De la confusión al amor.

Cuadernillo de la resignificación

“Sé el ejemplo
que quieres ver,
sé la vida
que quieres vivir,
sé el amor
que quieres recibir”.

- Leandro Taud



Desde el más profundo amor y respeto te doy la bienvenida a recorrer este maravilloso camino interior hacia el amor, la compasión y la resignificación.

He dispuesto todo mi conocimiento y experiencia a la creación de cada uno de los ejercicios que encontrarás en este cuadernillo con el propósito de que te permitas encontrar en él las respuestas que necesitas para crear y apropiarte de tu destino.

Espero disfrutes el camino y cada uno de los momentos que esta hermosa herramienta te ofrece.

Con gratitud, EY

Eres parte de una historia...

Objetivo : Permitir que te identifiques y te reconozcas dentro del árbol genealógico visualizando que perteneces a una familia y una historia que a través de los años, te ha brindado no solo las raíces y la pertenencia a un grupo, también te ha dado la fuerza de los miembros del clan reconociendo y recibiendo cada uno de sus atributos.

Materiales: lápiz y colores.

Desarrollo :

Te invito a que dibujes un árbol, posteriormente lo observes, que lo sientas en su interior como propio fijándote en cada una de sus partes, en las raíces, el tronco, sus ramas y frutos. Posteriormente ubica a los miembros de tu familia (abuelos, padres, hermanos y demás familiares de los que tenga conocimiento)colocando sus nombres. En el momento que estén ubicados en el árbol tómate unos minutos para visualizarlos e identificar en cada uno un atributo y escríbelo, Finalmente reconoce el árbol en su totalidad.

Ahora, vas a interiorizar todos los atributos inscritos vas a tomarlos como tuyos mediante el siguiente guión:'Todo lo bueno de mi árbol me pertenece, lo agradezco, lo tomo y honro a cada uno de los miembros de mi familia", repite el guión 3 veces y visualiza tu árbol las veces que consideres necesario o que sientes que debes recobrar tu fuerza interior.

Desde el amor al perdón.

Objetivo :Permitir que reconozcas que a pesar de las circunstancias o las decisiones desafortunadas, cuando se recurre al amor interior siempre habrá un espacio para el reconocimiento, la reconciliación y el perdón

Materiales: lápiz y hoja

Desarrollo :

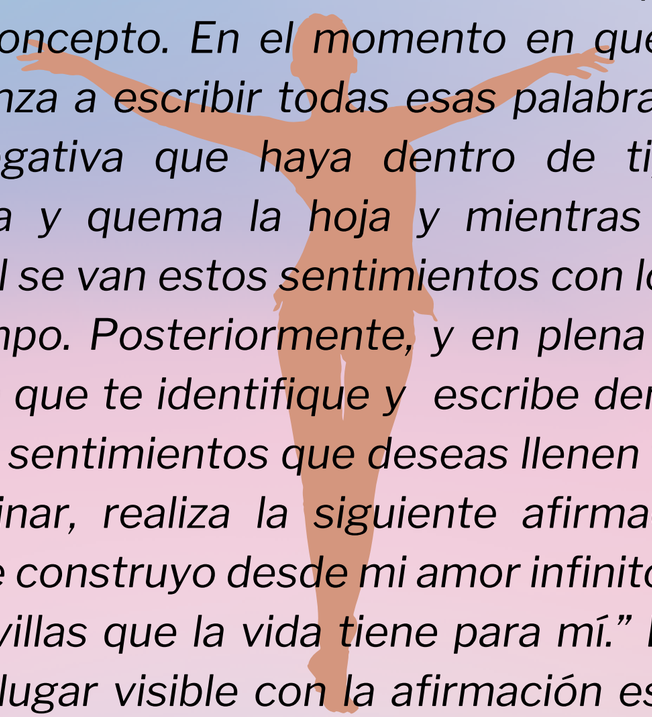
Para realizar este ejercicio es importante que tengas una silla adicional, ya que te será de apoyo para dirigir tu ejercicio recreando en ella a la persona o personas a las que va dirigida tu carta, si la carta es para ti utiliza un espejo. En esta carta vas a escribir todos los sentimientos que tienes hacia la persona que te generó sentimientos de dolor, rabia, resentimiento o cualquier otra emoción que te haya afectado profundamente. Desde el amor propio, el deseo de sanar y resignificar el dolor vas a elaborar una frase que represente tu perdón. Finalmente , firma tu carta como una forma de ratificar la decisión de otorgar ese perdón. Posteriormente lee tu carta frente a la silla o espejo según sea el caso, imaginando a la persona, léela en voz alta, coloca en ella toda la intención de perdón y permítete sentir todas las emociones que tienes hacia esa persona y deja que salgan a la vez que se verbalizan. Como parte final enciende tu vela y quema la carta, date el permiso de sentir el perdón y el alivio de soltar esa carga.

