



TUS 5 HERIDAS

En este ejercicio vamos a tratar de identificar los momentos de tu vida en los que pudiste experimentar estas 5 heridas: rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia.

El rechazo

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generarte heridas de este tipo?

El abandono

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generarte heridas de este tipo?

La humillación

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generarte heridas de este tipo?

La traición

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generarte heridas de este tipo?

La injusticia

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generarte heridas de este tipo?

LAS HERIDAS QUE TÚ HAS PODIDO CAUSAR

En este ejercicio vamos a tratar de identificar los momentos de tu vida en el que pudiste vivir experiencias que hayan podido generar estas 5 heridas en los demás, sin tener que culparte por ello, todo lo que hemos hecho a lo largo de nuestra vida es lo que podíamos hacer por nuestro punto de conciencia y evolutivo en el que nos encontrábamos.

El rechazo

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generar heridas de este tipo a los demás?

El abandono

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generar heridas de este tipo a los demás?

La humillación

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generar heridas de este tipo a los demás?

La traición

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generar heridas de este tipo a los demás?

La injusticia

¿Qué tipo de experiencias en tu infancia, tu adolescencia y tu edad adulta, han podido generar heridas de este tipo a los demás?

EL PERDÓN

¿A quien o quienes deberías de perdonar, incluyéndote a ti, para poder sanar esas heridas?

En la herida del rechazo

En la herida del abandono

En la herida de la traición

En la herida de la humillación

En la herida de la injusticia

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?

