

TU HISTORIA DE VIDA

Taller Resignificando tu historia

Antes de empezar

Este documento es la continuación del trabajo emocional que comenzamos juntas. Permítete experimentarlo como un encuentro contigo misma.

Reserva un espacio íntimo, en silencio y sin interrupciones. Pon algo que te guste — una vela, incienso, una bebida caliente, música suave que te acompañe. Y escribe con honestidad, sin editar, sin buscar que suene bonito. Lo que importa no es cómo lo dices — es que te permitas escribirlo como lo sientes desde hace tiempo.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay lo que es verdad para ti.

1ª PARTE — TU HISTORIA DE VIDA

Escribe tu historia desde los 0 hasta los 15 años — los momentos que recuerdas, los que te marcaron, los que te cuesta mirar. Y de ahí en adelante, los acontecimientos más relevantes de tu vida hasta hoy.

No hace falta que sea cronológico ni ordenado. Escribe lo que llegue.

Algunas preguntas que pueden orientarte si no sabes por dónde empezar:

- ¿Cómo era el ambiente emocional en tu casa cuando eras pequeña?
- ¿Cómo eran tus padres contigo — individual y como pareja?
- ¿Qué rol ocupabas en tu familia? ¿Qué se esperaba de ti?
- ¿Hubo pérdidas, separaciones, mudanzas, enfermedades o situaciones de crisis importantes?
- ¿Qué momentos de tu infancia recuerdas con más carga emocional — hacia arriba o hacia abajo?
- ¿Hay algo que nunca has contado — o que casi nunca hablas?
