

SOBREVIVIR A UNA MADRE
NARCISISTA

Modificar y Empoderar

Cuaderno de
ejercicios MODULO 7



Ejercicio 1: Autoinducción a la Felicidad

01

Objetivo: Practicar la generación consciente de emociones positivas para fortalecer circuitos neuronales sanos.

Instrucciones:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar cómodo/a y sin distracciones.
- Cierra los ojos y visualiza un momento en el que te sentiste profundamente feliz o en paz. Revive esa experiencia con detalle: ¿Qué veías, escuchabas, sentías?
- Permite que esa sensación se intensifique y se extienda por todo tu cuerpo. Mantén esa emoción por unos minutos mientras respiras profundamente.
- Cuando estés listo/a, abre los ojos y escribe en un diario cómo te sentiste durante y después del ejercicio.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué emociones positivas experimenté al practicar este ejercicio?
- ¿Cómo puedo integrar más momentos que generen esta felicidad en mi vida diaria?
- ¿Qué cambios noto en mi estado de ánimo después de practicar este ejercicio durante varios días?

Ejercicio 2: Liberación Emocional a través de la Escritura

02

Objetivo: Exteriorizar pensamientos y emociones reprimidas para reducir su carga emocional.

Instrucciones:

- Dedicar 15 minutos a escribir sobre algo que te haya provocado tensión, tristeza o malestar emocional. No te preocupes por la gramática o la estructura, simplemente deja fluir tus pensamientos.
- Una vez que termines, respira profundamente y observa cómo te sientes.
- Decide qué hacer con lo que has escrito: guardarlo, leerlo nuevamente más tarde o destruirlo como un símbolo de liberación.

Preguntas para Reflexionar:

1. ¿Qué emociones o pensamientos surgieron mientras escribía?
2. ¿Cómo me siento después de haber puesto en palabras lo que estaba en mi mente?
3. ¿Qué nuevos aprendizajes o alivio encuentro al exteriorizar mis emociones?

Ejercicio 3: Control de Pensamientos Tóxicos con un Diario de Pensamientos

03

Objetivo: Observar y transformar pensamientos negativos en constructivos.

Instrucciones:

- Lleva un cuaderno o diario y anota cada vez que un pensamiento negativo surja en tu mente. Escribe el pensamiento tal como lo percibes.
- Pregúntate: "¿Este pensamiento es útil o me limita?" Reflexiona sobre si es objetivo o distorsionado.
- Reformula el pensamiento en términos positivos o empoderadores. Por ejemplo, cambia "Nunca hago nada bien" por "Estoy aprendiendo y mejorando cada día".

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué patrones noto en los pensamientos negativos que más se repiten?
- ¿Cómo me siento al cuestionar y transformar estos pensamientos en afirmaciones constructivas?
- ¿Qué cambios observo en mi actitud al practicar este ejercicio regularmente?

Ejercicio 4: Ejercicio del Espejo para la Autoestima

04

Objetivo: Fortalecer la autoestima a través de afirmaciones frente al espejo.

Instrucciones:

- Cada día, colócate frente a un espejo en un lugar tranquilo y mírate directamente a los ojos.
- Repite afirmaciones positivas como: "Soy suficiente", "Soy valioso/a" o "Merezco amor y respeto". Hazlo en voz alta, con convicción, durante al menos dos minutos.
- Reflexiona sobre las emociones que surgen al hacer este ejercicio. Si sientes incomodidad, obsérvala sin juzgarte y sigue practicando.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué emociones surgen al mirarme al espejo y decir afirmaciones positivas?
- ¿Qué cambios noto en mi percepción de mí mismo/a después de practicar este ejercicio durante una semana?
- ¿Cómo puedo integrar este hábito en mi rutina diaria para fortalecer mi autoestima?

Ejercicio 5: Visualización de un Futuro Empoderador

05

Objetivo: Crear una imagen positiva de tu vida futura para guiar tus acciones hacia tus metas.

Instrucciones:

- Encuentra un lugar tranquilo antes de dormir y cierra los ojos.
- Imagina cómo te gustaría que fuera tu vida ideal. Visualiza detalles como tu entorno, tus relaciones, tus logros y, sobre todo, cómo te sientes en ese futuro.
- Permítete sentir las emociones asociadas con esa vida: paz, felicidad, confianza. Mantén la visualización durante cinco minutos.
- Al finalizar, anota en un diario cómo fue la experiencia y qué acciones puedes tomar mañana para acercarte a esa visión.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué emociones experimenté al visualizar mi vida ideal?
- ¿Qué descubrí sobre mis valores y deseos durante la visualización?
- ¿Qué pasos concretos puedo tomar para avanzar hacia mi futuro empoderador?

Ejercicio 6: Redefiniendo mi Propósito Personal

06

Objetivo: Reconectar con tus valores y metas para construir una vida alineada con tu autenticidad.

Instrucciones:

- Escribe una lista de tus valores principales (por ejemplo: honestidad, libertad, creatividad).
- Reflexiona sobre cómo estás viviendo de acuerdo con esos valores. ¿Qué áreas de tu vida se alinean y cuáles no?
- Define una meta específica para una de esas áreas y escribe un plan de acción para lograrla en las próximas semanas.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué descubrí sobre mí mismo/a al identificar mis valores principales?
- ¿Cómo puedo alinear mejor mi vida con mis valores y metas?
- ¿Qué cambios pequeños puedo hacer hoy para vivir una vida más auténtica?

Ejercicio 7: Desarrollando Resiliencia Emocional

07

Objetivo: Fortalecer tu capacidad para manejar adversidades y mantener una actitud positiva.

Instrucciones:

- Reflexiona sobre un desafío pasado que hayas superado y escribe cómo lo lograste. Identifica las cualidades y recursos internos que utilizaste.
- Escribe una lista de herramientas que puedes usar para manejar dificultades futuras (como técnicas de respiración, hablar con un amigo/a, escribir en un diario).
- Practica un ejercicio de gratitud diario, anotando tres cosas por las que te sientes agradecido/a cada día.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Qué cualidades personales me ayudaron a superar desafíos en el pasado?
- ¿Qué herramientas puedo fortalecer para manejar mejor futuras adversidades?
- ¿Cómo cambia mi perspectiva al practicar la gratitud diariamente?

EVALUACIÓN FINAL DEL MODULO 6

Instrucciones: Reflexiona sobre lo aprendido en este módulo y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué técnicas aprendidas en este módulo me han ayudado más a fortalecer mi autoestima y mi empoderamiento personal?
- Reflexiona sobre los ejercicios que tuvieron mayor impacto en ti.
- ¿Qué cambios he notado en mi capacidad para gestionar pensamientos tóxicos y generar emociones positivas?
- Evalúa si te sientes más consciente y en control de tus emociones.
- ¿Cómo he comenzado a redefinir mi vida y mi propósito desde la práctica de estas herramientas?
- Considera los pasos que has tomado para alinear tu vida con tus valores y deseos.
- ¿Qué acciones concretas puedo continuar practicando para seguir construyendo una vida empoderada?
- Identifica los ejercicios y hábitos que deseas mantener a largo plazo.



Enhorabuena



**Espero hayas
hecho cada ejercicio.
Recuerda es muy importante
darte el tiempo de estar
contigo, cuestionar tus
pensamientos, reconocer tus
patrones y heridas.**

Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com