



## 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?