Deshaciendo el dolor

Objetivo :Identificar las emociones negativas que pueden haberse acumulado en el transcurso de los años a partir de las palabras malintencionadas, hechos dolorosos, desaprobaciones, rechazos, engaños o cualquier otra situación que haya desencadenado dolor en ti y requieran ser resignificados.

Desarrollo :

Comienza por recordar todas aquellas palabras que te han herido, un reproche, un insulto, una situación dolorosa, o cualquier otro evento que le haya dejado consecuencias desfavorables para su autoestima desde tu propio concepto. En el momento en que tengas claras las situaciones comienza a escribir todas esas palabras que representan cada emoción negativa que haya dentro de ti, cuando finalices enciende una vela y quema la hoja y mientras esta se consume visualiza que con él se van estos sentimientos con los que has cargado durante tanto tiempo. Posteriormente, y en plena disposición realiza una figura humana que te identifique y escribe dentro y alrededor de ella todos aquellos sentimientos que deseas llenen tu vida de ahora en adelante. Al terminar, realiza la siguiente afirmación ‘ Esta nueva persona soy yo, me construyo desde mi amor infinito y soy merecedora de todas las maravillas que la vida tiene para mí.” Esta imagen debes mantenerla en un lugar visible con la afirmación escrita para que sea repetida cada vez que consideres necesario.



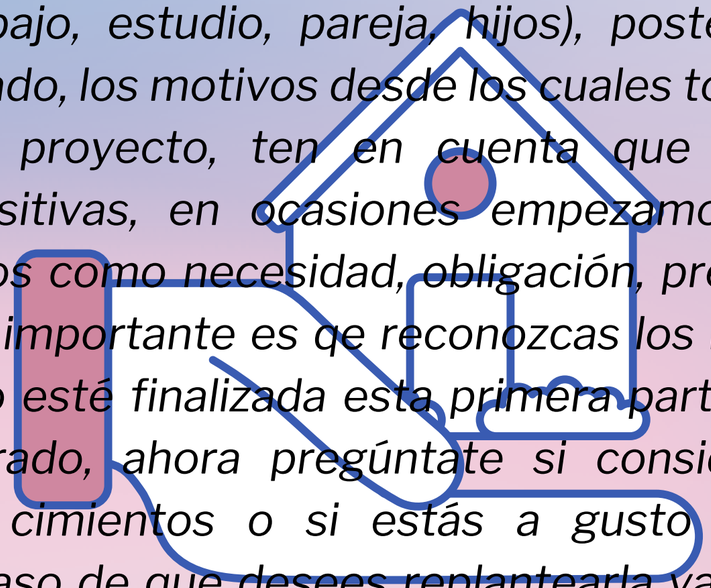
Materiales: lápiz y colores.

Reconstruyendo mi proyecto

Objetivo :Identificar desde qué necesidades o expectativas inicias tus proyectos o te estableces metas decisivas para tu vida (profesión, pareja, matrimonio, emprendimiento, etc) y resignificarlas a partir lo que realmente tiene sentido para tí, tus deseos, intereses y desafíos personales.

