

— CARTILLA PRÁCTICA

Ejercicios para ordenar.

—
8 ejercicios – uno por página, sin prisa.

La Voz del Niño Interior

Reconecta con la pregunta silenciosa de tu infancia. Este ejercicio te ayudará a escuchar y validar esa parte de ti que aún busca respuestas.

PASOS

- 01.** Encuentra un espacio tranquilo y cierra los ojos. Respira profundamente tres veces, invitando la calma.
- 02.** Visualiza a tu yo infantil, en la edad en que sentiste por primera vez la ausencia de amor o reconocimiento.
- 03.** Pregúntale a ese niño o niña interior: '¿Qué necesitas que el adulto que eres hoy te diga o haga por ti?'
- 04.** Escribe la respuesta que surja, sin filtros. Permite que la verdad de tu corazón se manifieste.
- 05.** Abraza simbólicamente a ese niño/a, prometiéndole que el adulto que eres ahora lo verá y cuidará.

EJERCICIO 02

Desenmascarando la 'Madre Ejemplar'

Explora las creencias impuestas sobre el rol materno y cómo estas han silenciado tu propio dolor. Es un paso para diferenciar la realidad de la idealización.

PASOS

- 01.** Lista tres cualidades que la sociedad o tu entorno asignan a una 'madre ejemplar'.
- 02.** Ahora, escribe cómo esas cualidades se manifestaron (o no) en tu relación con tu figura materna.
- 03.** Reflexiona: ¿Qué parte de tu dolor has ocultado o justificado para mantener la imagen de esa 'madre ejemplar'?
- 04.** Escribe una frase que te libere de la necesidad de mantener esa máscara, por ejemplo: 'Mi verdad importa más que la aprobación externa'.

EJERCICIO 03

Del Sustento al Amor: Un Divorcio Consciente

Aprende a diferenciar las responsabilidades básicas de la provisión material del amor auténtico. Este ejercicio te ayuda a desvincular un concepto del otro.

PASOS

- 01.** Toma una hoja de papel y divídela en dos columnas: 'Provisión Material' y 'Amor Genuino'.
- 02.** En la columna de 'Provisión Material', lista todo lo que tu figura materna te proveyó (comida, techo, educación, etc.).
- 03.** En la columna de 'Amor Genuino', escribe cómo sientes que se manifestó el amor incondicional, la presencia, la validación emocional.
- 04.** Observa ambas listas. ¿Hubo un desequilibrio? Reconoce que uno no sustituye al otro.
- 05.** Escribe una afirmación que refuerce esta distinción para ti, por ejemplo: 'Yo reconozco el valor de la provisión, pero mi alma anhela *Constelando el Origen*

El Reclamo de la Esencia Original

Reconecta con la alegría y espontaneidad con la que naciste, antes de que las experiencias dolorosas 'mancharan' tu ser. Es un viaje hacia tu autenticidad.

PASOS

- 01.** Piensa en tu infancia temprana, antes de los 6 o 7 años. ¿Qué recuerdas de tu carácter? ¿Eras alegre, curioso, espontáneo?
- 02.** Identifica un momento o experiencia donde sentiste que esa 'esencia' se vio opacada o 'manchada' por una interacción familiar.
- 03.** Dibuja o describe esa 'esencia original' en una libreta. ¿Qué colores, formas, sentimientos tiene?
- 04.** Ahora, piensa en una actividad que te permita manifestar esa cualidad hoy. Puede ser bailar, cantar, pintar, jugar.
- 05.** Comprométete a realizar esa actividad esta semana, como un acto consciente de *reconstrucción & origen* 'desmanchar' y reclamar tu verdadera esencia.

EJERCICIO 05

La Carta del Testimonio Silencioso

Escribe lo que nunca pudiste decir, esa verdad dolorosa que guardaste para ti. Este ejercicio es una herramienta de catarsis y reconocimiento personal.

PASOS

- 01.** Toma papel y lápiz. Escribe una carta dirigida a tu figura materna (sin intención de entregarla).
- 02.** Comienza expresando la pregunta central que resonó en ti: 'Mamá, ¿por qué...?'
- 03.** Describe las escenas o momentos donde sentiste esa ausencia o dolor, tal como los recuerdas desde la perspectiva de tu niño interior.
- 04.** Incluye cómo esas experiencias te hicieron sentir y qué impacto tuvieron en el adulto que eres hoy.
- 05.** Una vez terminada, léela en voz alta para ti mismo, validando cada palabra. Luego, puedes guardarla, quemarla o romperla como un acto de liberación.

El Manto de la Compasión Adulta

Ofrece a tu niño interior la compasión y el entendimiento que quizás no recibió. Este ejercicio es un acto de auto-parenting y sanación profunda.

PASOS

- 01.** En un lugar tranquilo, cierra los ojos y coloca una mano sobre tu corazón y la otra sobre tu abdomen.
- 02.** Imagina que ese niño o niña herido está frente a ti. Míralo con ternura y sin juicio.
- 03.** Háblale. Dile que entiendes su dolor, que lo que le sucedió no fue su culpa, y que es digno de todo el amor.
- 04.** Repite mentalmente o en voz baja: 'No tienes que cargar con esto solo/a. Yo, tu adulto, estoy aquí para ti ahora'.
- 05.** Permanece en este sentimiento de amor y consuelo el tiempo que necesites.

Rompiendo el 'Sí, qué bonito frío'

Identifica y resignifica los momentos en los que tu expresión o creatividad fue desvalorizada. Transforma esa herida en un impulso para tu autenticidad actual.

PASOS

- 01.** Recuerda una situación donde ofreciste algo (un dibujo, una idea, un logro) y recibiste una respuesta fría, una crítica o indiferencia.
- 02.** Escribe la frase exacta que te dijeron o la sensación que experimentaste en ese momento ('Sí, qué bonito frío', 'Está feo', etc.).
- 03.** Ahora, escribe una nueva respuesta que hubieras necesitado escuchar en ese momento, llena de reconocimiento y amor.
- 04.** Crea un objeto simbólico (una pequeña escultura, un dibujo, un poema) que represente esa nueva respuesta o la expresión de tu valor.
- 05.** Coloca este objeto en un lugar visible como recordatorio de que tu expresión es valiosa y merece ser celebrada.

El Árbol de la Nueva Raíz

Visualiza cómo puedes construir una base de amor y valor propia, independientemente de tu origen familiar. Este ejercicio fortalece tu sentido de identidad.

PASOS

01. Cierra los ojos e imagina un árbol que te representa. ¿Cómo son sus raíces? ¿Fuertes, débiles, enredadas?
02. Visualiza cómo liberas las raíces que te anclan a la culpa, al juicio o a la necesidad de aprobación de otros.
03. Imagina nuevas raíces que crecen desde tu propio centro, nutriéndose de tu autenticidad, tu autocompasión y tu fuerza interna.
04. Siente cómo este nuevo sistema de raíces te ancla firmemente a la tierra, a tu presente, con un sentido de valía incondicional.
05. Dibuja o describe este *Constelando el Origen* 'Árbol de la Nueva Raíz' en tu cuaderno como un mapa de tu crecimiento personal