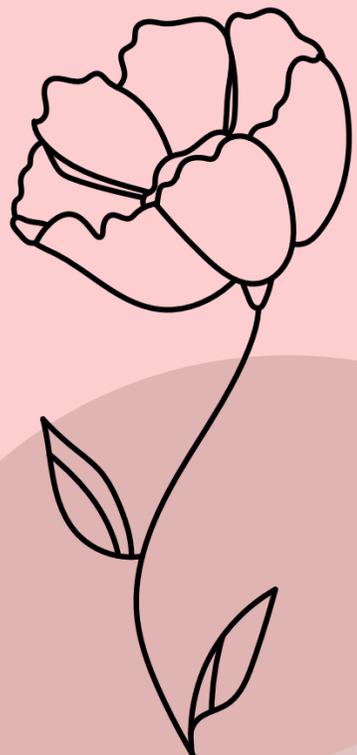


Resignificando
mi historia



MJ
MARÍA JACINTO
IVIU

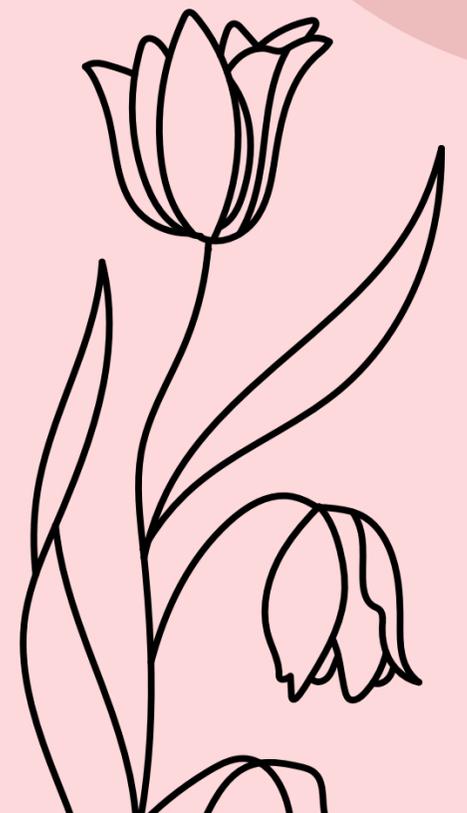
Viaja a tu Interior y Transforma tu vida Hoy

"Definitivamente, nuestro pasado nos marca, nos forja, nos va dando pautas en nuestra forma de ser y desenvolvernó con nosotros y los demás. Desde que estabas en el vientre de tu madre, tu gestación ya estaba adquiriendo información de ambos padres y, por tanto, de ambas familias.

Tú eres el resultado y producto de todo lo que viste, escuchaste, tocaste, sentiste, oliste y experimentaste durante todos estos años de tu vida; la infancia, sobre todo, va formando nuestro ser.

De todo ese recorrido hay maneras de ser que ya no nos funcionan, que no necesitamos y, en el momento en que te desprogrames y empieces a crear nuevos paradigmas y hábitos que te permitan vivir como tú elijas y mereces.

De todo ese recorrido hay maneras de ser que ya no nos funcionan, que no necesitamos y, en el momento en que te desprogrames y empieces a crear nuevos paradigmas y hábitos que te permitan vivir como tú elijas y mereces."



"Por ejemplo, me golpearon y abusaron de mí; eso me hace vivir en odio, resentimiento y poner resistencia ante los demás. Quizás me llevó al alcoholismo, a sentirme inseguro y miedoso.

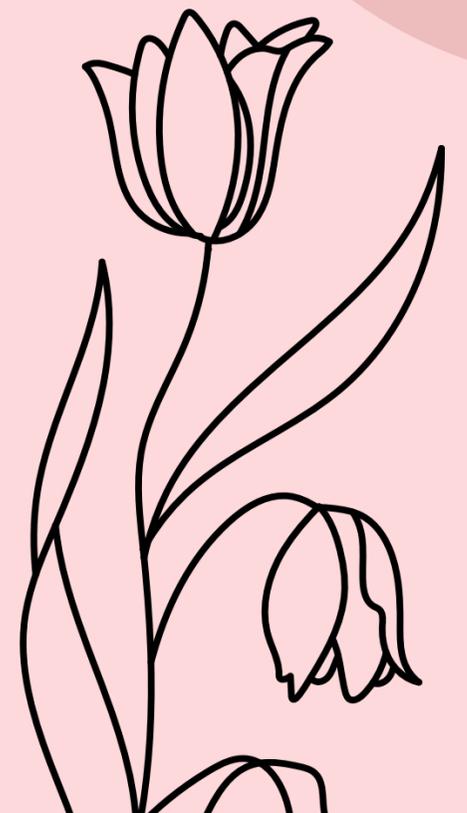
Quizás fuiste el hijo mayor y tenías que encargarte de los hermanos; tomaste responsabilidades desde muy chico y eso te hizo no tener tu propia infancia. No jugaste y quizás eso generó en ti miedo, enojo, vergüenza, etc.

Quizás te abandonaron tus padres o uno de ellos, y te sentiste desprotegido, no amado, no importante, sin valor. Vas creando una máscara para que no te vuelvan a lastimar.