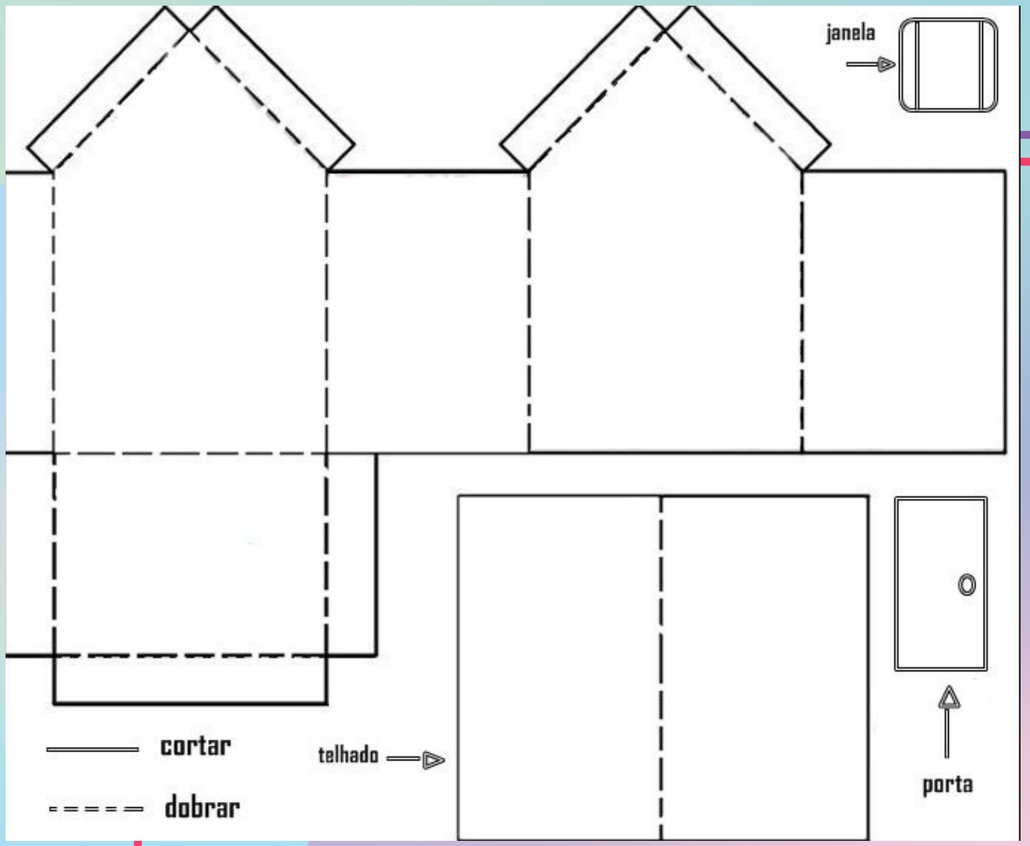
Materiales: lápiz y hoja

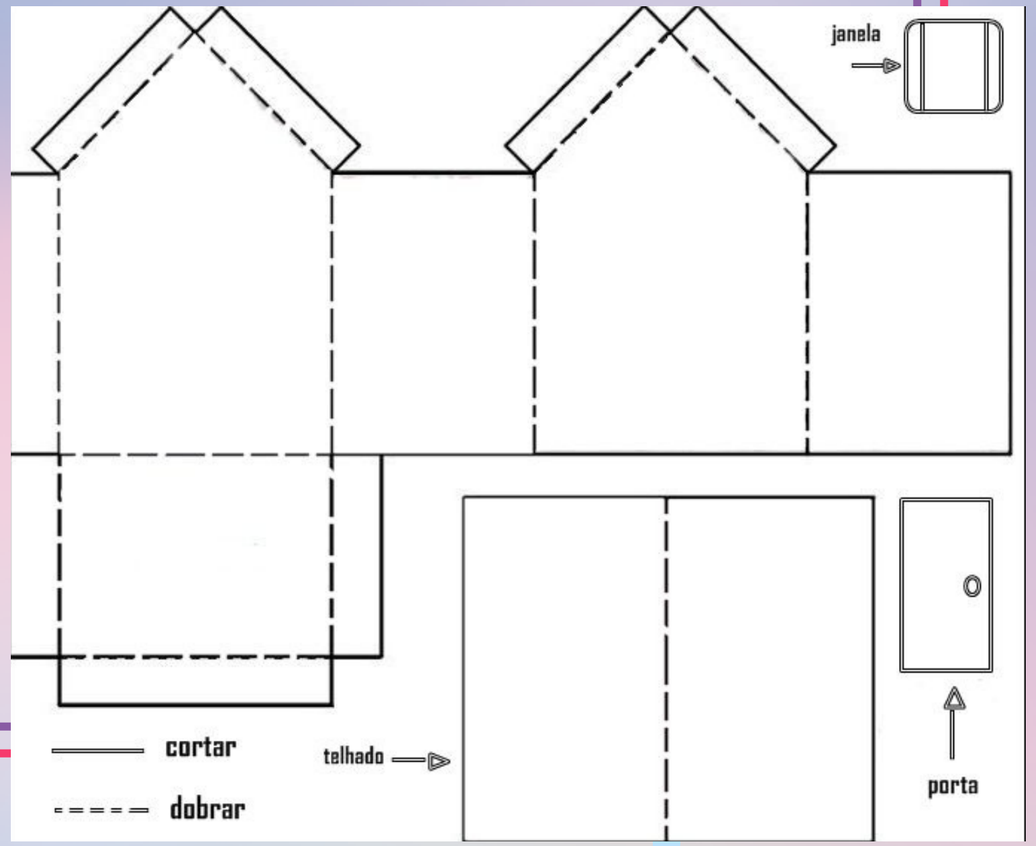
Desarrollo : A continuación encontrarás dos siluetas de casas a blanco y negro, estas casas representan los proyectos más importantes para tí, debes recortarlas y armarlas. En la primer casa vas a poner el nombre del proyecto que en este momento sea el más significativo (trabajo, estudio, pareja, hijos), posteriormente vas a escribir en cada lado, los motivos desde los cuales tomaste la decisión de iniciar dicho proyecto, ten en cuenta que no siempre son motivaciones positivas, en ocasiones empezamos proyectos por diferentes motivos como necesidad, obligación, presión de terceros, etc. lo realmente importante es qe reconozcas los motivos reales de tal inicio.. Cuando esté finalizada esta primera parte reflexiona en lo que has encontrado, ahora pregúntate si consideras que debes replantear esos cimientos o si estás a gusto con lo que has encontrado, en caso de que desees replantearla vas a despedirte de esta primer construcción ya sea rompiéndola o quemándola, no sin antes agradecer por el aprendizaje que se ha recibido. Posteriormente construye la segunda casa:



