré para sostener, celebrar y activar mi don
------------------	---------------------------------------	-------------------------	---	--	--

Ejemplo:
Abandono

<ul style="list-style-type: none"> - Soy complaciente con todos. - Nunca digo que no - Soy "cool" y me hago la que no me importa nada 	<ul style="list-style-type: none"> - Atraigo gente parasitaria - Nunca me agradecen nada - Se abusan de mi 	<ul style="list-style-type: none"> - Me abandono en todos mis proyectos - No vivo mi vida, sino que vivo la vida de los demás - Me enfermo 	<ul style="list-style-type: none"> - Prestarme atención - Poner límites - Sacar mi fuerza interior 	<ul style="list-style-type: none"> - Decir que NO cuando no quiera hacer algo - Serme fiel y aprender lo que haga falta para cumplir mis sueños - Terminar lazos tóxicos que no me suman nada
--	---	---	---	--

Rechazo

--	--	--	--	--

Abandono

--	--	--	--	--

Herida emocional

Estrategias que uso para anestesiarla

Consecuencias negativas

De qué formas me hago esto a mi misma o a los demás. Escribir patrón nocivo

Don, tesoro, talento, oculto que esconde mi herida

3 acciones que haré para sostener, celebrar y activar mi don

Traición

Injusticias

Humillación