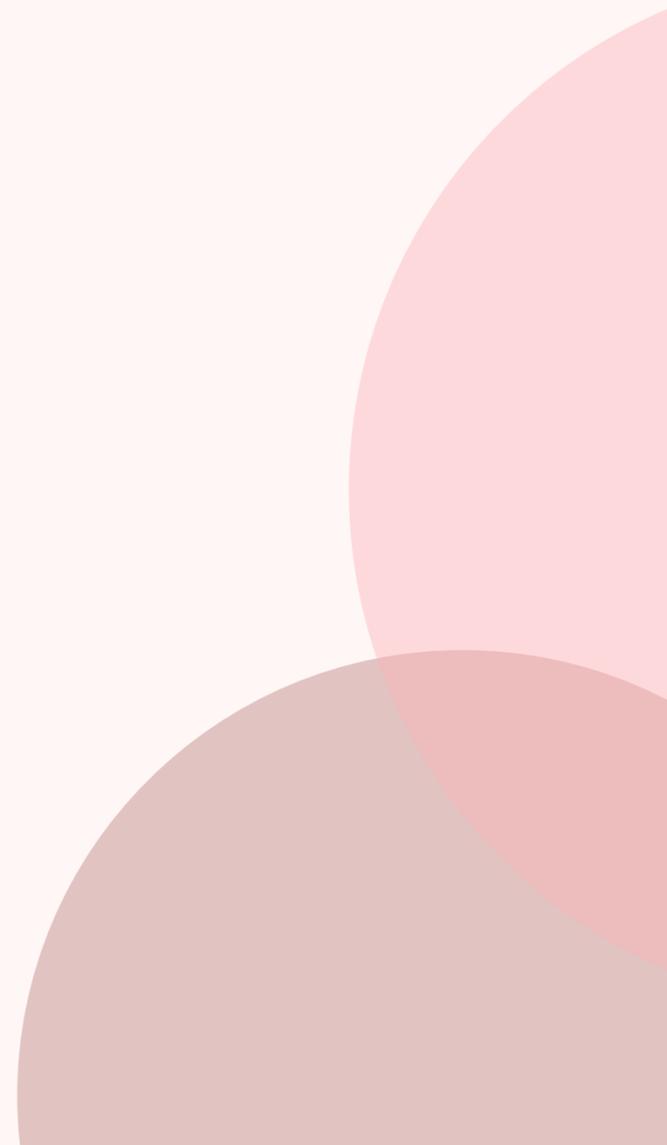
Estos son solo algunos ejemplos. Tú eres el único que conoce su historia. Te invito a ser honesto y vayas profundo a este espacio contigo.

Cualquiera que sea tu historia, es momento de honrarla y transformarla, porque mereces vivir en paz, gozo, abundancia o como tú desees.

Busca un lugar relajante y ve haciendo este ejercicio a tu ritmo."



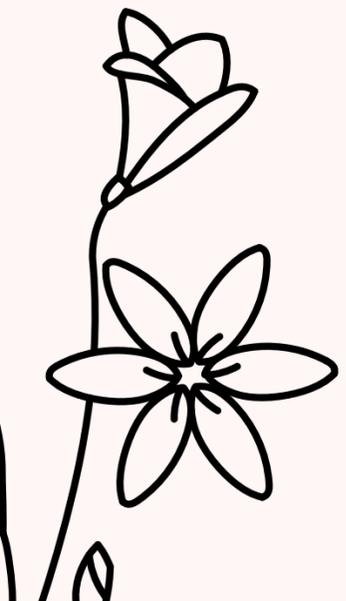
Cómo te describes, cómo eres actualmente?



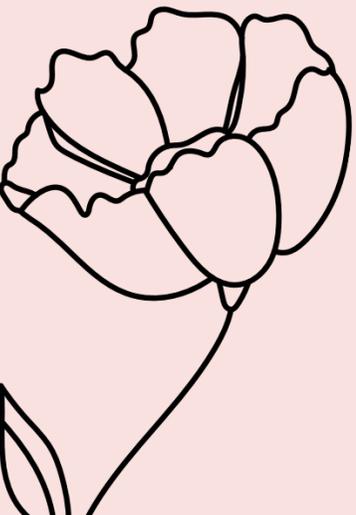
¿Qué experiencias tuviste que te marcaron y te hacen actuar o ser cómo eres hoy?