En este caso, vas a escribir en cada uno de sus lados las motivaciones positivas por las cuales inicias o continúas tu proyecto y al contrario de la primera, puedes decorarla a tu gusto . Esta segunda casa se debe conservar y mantener en un lugar visible, preferiblemente un lugar que represente la meta en particular (sala de estudio, oficina, habitación, etc).




janela
cortar
dobrar
telhado
porta

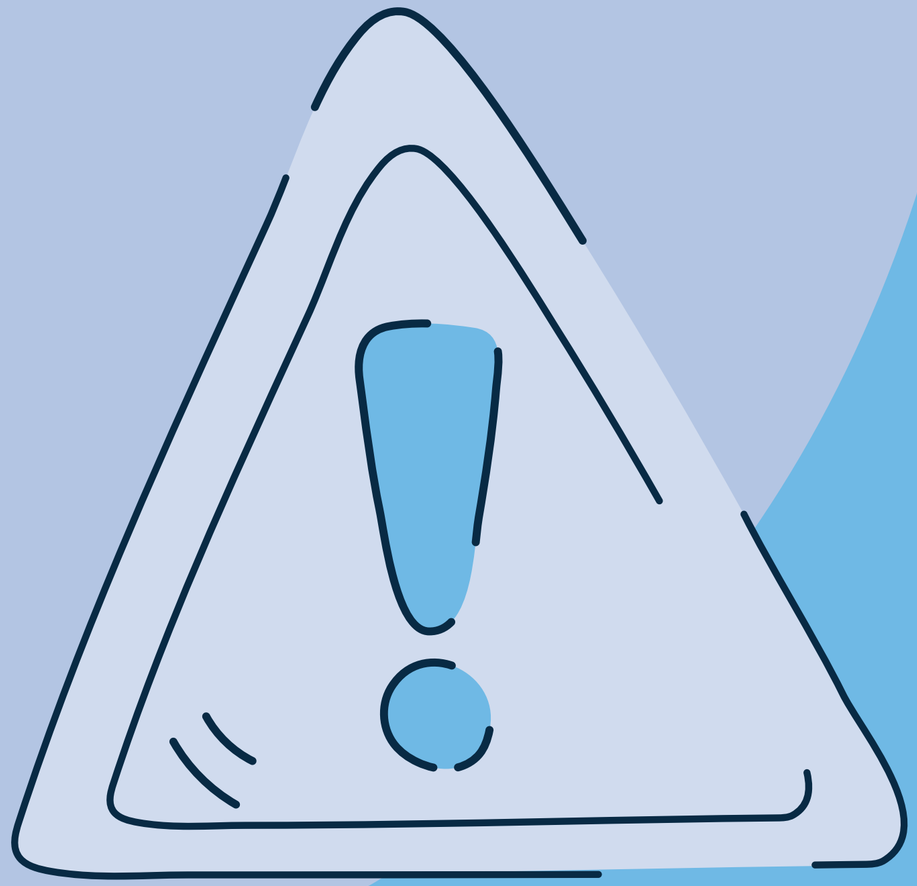

janela
cortar
dobrar
telhado
porta

El arte de transformarme

Objetivo: Identificar esas creencias negativas que generan desaprobación sobre tí misma a partir de todas aquellas situaciones externas y desaprobaciones de otros que con el paso del tiempo se evidencian con el autorechazo, desinterés, desánimo, desprecio de tí misma, entre otras las cuales limitan la motivación para iniciar proyectos o para darles continuidad y llevarlos a buen término. La intención es reconstruir y resignificar tu esencia a través de la auto observación, la compasión y la intención de sanar

Desarrollo : A continuación encontrarás una hoja que está dividida en dos columnas, en la primera columna identifica aquellos aspectos personales que consideras son obstáculos para el logro de tus metas, al finalizar esta primera parte del ejercicio date el permiso de leerlas sin ningún tipo de juicio. Posteriormente, en la columna derecha transforma esta palabra en una afirmación que te