



## Identificando mis heridas

Mariana Guadalajara

### Tarea para el hogar :

#### ¿Cómo empezar a sanar tus heridas?

**Autovaloración:** Reconocer que eres valiente, porque atreverse a mirar adentro puede a veces doler.

- Enlista 10 características tuyas que te han ayudado a sobresalir en obstáculos.

**Autoobservación:** Revisa en tu día a día:

- ¿Cuáles son las máscaras que utilizo con más frecuencia en mi vida?: ¿la temerosa, la controladora, la enojona, la víctima?
- Si fuera una marioneta, ¿Cuáles son los 4 hilos que me mueven? Esas situaciones que vuelven a mi vida una y otra vez, que no dependen de dónde o con quién este.

**Autoconciencia:**

- ¿Qué te hace sentir reconocida, amada y perteneciente? ¿Quién y cómo ha fallado en hacerme sentir así?
- ¿De dónde puede estar viniendo esto que me estorba? ¿Recuerdo algo en mi historia que pudo haber dejado huella?

Para aquellas que llevan tiempo en este viaje de búsqueda, cursos, procesos de crecimiento, le será fácil reconocerlo.

**Autorescate:** Si lo tengo claro, entonces, puedo mirar a esa niña y escribirle una carta dónde reconozcas sus heridas, empatices con ella, y comiences a mimarla.

*Ejemplo:* Traer una foto de ti de pequeña y preguntarle: ¿Cómo estás? ¿Qué necesitas? ¿Qué te duele? ¿Qué te hace feliz? ¿Qué te ilusiona?. “A partir de ahora, tu Ser adulto, cuidará de esta niña”.

Una vez en la rutina de la vida, te invito a colocar esa foto en un lugar visible para ti y hacer el trabajo constante y consciente de estar atenta a sus necesidades.