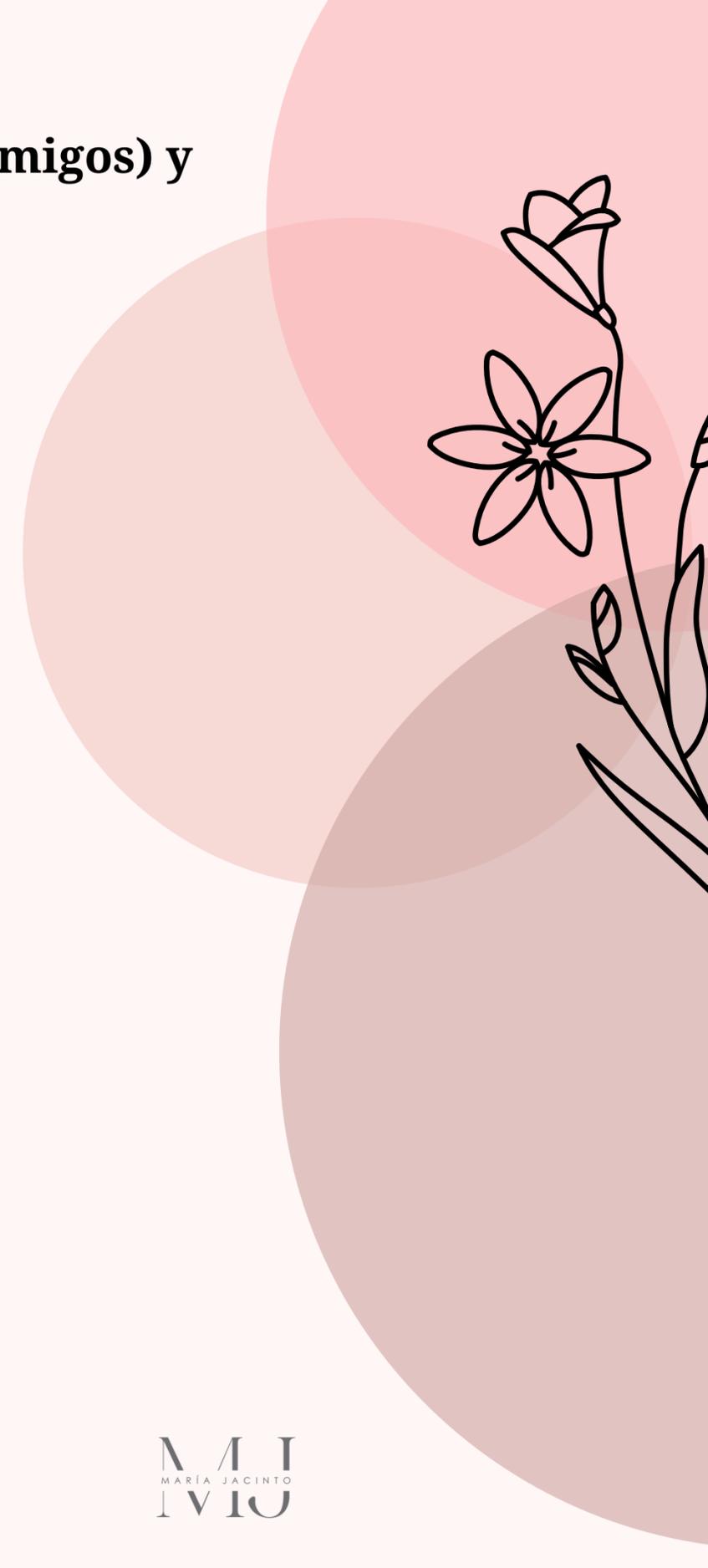
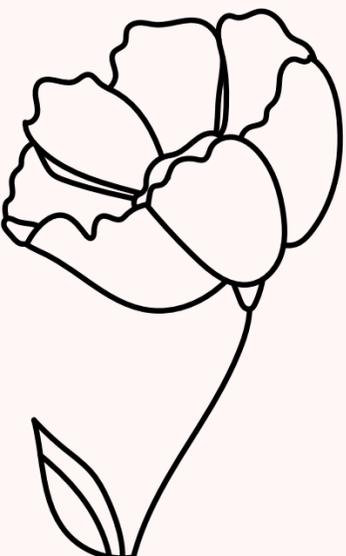
"Si pudieras interpretar la historia de tu vida de una manera poderosa que te brinde fuerza, ¿cuál sería? Comienza preguntándote: ¿Para qué sucedió todo esto? ¿Qué aprendí y descubrí de mí en este proceso?"



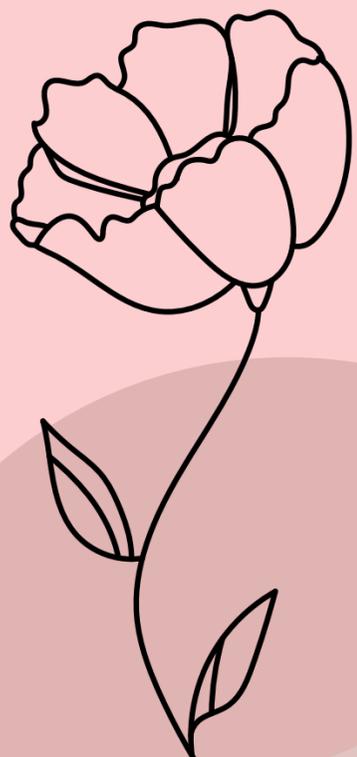
¿A quiénes culpo de lo que me sucede?



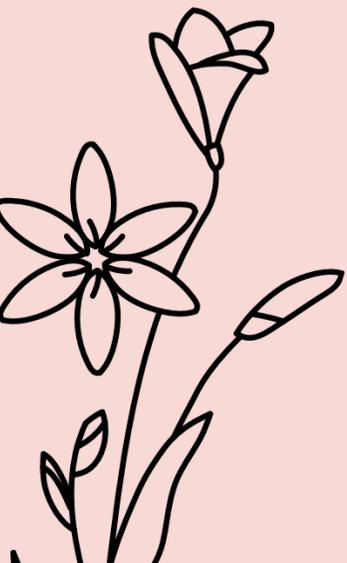
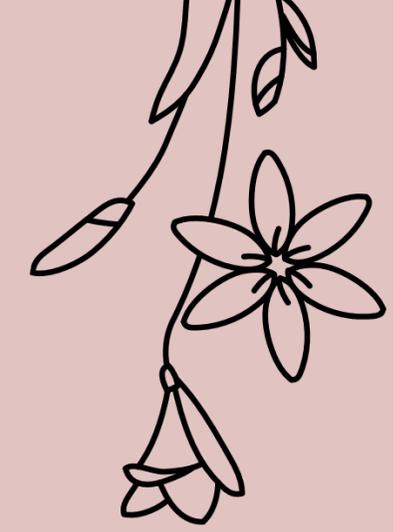
¿Qué reclamos tienes para tus padres u otras personas (exparejas, amigos) y quizás nunca se los haz dicho?



