



DÍA DE INVESTIGACIÓN

*Nosce te ipsum*

# TRASCENDER

*Luján Lizaso*

## INVESTIGAR

Hoy será un día de investigar.

Cuando investigamos y tenemos charlas sinceras y honestas con nuestros padres descubrimos que TODO TIENE SENTIDO.

Conocer tu estado emocional es tan importante cómo conocer el estado emocional de mamá.

Te interesa saber específicamente estados emocionales estresantes, lamentables y dolorosos.

Hoy vamos a jugar a ser Sherlock Holmes y vamos a sacar conjeturas e indagar incisivamente en todo los secretos de nuestros padres.



Si tenés a tus padres vivos podés tener una charla a corazón abierto.

Si tus padres no están, por cualquier motivo, contás con tu información inconsciente.

Dentro de vos, muy profundo, sabés exactamente la verdad y la podés sentir.

Quiero que escribas lo que sientas, incluso si sentís que “inventás”, la verdad es que estás expresando la información que ya está en  
vos.

## *Respuestas que buscamos*

- ¿Fui deseado y esperado por mis padres?
- ¿Qué sintió mamá con mi llegada?
- ¿Como se sentía con el hecho de ser madre?
- ¿Para qué me tienen?
- ¿Qué necesidad/propósito inconsciente buscaron al concebirme?
- ¿Cómo era la relación entre mis padres?
- ¿Hubo algún duelo justo antes de que naciera, o durante mis primeros 3 años?
- ¿Mi mamá se sentía protegida y amada por papá?
- ¿Cual era el estado emocional de mamá durante el embarazo?
- ¿Tenían cierta inclinación por el sexo del bebé? ¿Preferían a una niña? ¿O un niño?
- ¿Hubo algún trauma de mamá durante tus primeros años?
- ¿Padeciste alguna enfermedad en tu infancia?
- ¿Papá te daba miedo? ¿Te escondías? ¿Lo evitabas o eras feliz?





## VAS A ABRIR 3 EXPEDIENTES:

Vas a tomar 3 limitaciones en tu vida, limitaciones que durante la clase ya debiste haber notado.

Por ejemplo:

- Desvalorización
- Sacrificio
- Inexistencia.



Por cada una de ellas vas a crear un expediente que contenga todo lo que necesitamos saber acerca de ese hecho.

**NO NOS INTERESAN TUS APRECIACIONES PERSONALES**, sólo queremos recolectar hechos científicos para luego trabajar sobre dichos recuerdos.

**ADVERTENCIA: NUNCA**, en ninguna circunstancia, vamos a ir al pasado a ahogarnos en memorias melancólicas. Buscamos sacar a la luz los programas que estamos repitiendo actualmente, cuáles son los eventos que sucedían cuando nos crearon.



Abrir la puerta al pasado sin esta brújula puede hacerte perder en la oscuridad, así que recordá: buscamos sólo aquellas memorias donde se hayan creado estos programas. En general, siempre repetiste la misma historia, tenés que encontrar la primera vez que ocurrió, o la vez que más intensa que abruptamente sucedió.

1. ¿En qué momento de mi vida creé esta sensación de desvalorización?
2. ¿Cuándo fue la primera vez que la sentí?
3. ¿Cómo fue el contexto?
4. ¿Que estaba pasando?
5. ¿Quiénes están involucrados?
6. Edad
7. Busco, si puedo, alguna foto de ese momento.

Vas a elegir 3 hechos traumáticos para trabajarlos durante toda esta semana.

Aquellas personas que creen que la primera vez que lo sintieron fue en la panza esperen, vamos a hacer un ejercicio de volver a nacer.



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---