permita convertir ese aspecto en una cualidad lo que te va a permitir enfocar de forma positiva y transformadora la forma en cómo te ves realmente y permitiéndote darte cuenta del potencial humano que posees y te va a permitir proponerte retos y cumplirlos

Materiales: lápiz y hoja





CREANDO MI FUERZA

Objetivo: Permitir que puedas interiorizar los aspectos positivos que identificas en tí misma, y realizar una apropiación de estas palabras para que te acompañen en los diferentes momentos de tu vida.

Desarrollo : Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, toma tres de las afirmaciones positivas que sientas que tienen mayor fuerza para tí y construye una frase para cada una en la hoja que acompaña este ejercicio, puedes ser creativa con estas frases dales color y decorarlas como sea de tu preferencia, debes ubicarlas en un lugar visible, donde puedas leerlas todos los días y así tener presente la fortaleza que estás encontrando en tu interior.

Materiales: lápiz y hoja

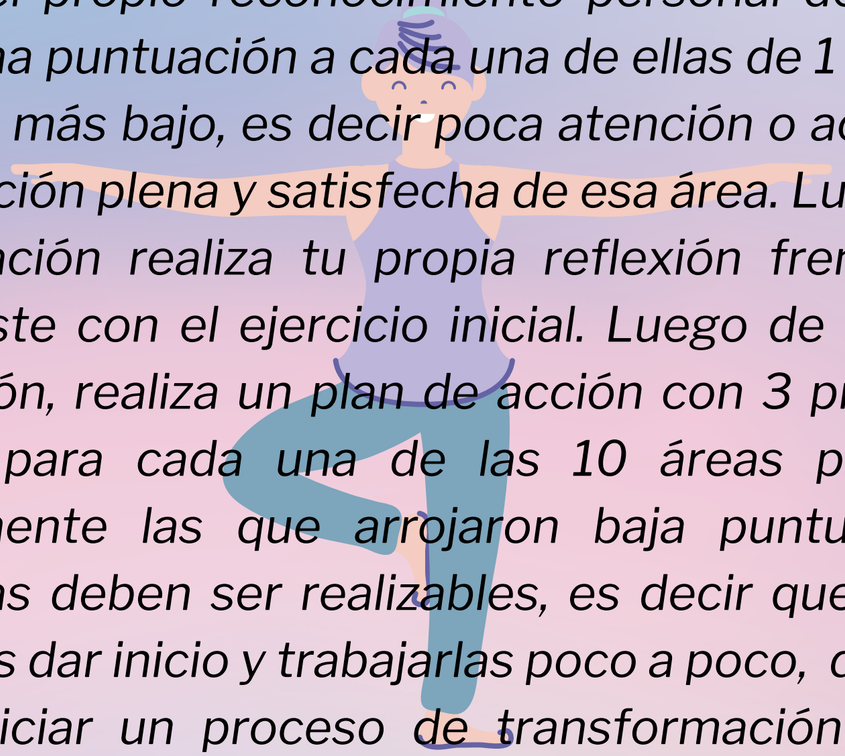


Reevaluando mis áreas, proyectando mi camino

Objetivo: Reconocer las áreas que complementan tu vida y a partir de allí evaluar el nivel de importancia que le das a cada una partiendo de lo relevante que es para el ser humano complementarse en su totalidad y darse el equilibrio que necesita par cumplir con cada una de sus metas que se plantee dentro de cada una de estas áreas.