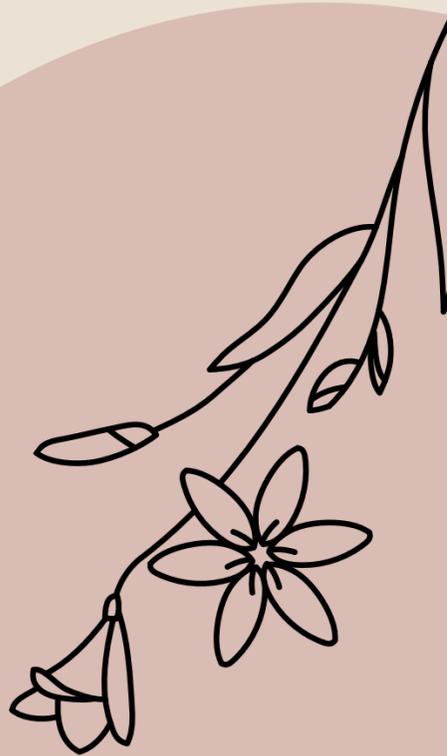
¿Qué hubieses querido tener y nunca tuviste?



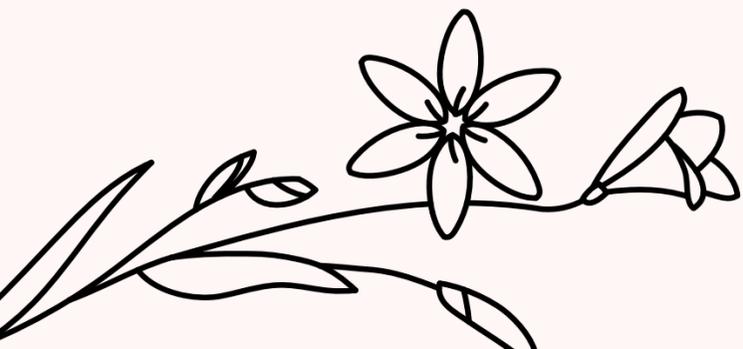
¿Qué miedos sientes, a qué o a quién?



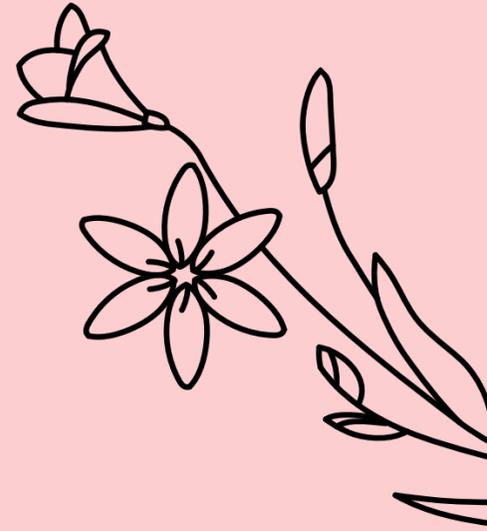
"¿Qué tristeza albergas? ¿Desde cuándo la llevas contigo? ¿Qué la generó? ¿Qué pérdida experimentaste?"



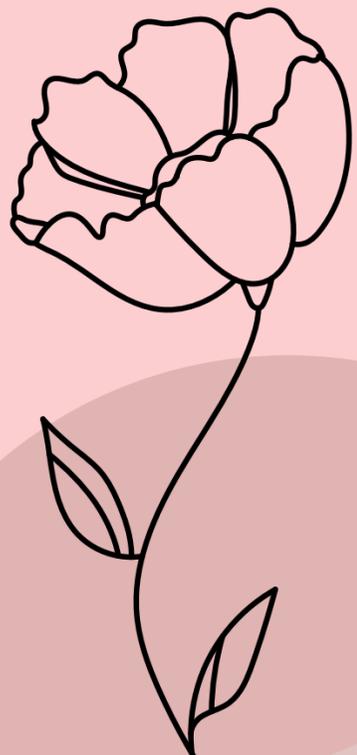
"¿Qué te genera inseguridad y desconfianza? ¿Qué te limita para creer en ti misma? ¿Quién no creyó en ti en algún momento de tu vida? ¿En qué momento llegó la inseguridad en ti misma? ¿Qué sucedió en tu vida que te quedaste congelada en esa historia?"



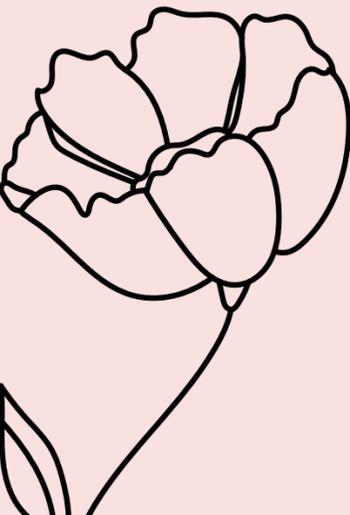
¿A qué personas sigues culpando y responsabilizando por tu existencia y tus circunstancias actuales ?



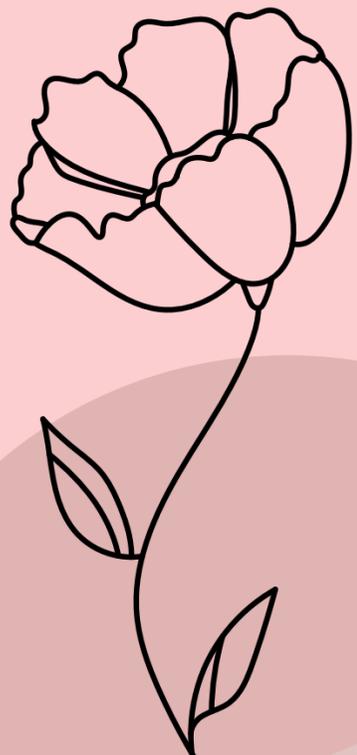
Si tuvieses la oportunidad de escribir una nueva historia de tu vida desde la responsabilidad y tu sabiduría cuál sería? Te comparto que yo pase de ser una niña abusada (sexualmente) a ser una mujer muy muy muy “abusada” en mi país eso significa muy inteligente... cuál es tu nueva historia, crea tu futuro y disfruta tu presente, aprécialo! Por que ya no depende de tus padres o de los que te cuidaron sino de ti, únicamente de ti... Escribe tu nueva historia!



