

# Relación con papá y mamá

En este camino hacia liderar tu vida plenamente, la relación con papá y mamá es de vital importancia. Deseo que después de esta semana te abras a mirarlos de otra manera.

Esa mirada interna requiere amor y compasión por esos dos humanos (llenos de errores y también de bondades) que decidieron traerte a la vida.

Hablamos en el taller del concepto, tomar a los padres, y quiero dedicar unas líneas a este tema que es, el pilar fundamental de esta sanación.

Recuerda que tomar a los padres no es algo emocional, sino que tiene que ver con una actitud existencial. Es ver la realidad de que existes gracias a ellos, porque cuanto más amor y aceptación haya hacia tus padres por la vida que te dieron más en libertad y bienestar vivirás, a pesar de que no pudieran hacer nada más después de ello y luego no pudieran estar disponibles.

Tomar a los padres significa aceptarlos incondicionalmente, eso incluye aceptar la vida que nos ha tocado vivir junto con ellos o por ellos. Aceptar a los padres como padres, implica ocupar tu lugar como hija. Significa comprender que tú eres la pequeña y que ellos son los grandes.





La relación que tienes con tu madre refleja la relación que tienes con la prosperidad, el éxito, el cuerpo, la pareja. Tomar a la madre es tomar la vida. Y cuando le dices si a tu madre tal y como es, te abres a recibir lo que te trae la vida. Cuando la rechazas, rechazas inconscientemente la vida que viene de ella, y rechazas tus relaciones, tu trabajo, la abundancia, la prosperidad. De vuelta, tus relaciones, tu profesión, te rechazan a ti.

Cuando le haces críticas, cuando te pones “por encima” de ella pensando cómo lo tendría que haber hecho, como tendría que haber manejado su vida, su relación con papá, su trabajo o cualquiera de esas cosas que son asunto suyo, te niegas a tomarla tal y como es.

Entonces, las dos claves para tomar a la madre, y con ella, tomar la vida son:

**1ª ACEPTACIÓN** hacia ella, y hacia su destino.

Aceptar que todo lo que hizo y como lo hizo fue perfecto, que no tenía otras herramientas para hacerlo.

Asumes y aceptas que no eres más ni mejor que ella, que no sabes más que ella en sus circunstancias y desde la humildad reconoces su grandeza y te predispones a recibir, como mínimo, la vida que te dio.

**2ª GRATITUD** por haberte dado la vida

A pesar de las circunstancias que estuviera viviendo y de todas las decisiones que pudo tomar, de todas las posibilidades que tuvo, eligió traerte a la vida.

Te concibió, te gestó, te parió

Gracias a ello estás aquí, viviendo una experiencia con tus oportunidades, tus elecciones, tu desarrollo y tu aprendizaje.

Si humildemente reconoces que ella tomó sus mejores decisiones para su nivel de conciencia, te pones en posición de recibir, y recibiendo, puedes agradecer. Cuando agradeces, entonces puedes sentir en tu corazón el latido de la vida que llegó a través de ella, y así puedes sentir dentro de ti el agradecimiento de estar viva.

## **Frases inspiradoras para sanar la relación con mamá:**

Estás frases pretenden traerte inspiración para continuar haciendo tu trabajo interno. Ponle tus palabras y acomódalas a tu situación particular.

- ¡Hola mamá! eres la mujer que me transmitió la vida, y ya sólo por eso mereces que te dé tu lugar en mi corazón.

- Aquello que me dolió de ti por lo que me faltó o me sobró respecto a tus comportamientos conmigo, lo tomo como el aprendizaje que provoca el hecho de nacer a través de una mujer común y corriente. Reconozco tu humanidad.

- Escojo transformar todos mis resentimientos y rencores hacia tu persona en compasión y humildad, ya que todo sucedió de la única forma que podía suceder.



- Sobre tu sufrimiento personal, en vez de sentirte desgraciada ante tus tragedias decido sentirte digna, tu destino te honra porque representan todos tus aprendizajes.
- Te pido disculpas por todas las veces que me sentí superior a ti al no saber valorarte desde tus circunstancias. Hoy puedo verte y reconocerte desde tu grandeza interior.
- Y sobre todos los errores que cometí contigo por los que me he culpado, más todas las veces que no he logrado cumplir tus expectativas hacia mí, dejo de castigarme o de sabotearme mi felicidad.
- Tampoco necesito idealizarte porque me basta con admirarte en tus virtudes y en tus grandes cualidades, y con ello logro que tu brillo no deslumbre la mirada que tengo hacia ti.
- Te tomo como la mejor madre que podría tener porque eres la mía, y con eso me basta para amarte y quererte incondicionalmente.
- A través de todo este respeto que siento por ti, tomo tu fuerza para que me inspire a la hora de cuidar mi cuerpo, equilibrar mis emociones, establecer raíces en mi hogar y permitirme tener éxito en aquello que me proponga.
- Gracias mamá por todo tal como fue, incluso por aquello que me hirió y dolió porque sólo así puedo sentirme en paz contigo, conmigo misma y con la vida que me diste



