



# 1. ENCUENTRA TU HERIDA DE INFANCIA

## DESCUBRE MÁS SOBRE TU HERIDA EN ESTE EJERCICIO

Nuestra forma de ser y nuestro carácter no es algo arbitrario y separado de nosotros, sino que viene muy determinado por nuestras vivencias, sobretodo en la infancia.

Aunque a lo largo de la vida nuestras experiencias nos moldean, es en nuestra niñez, de los 0 a los 7 años, donde **recibimos los impactos emocionales** que siembran la base de nuestra forma de ser, establecen nuestro carácter y determinan nuestros miedos, nuestros patrones de comportamiento y **la forma que tenemos de responder** en el mundo.

En mayor o menor grado, todos hemos recibido alguna herida de infancia, que podemos clasificar en uno de estos 5 tipos. Estas 5 heridas fueron estudiadas por la psicoterapeuta Lise Bourbeau.

### 1. *Para empezar vamos a preguntar al péndulo cuál es tu herida dominante.*

Vamos a responder estas preguntas preguntando Si o No con el péndulo, para escanear qué heridas tenemos y que heridas no. Pregunta por este orden

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>¿Tengo herida de rechazo?</b>     | <input type="checkbox"/> <b>¿Tengo herida de traición?</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>¿Tengo herida de abandono?</b>    | <input type="checkbox"/> <b>¿Tengo herida de injusticia?</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>¿Tengo herida de humillación?</b> |  |

### 2. *Encuentra el origen de tu herida emocional*

Las heridas de infancia se generan en la primera infancia, de los cero a los siete años. Por esto vamos a preguntar si hay algún familiar que ha influido en crear esta herida. **Cuando somos niños, somos muy sensibles a todo** y grabamos todas nuestras vivencias con mucha intensidad. Es por eso que aunque sea en un grado pequeño, **todos tenemos heridas de infancia**.

Por lo general, es nuestro padre o nuestra madre los que han generado esta herida, de forma no intencionada. No te limites a usar la tabla, pregunta por todas las opciones que te vengan en mente.

**Pregunta: ¿El origen de mi herida es ...?:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <b>¿Mi madre?</b>                        | <input type="checkbox"/> <b>¿Mi abuelo materno?</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>¿Mi padre?</b>                        | <input type="checkbox"/> <b>¿Mi abuela materna?</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>¿Mi hermano/a?</b>                    | <input type="checkbox"/> <b>¿Mi abuelo paterno?</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>¿Mi tío/a? (pregunta por nombres)</b> | <input type="checkbox"/> <b>¿Mi abuela paterna?</b> |

### 3. *Anota si te viene algún recuerdo del porqué de este origen, o investiga con el péndulo*



## 2. DESCUBRE EN QUE ÁMBITOS TE AFECTA

Lo creas o no, estas heridas transforman la manera en la que te comportas en diferentes ámbitos de tu vida. Detectar en qué ámbitos te está afectando esta herida te permite observar, con más profundidad tu comportamiento, y te permite abrirte a nuevos paradigmas, nuevas formas de comportarte, que te permitan estar más sano, más feliz y más pleno.

Durante el tiempo que dure nuestra vida, es importante que trabajemos por esta plenitud interior. La verdadera libertad no está fuera de nosotros, está dentro de nosotros mismos, en liberarnos de aquellos patrones que nos hacen ser infelices, que nos impiden disfrutar, conectar y vivir plenamente.

### 1. Para empezar vamos preguntar al péndulo en que ámbitos me afecta mi herida

**Empieza preguntando por diferentes opciones, por ejemplo:**

¿Mi herida me está afectando en mis relaciones laborales? ¿Me está afectando en mi relación de pareja? ¿Y a la hora de priorizar mis necesidades? ¿Y con mis padres? ¿Y con mis hermanos?

ÁMBITOS

### 2. Ahora te toca revisar qué en comportamientos te afecta tu herida de infancia

#### HERIDA DE ABANDONO

*Miedo a la soledad. Miedo a que me abandonen. Dependencia Emocional. Inseguridad sobre el valor propio, necesidad de validación.*

#### HERIDA DE RECHAZO

*Miedo a la Intimidación. Miedo a que me hagan sentir a menos. Necesidad de Distancia Emocional, Miedo a compartir las emociones*

#### HERIDA DE HUMILLACIÓN

*Miedo al conflicto. No priorizar tus necesidades. Sobreadaptarse a los demás. Miedo al cambio. Dificultad para hacer cosas por si mismo y darse valor*

#### HERIDA DE TRAICIÓN

*Miedo al ataque externo. Dificultad para confiar en los demás. Tendencia a malpensar sobre todo. Miedo a vincularse afectivamente. Dificultad para saber lo que se quiere y no se quiere.*

#### HERIDA DE INJUSTICIA

*Miedo al abuso. Dificultad para soltar el control. Tendencia huir de aquello que se siente opresivo. Fijación con la libertad. Dificultad para mostrar la vulnerabilidad en las relaciones.*

### 3. Anota cómo te influye tu herida en el ámbito en el que te afecta



### 3. ¿CÓMO PUEDO SANAR LA HERIDA?

Ahora ya sabes que herida tienes, y también sabes en qué ámbitos te afecta y como te limita. Solo es cuestión de tiempo, observándote en estos ámbitos y en los patrones de tu herida de origen, que reconozcas cuando te estás dejando llevar por ella.

En este último punto, queremos atender lo más importante, ¿cómo puedo sanar esta herida?

#### 1. **Pregunta al péndulo: ¿Puedo sanar esta herida?**

Realiza la pregunta al péndulo, y cuando estés, sigue leyendo.

Si el péndulo te ha contestado un **Si tímido**, es normal. Te está indicando que si puedes sanar tu herida, pero con dificultades. Esto es lo más natural del mundo, sanar una herida de infancia no es algo que se hace de la noche a la mañana, es algo que se hace paso a paso, de forma gradual en el tiempo.

Aún así, cada paso que des te sentirás mejor contigo misma/o. Por eso, lo importante no es llegar a la meta, sino lo bien que te sientes en este proceso, en el que vas soltando peso y descubres una nueva forma de ser, tu forma de ser más auténtica.

Por otro lado, si el péndulo te ha respondido que **No la puedes sanar**, tienes algo que revisar. Principalmente, tienes que revisar desde donde estás utilizando el péndulo. La realidad, es que no hay una herida que no puedas sanar, si el péndulo te contesta que no, es porque realmente piensas que no puedes estar mejor, que no puedes ser de otra manera o estar más a gusto contigo mismo.

Esta forma de pensar está limitando tu potencial. El límite principal está en tu forma de pensar.

#### 2. **Pregunta al péndulo: ¿Qué puedo hacer para sanar esta herida?**

Pregunta todas aquellas cosas que puedas hacer y que se te ocurran que puedan ayudarte a sanar esta herida. Escribe en esta hoja todas aquellas cosas a las que el péndulo te diga que sí:

---



---



---



---

#### 3. **Comprométete contigo mismo a aplicar alguna de estas ideas. Aplícalas de forma práctica, añadiéndolas como una tarea para hacer semana a semana. Recuerda que solo solo tu compromiso te ayudará a superar estos patrones arraigados.**

---



---