¿Qué habilidades y talentos te genero esta experiencia de tu vida y que hoy podrías utilizarla para ponerlo al servicio de la vida?



¿A quién puede ayudar tu historia, tu liderazgo, tus conocimientos y tus habilidades?



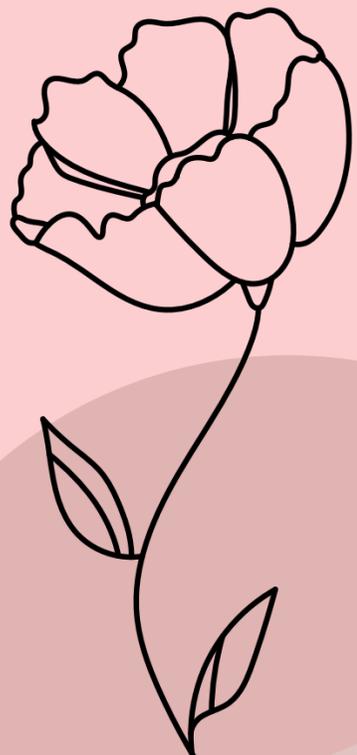
¿Qué pasaría si agradeces tu pasado y cada persona involucrada? No importa lo que hayan hecho, solo agradece por la experiencia, ya que gracias a esa historia eres quién eres hoy día, es parte de tus raíces

Agradezco Por:

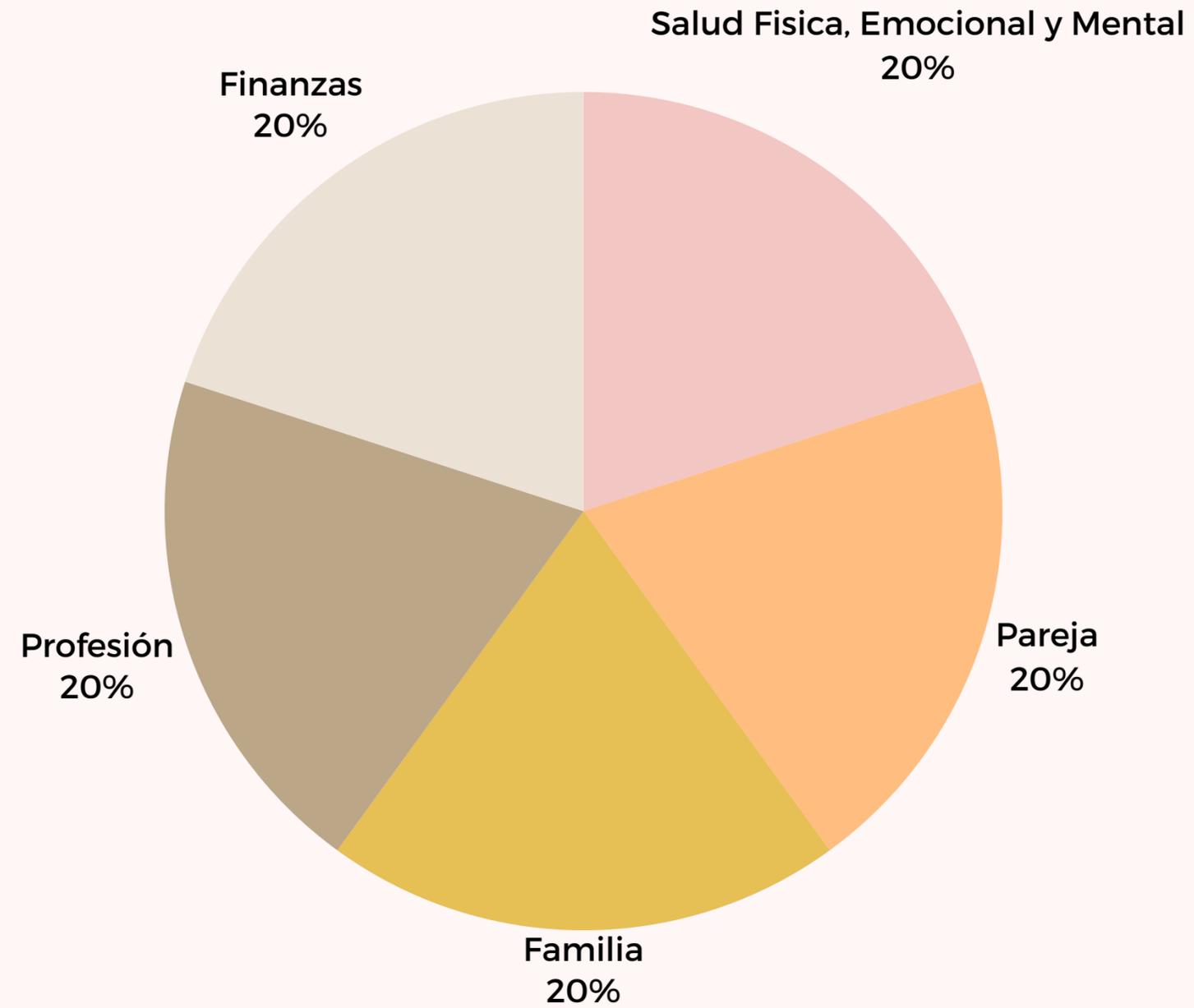
<input type="checkbox"/>	



¿Qué cambios y logros podrías tener en tu vida cuando tienes confianza y seguridad en ti?



