

Metanoia

Niño interior

UNIDAD 3

Todos estamos heridos



Necesitamos atravesar este tipo de secuencias dolorosas para realizar nuestra maestría y construir nuestro propósito.



Estas heridas estructuran toda nuestra personalidad, en realidad son DEFENSAS que usamos para aumentar el dolor aunque creemos que esto nos "protege".



El dolor

El dolor nunca está en el hecho, sino en la percepción del hecho.

Nunca sufrimos por lo que los demás hacen o dejan de hacer, sufrimos porque percibimos la secuencia dolorosa de forma limitante, degradante, injusta, humillante y aterradora.



Triángulo de la percepción

Puedo utilizar mis relaciones más íntimas para notar la forma en que me amo y cómo amo a los demás, observando qué estoy recibiendo.

El consultante permanentemente está proyectando su estado mental en los demás, esta es la mejor fuente que podemos usar para ayudarlo a encontrar qué no ha perdonado.



Heridas

1

Rechazo

2

Abandono

3

Traición

4

Injusticia

5

Humillación

Herida de rechazo

"Mejor si no existo."

Nacimiento

De 0 a 1 año.

Máscara

Huir.

Miedo

A no ser amado.

Funcionamiento del rechazo



Herida de abandono

"No soy suficiente".

Inicio

De 1 a 3 años.
(Sexo opuesto)

Máscara

No cuento con mis
padres, no me ven ni
me aprecian, recibo
el amor de forma
distinta a la que
espero.

Miedo

La soledad

Funcionamiento del abandono



Herida de Humillación

"Algo está mal en mí"

Inicio

De 1 a 3 años.
Represión del placer,
libertad coartada
por desprecio y
vergüenza.

Máscara

Masoquista.

Miedo

La libertad y el
destacarse.

Funcionamiento de la humillación



Herida de Traición

"No recibo la atención que pido, la lealtad que espero"
"Es un irresponsable"

Inicio

De 2 a 4 años.
(Sexo opuesto).

Máscara

El controlador

Miedo

La separación y
ser juzgado.

Funcionamiento de la traición



Herida de Injusticia

Niño que ha sufrido frialdad, no sabe ser él mismo.
Limita su sensibilidad, se exige la perfección.

Inicio

De 4 a 6 años.
(Mismo sexo)

Máscara

Rigidez

Miedo

La frialdad

Funcionamiento de la injusticia



Activación de la herida



Lo proyecto en otro.

Otro me traiciona, me abandona, me rechaza, me humilla o es injusto conmigo. Esto me destroza.

Hiero a los demás de la misma forma.

Ley: tratar a los demás como quiero ser tratado.

Ley invertida: le haré a los demás lo que temo que me hagan.

Me hiero a mi mismo.

Soy cruel y despiadado conmigo mismo.

Proceso de trascender

Aceptar

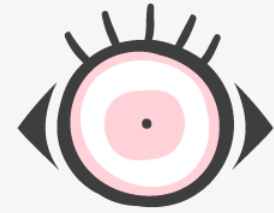
- Responsabilizarme de que esta herida la estoy creando yo.
- Sin responsabilidad no hay sanación.
- Recrear el compromiso sagrado con mi alma.

Rendirme

- Dejar de sufrir porque las cosas no son como a mi me gustaría que hubieran sido.
- Liberar a mis padres de la culpa.
- Encontrar un buen propósito a esa herida.



Hoponomo



● Lo siento

Yo cree esta
percepción.

● Perdón

Me perdono a mi
mismo por el
dolor que me
provoco.

● Gracias

Aprendo la
lección que se
reflejará en cada
área de mi vida.

● Te amo, me amo

Si perdoné siento
amor y paz.



¡Muchas gracias!

Metanoia