

GUÍA DE AUTO - OBSERVACIÓN

Taller - Resignificando tu historia

En la sesión 1 hablamos del origen de nuestros programas inconscientes. Nos enfocamos en entender la etapa prenatal y desde el nacimiento hasta los 7 años de vida. Exploramos los mandatos y los impulsores que operan en ti.

Hasta nuestro próximo encuentro, el compromiso es activar tu observadora interna — no para analizar ni juzgar. La invitación es la de mirarte con la misma curiosidad con la que mirarías la vida de alguien que apenas estás conociendo. Con amabilidad, con amor, con compasión.

Cómo usar esta guía

Imprime este documento y tenlo a la vista — en tu mesa de noche o en tu espacio de reflexión. Cada día reserva 5 a 10 minutos para revisar qué tomas de consciencia has tenido, qué se ha revelado. No hace falta que tenga sentido en el momento. El inconsciente habla en fragmentos, y los fragmentos importan.

Junto a esta guía tienes dos documentos de apoyo: el listado de mandatos y el listado de impulsores. Úsalos como espejo, no como diagnóstico.

1. LOS MANDATOS

Los mandatos son los mensajes que grabaste de pequeña sobre lo que podías o no podías ser, hacer, sentir, pedir, lograr. La invitación es observarlos — no analizarlos.

Preguntas para observar:

- ¿En qué momento te has frenado sin saber muy bien por qué?
- ¿Ha habido algo que quisiste pedir y no pediste? ¿Algo que quisiste decir y no dijiste?
- ¿Cuándo no te permitiste disfrutar, descansar o celebrar algo?
- ¿Has reconocido alguna voz del pasado operando en ti — una frase, un tono, una advertencia que viene de lejos?