Cómo estas en las diferentes áreas de tu vida? Vives en balance? Qué área descuidas, en dónde te enfocas más? Cómo sería vivir en balance?

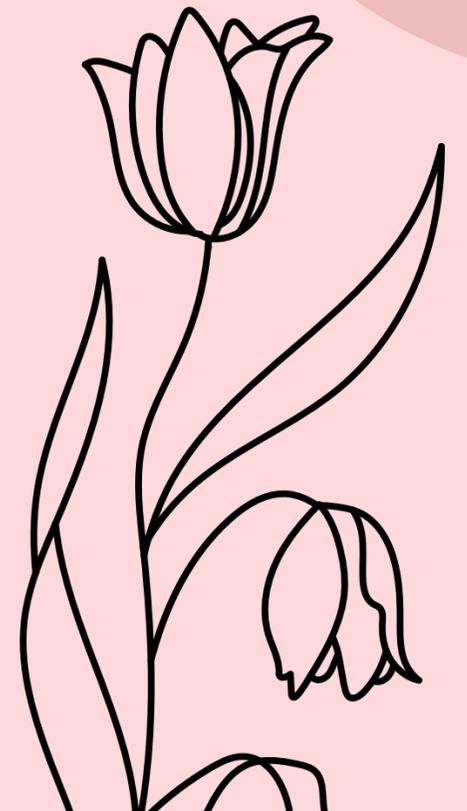


Fortalezas

¿Qué habilidades y talentos tienes y aun no los pones al servicio de la humanidad?

¿Qué beneficios te daría si pones tus talentos al servicio, qué ganarías?

¿Qué te impide no hacerlo?



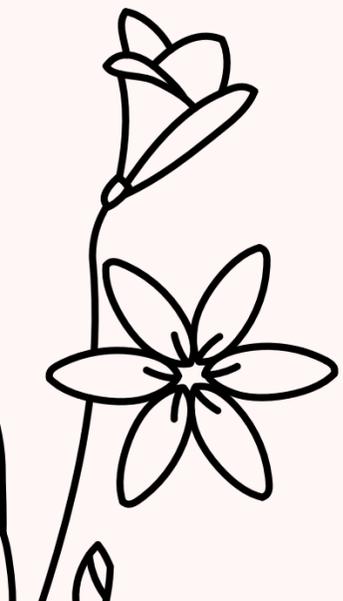
¿Cuándo podrías poner tus talentos (en lo que eres bueno) al servicio y a quienes?

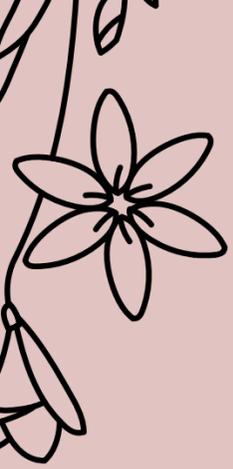
¿Qué consecuencias tienes en tu vida cuando no lo haces?

¿Qué pasaría si le das la libertad a tu alma de crear lo que desea?



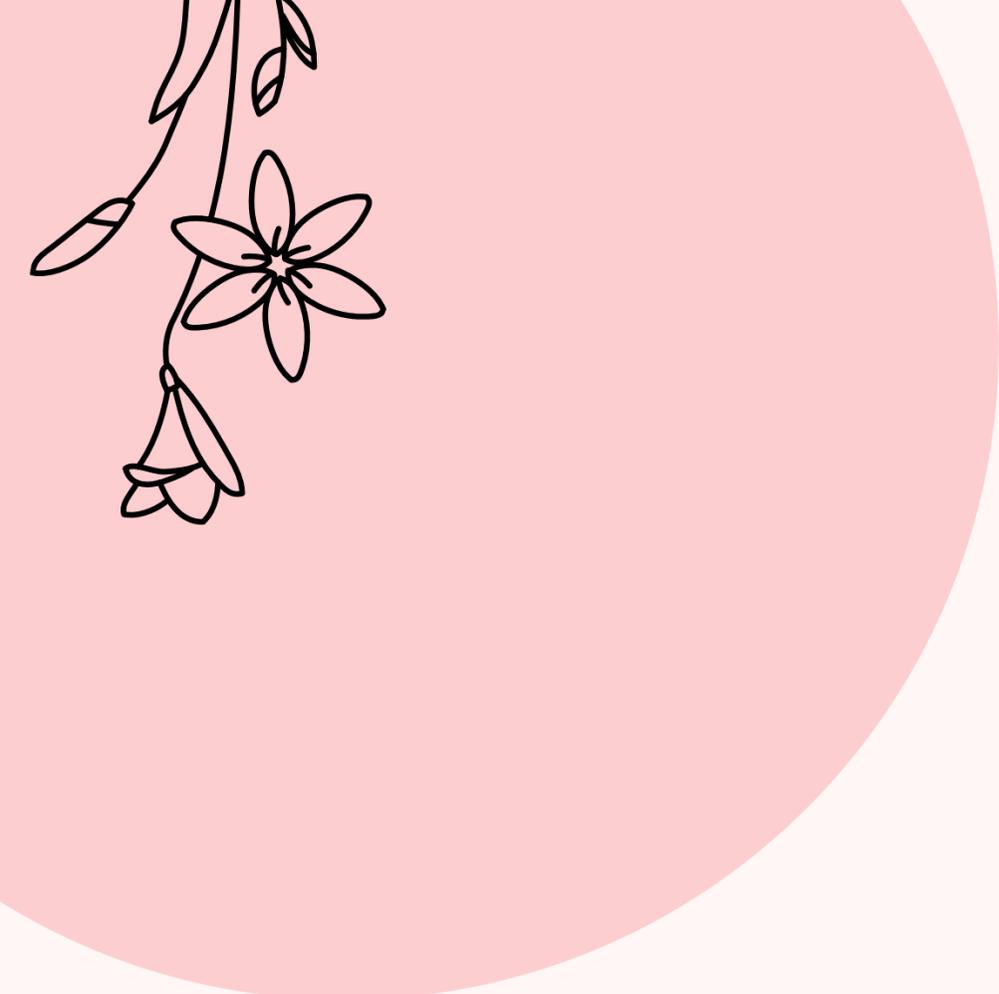
¿ Qué transformación y resultados tangibles tendrías si pones en acción todos los deseos, sueños y metas que tienes? Se especificó.