**Cuando tomas a tu padre** tal y como es sin pretender cambiarlo, le dices si a:

- La autoridad, firmeza, decisión
- A tener foco, dirección
- Concretar proyectos, salir del nido, avanzar en tu vida
- Poner sanos límites a otros
- Estar en un pensamiento lógico, lineal y matemático.
- Tomar la fuerza para conseguir tus objetivos.
- Tener determinación para empezar nuevas relaciones, emigrar, cambiar de trabajo y prosperar.
- Saber más fácilmente de dónde vienes y enfocarte hacia dónde vas.

## **Frases inspiradoras para sanar la relación con papá:**

¡Hola papá! eres el hombre que me transmitió la vida, junto a mamá y ya sólo por eso mereces que te dé un lugar en mi corazón.

- Aquello que me dolió de ti por lo que me faltó o me sobró respecto a tus comportamientos conmigo, lo tomo como el aprendizaje que provoca el hecho de nacer a través de una mujer común.

- Escojo transformar todos mis resentimientos y rencores hacia tu persona en compasión y humildad, ya que todo sucedió de la única forma que podía suceder.



- Sobre tu sufrimiento personal, en vez de sentirte desgraciada ante tus tragedias decido sentirte digna, tu destino te honra porque representan todos tus aprendizajes.
- Te pido disculpas por todas las veces que me sentí superior a ti al no saber valorarte desde tus circunstancias. Hoy puedo verte y reconocerte desde tu grandeza interior.
- Y sobre todos los errores que cometí contigo por los que me he culpado, más todas las veces que no he logrado cumplir tus expectativas hacia mí, dejo de castigarme o de sabotearme mi felicidad.
- Tampoco necesito idealizarte porque me basta con admirarte en tus virtudes y en tus grandes cualidades, y con ello logro que tu brillo no deslumbre la mirada que tengo hacia ti.
- Te tomo como el mejor padre que podría tener porque eres el mío, y con eso me basta para amarte y quererte incondicionalmente.
- A través de todo este respeto que siento por ti, tomo tu fuerza para que me inspire a la hora de desarrollar mi vocación profesional siendo próspera, ordenar mi mente para equilibrar mi vida personal y profesional, ocupar un lugar sano socialmente en el que me pueda mostrar como soy sin que ello me provoque más conflicto del que sea inevitable y permitirme tener éxito en aquello que me proponga.
- Gracias papá por todo tal como fue, incluso por aquello que me hirió y dolió porque sólo así puedo sentirme en paz contigo, conmigo misma y con la vida que me diste.



## Frases inspiradoras para dejar de sentir rencor con el padre o la madre

- Mamá/Papá, estoy cansado de vivir enfadado/o y resentido/a contigo, ya no deseo más seguir alimentando estos sentimientos, ya no tienen ningún sentido para mí.
- Tomo la vida que me has dado con el precio y el dolor que me ha supuesto, y este precio decido pagarlo desde el amor.
- En tu rol de padre/madre lo hiciste conmigo lo mejor que pudiste y supiste con los recursos y la consciencia que disponías.
- Y lo que me pudiste dar que me resultó positivo lo tomo como suficiente para posicionarme ante ti como el adulto/a que soy, y no más como un/a niño/a que sigue herido/a.
- Renuncio a la fantasía de que tengo derecho a reclamarte más, porque mis heridas sólo son mías, y nadie tiene que darme nada por ello.
- Tu eres el padre/ la madre que la vida escogió para mí, por lo que eres el mejor/ la mejor padre/madre que podría tener.
- Ésta es la forma en que decido llevarte en mi corazón, y éste es el modo en el que a partir de ahora me permito tomar tu fuerza para dirigir mi vida.



# Ejercicio

Si sientes que aún tienes asuntos que sanar con papá y mamá, o simplemente si quieres tener una vida más fluida, te recomiendo hacer un pequeño "altar" – una mesa con elementos importantes para ti – o simplemente, con una vela, y la foto de tus padres.

Durante 21 días, vas a ponerte delante de ellos y les vas a decir:

"Papá, mamá, les honro y les reconozco como los padres que la vida me dió. Elijo tomarlos tal y como son. Les digo sí a sus vidas y a sus destinos. Yo soy su hija y ustedes son mis padres. Yo soy la pequeña, ustedes son los grandes. Hoy tomo mi vida, me hago cargo de mi destino, y hago algo grande con mi vida."

Gracias, gracias, gracias.