Materiales: lápiz y hoja anexa

Desarrollo : En el siguiente gráfico encontrarás las áreas del ser humano que complementan nuestra vida, a partir de ésto y desde el propio reconocimiento personal de las mismas vas dar una puntuación a cada una de ellas de 1 a 10 siendo 1 el puntaje más bajo, es decir poca atención o acción en esta y 10 atención plena y satisfecha de esa área. Luego de hacer tu puntuación realiza tu propia reflexión frente a lo que identificaste con el ejercicio inicial. Luego de integrar esta información, realiza un plan de acción con 3 propuestas de cambio para cada una de las 10 áreas presentadas , especialmente las que arrojaron baja puntuación. Estas propuestas deben ser realizables, es decir que sientas que les puedes dar inicio y trabajarlas poco a poco, de esta forma podrás iniciar un proceso de transformación a tu propio ritmo que propicie el sentirte en construcción de una vida más plena, y realizada.



Amor - pareja
Puntuación:

Familia
Puntuación:





Crecimiento
intelectual
Puntuación:

Amigos - Ocio
Puntuación:





Salud
Puntuación:

Económica
Puntuación:



Emocional
Puntuación:





Profesión - Laboral
Puntuación:



Trascender
Puntuación:



Espiritual:
Puntuación:

Mi consciente reflexión

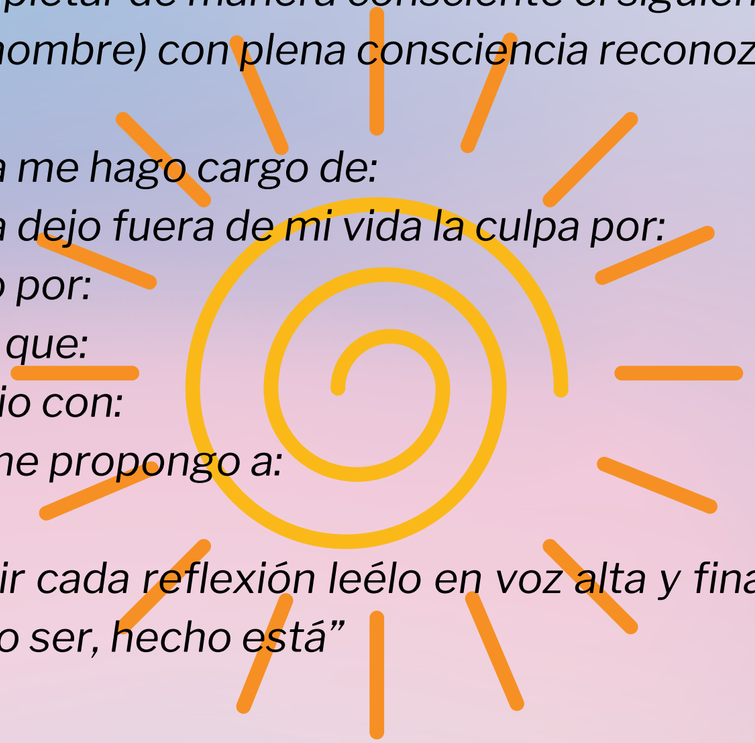
objetivo: Dar paso a la reconciliación contigo misma a partir de las reflexiones conscientes que se han logrado después de haber interiorizado aquellos aspectos que han afectado el desarrollo de tus metas, sueños y propósitos, permitiéndote reconocer lo que no te pertenece y de lo que te harás cargo a partir de ahora..

Materiales: lápiz y hoja anexa

Desarrollo : Completar de manera consciente el siguiente guión:
Hoy (fecha) yo (nombre) con plena consciencia reconozco que:

A partir de ahora me hago cargo de:
A partir de ahora dejo fuera de mi vida la culpa por:
Hoy me perdono por:
Hoy comprendo que:
Hoy me reconcilio con:
A partir de hoy me propongo a:

Luego de escribir cada reflexión leélo en voz alta y finalize con la frase ‘Soy quien deseo ser, hecho está”



Completar de manera consciente el siguiente guión:
Hoy (fecha) yo (nombre) con plena consciencia reconozco que:

A partir de ahora me hago cargo de...

A partir de ahora dejo fuera de mí la culpa por...

Hoy me perdono por...

Hoy comprendo que...

Hoy me reconcilio con...

A partir de hoy me propongo a...

"Me reconozco , me acepto y amo ser la persona que he decidido ser, hecho está".