¿Con qué recursos cuentas actualmente y cuales podrías agregar y aprender para que se hagan realidad? Se honesto quién NO estás siendo (disciplinado, organizado, puntual, responsable, amoroso, etc) que no haces (estudiar, leer, descansar, amarte, escucharte, ponerte primero, invertir, atreverte aunque tengas miedo etc..) y que no tienes (hablar ingles, carro, dinero, trabajo, habilidades específicas) que requieres para lograr esa vida que deseas. Se especificó.



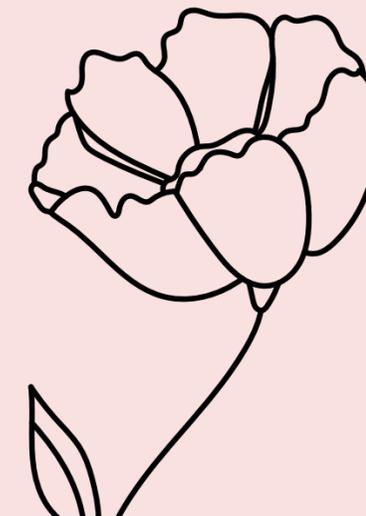


¿Qué hábitos te quitan y restan tu energía, tiempo y apreciación?

¿Cómo harás para que tu vida importe y darte el valor que mereces?



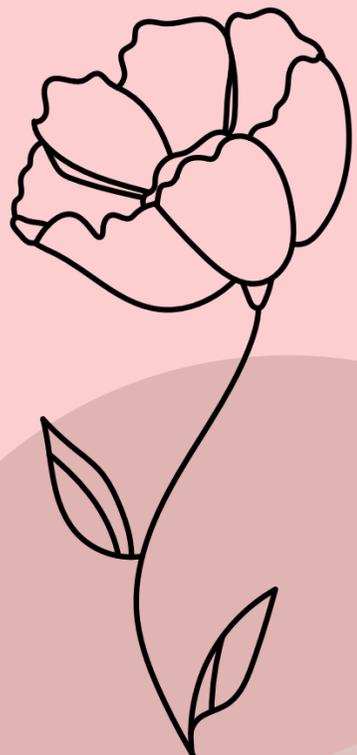
¿Cómo puedes tener una vida inolvidable?



¿Cuál será el legado que dejarás en este planeta, cuándo te mueras qué dirán de ti, que marca o recuerdo dejarás en tus seres queridos y en la humanidad?



¿Qué dirían los demás de ti si lograras todo lo que te propones?



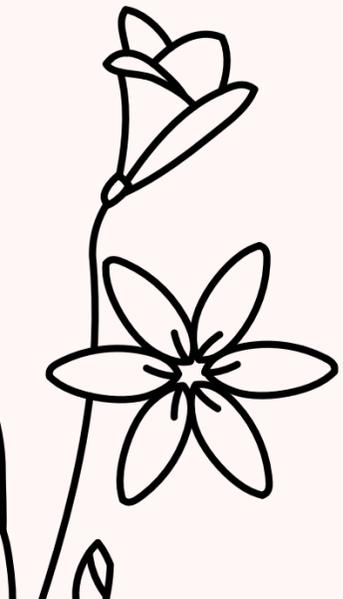
¿Como serías, cómo hablarías, con quienes te relacionas, que tendrías, como te verías en todos los aspectos si lograras todo lo que te propones crea una imagen de ti, haz un dibujo o busca un recorte de ese personaje en el que te puedes convertir, TU AUTO IMAGEN!



Ladrones de tiempo

"El tiempo es un bien valioso. ¡No dejes que nadie ni nada te lo robe! Analiza cuánto tiempo gastas en cada área, identifica dónde deberías reducir y dónde deberías ampliar para obtener los beneficios que necesitas. Algunos ejemplos incluyen: redes sociales, WhatsApp, juegos en línea, televisión, series, quejas, noticias, trabajo fuera del horario, trayecto al trabajo (¿cuántas horas pasas en la carretera y cómo las aprovechas?), llamadas, tareas del hogar, compras, y amistades que no aportan.

Haz una lista de las áreas donde inviertes la mayor cantidad de tiempo y que te restan tiempo para aprovecharlo en tus fortalezas."





Tu niño interior

"Imagina que puedes retroceder en el tiempo y volver a ver y estar con la niña que fuiste. ¿Qué le dirías? ¿Qué le harías? ¿Cómo la rescatarías de donde está?"

Te invito a que vayas y le demuestres todo tu amor y cariño. Ya no se trata de que tus padres se lo den; se trata de que tú, como la adulta que eres hoy, le brindes todo lo que ella necesita, desde lo emocional hasta lo material.

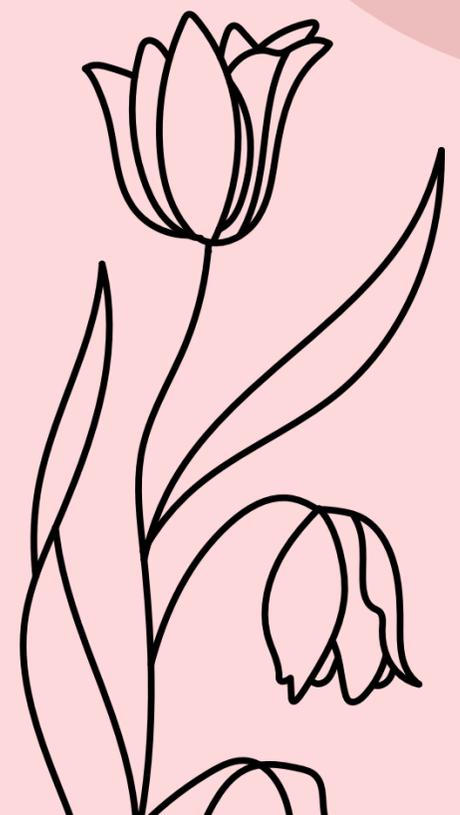
Consigue una almohada, un pequeño peluche o muñeco que represente a tu niña, y tenlo a tu lado en tu cama, simbolizando y brindándole lo que merece. Abrazala constantemente, ¡ÁBRAZATE!

Escribe todo lo que le dirías y cómo reconocer a la niña que fuiste. Porque cada vez que sientes miedo, inseguridad, frustración o enojo, viene de tu historia. Tú, como adulto, puedes lograr las cosas que te propones; la niña o niño NO puede hacerlo fácilmente. Sin embargo, con tu apoyo y amor, él o ella retoma su lugar y fuerza."



Agradecimiento

**Es muy importante agradecer cada instante todo lo que te pasa y a cada persona que tienes a tu alrededor, haz el hábito del agradecimiento de preferencia escribelo diariamente al levantarte.
¿De qué estás agradecido hoy incluyendote a ti?**



El Perdón

"Es un acto de amor hacia ti mismo soltar las culpas del pasado. Prácticalo constantemente. Haz una lista de todo aquello de lo que deseas perdonarte a ti misma.

Luego, haz otra lista perdonando a todas aquellas personas que crees que te hicieron daño. De esta manera, te liberas de cualquier sentimiento de odio o rencor que puedas tener y que te haya invadido, tal vez has guardando ese resentimiento por años. Ya no lo necesitas.

Es momento de liberarte, y eso solo depende de ti, de nadie más. No mereces vivir esclavo del resentimiento ni del odio. Abre tu corazón, sé libre y llénate de amor. Vacía cualquier pensamiento y sentimiento que no te permita ser feliz. Si no lo haces tú, ¿quién lo hará?

Escribe acerca de qué te perdonas y a quiénes perdonas:"

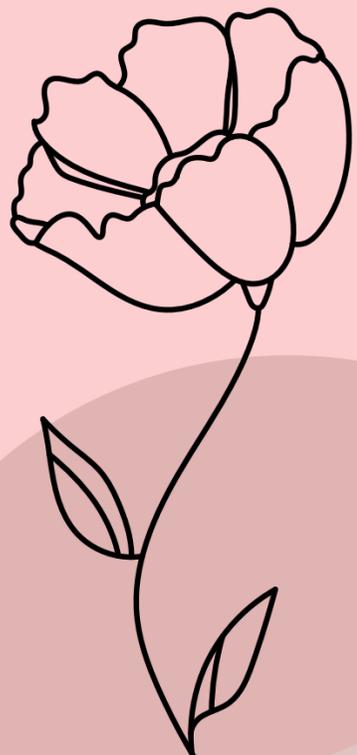




Me Perdonó

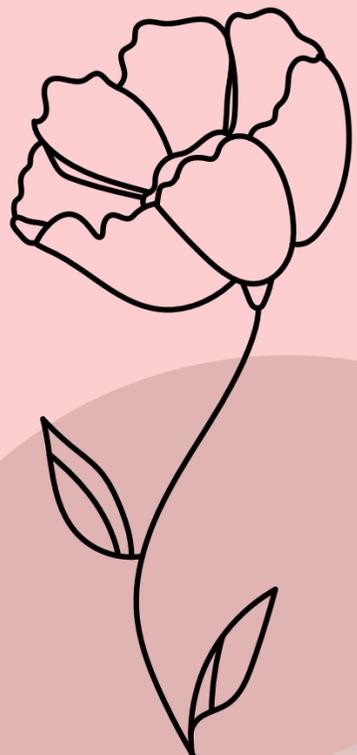
Perdonó a:

**Es momento que te reconozcas por todooooos los logros obtenidos en tu vida, haz una lista desde que eras pequeña hasta este momento reconocete por todo lo hecho!
Qué sientes al reconocerte?**



Gracias y Felicidades

**Felicidades por invertir tu amor y tiempo en ti.
Puedes repetir esta actividad de autoconocimiento y transformación personal
cada que desees ya que constantemente estamos en evolución, la vida nos lleva
por diferentes desafíos y momentos...**



MAJ
MARÍA JACINTO
IVIU