



WORKBOOK

.....

El amor propio no nace herido

Guía emocional para trabajar la identidad y el amor
propio

WWW.JENIFFEREGAS.COM

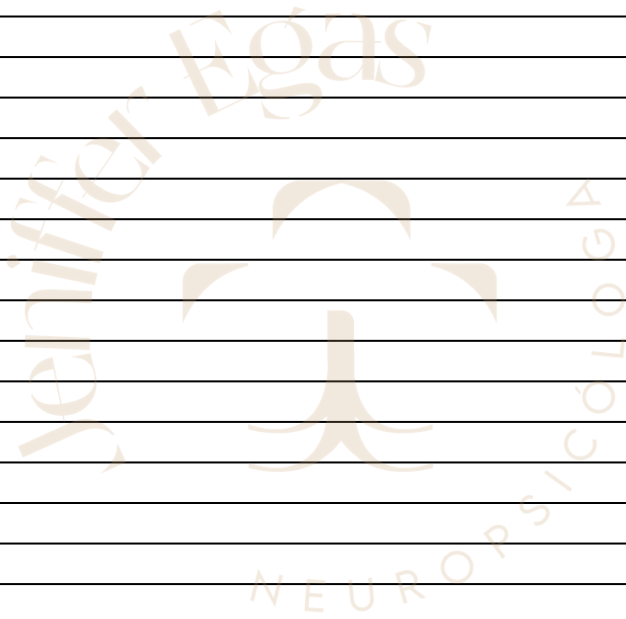
SANAR EMPIEZA POR OBSERVAR

En este último tramo del camino, te invito a detenerte y observar tu historia sin juicio. No desde la culpa ni desde el victimismo, sino desde una curiosidad amorosa que te permita comprender qué te pasó, cómo lo viviste, y qué hiciste para sobrevivir.

Las heridas de la infancia no siempre vienen de lo evidente. A veces no hubo gritos, pero sí silencios. No hubo golpes, pero sí ausencia. No hubo insultos, pero sí indiferencia. Y el cuerpo recuerda todo eso, incluso cuando la mente lo ha “olvidado”.

Esta guía no es una evaluación, ni es para escribir una lista de episodios negativos. Es un mapa. Un espacio para ponerle palabras a lo que, quizás por años, solo fue una sensación vaga en el cuerpo o una emoción difícil de nombrar. Escribir aquí es empezar a trazar una ruta de regreso a vos misma.

Respirá. Escribí con honestidad. Y recordá: no estás sola. Este es un lugar seguro para mirar de frente lo que dolió... Ya no estás en el pasado. Ahora sos una mujer adulta, consciente, y con recursos para abrazar tu historia con valentía y compasión. Este es tu regalo,

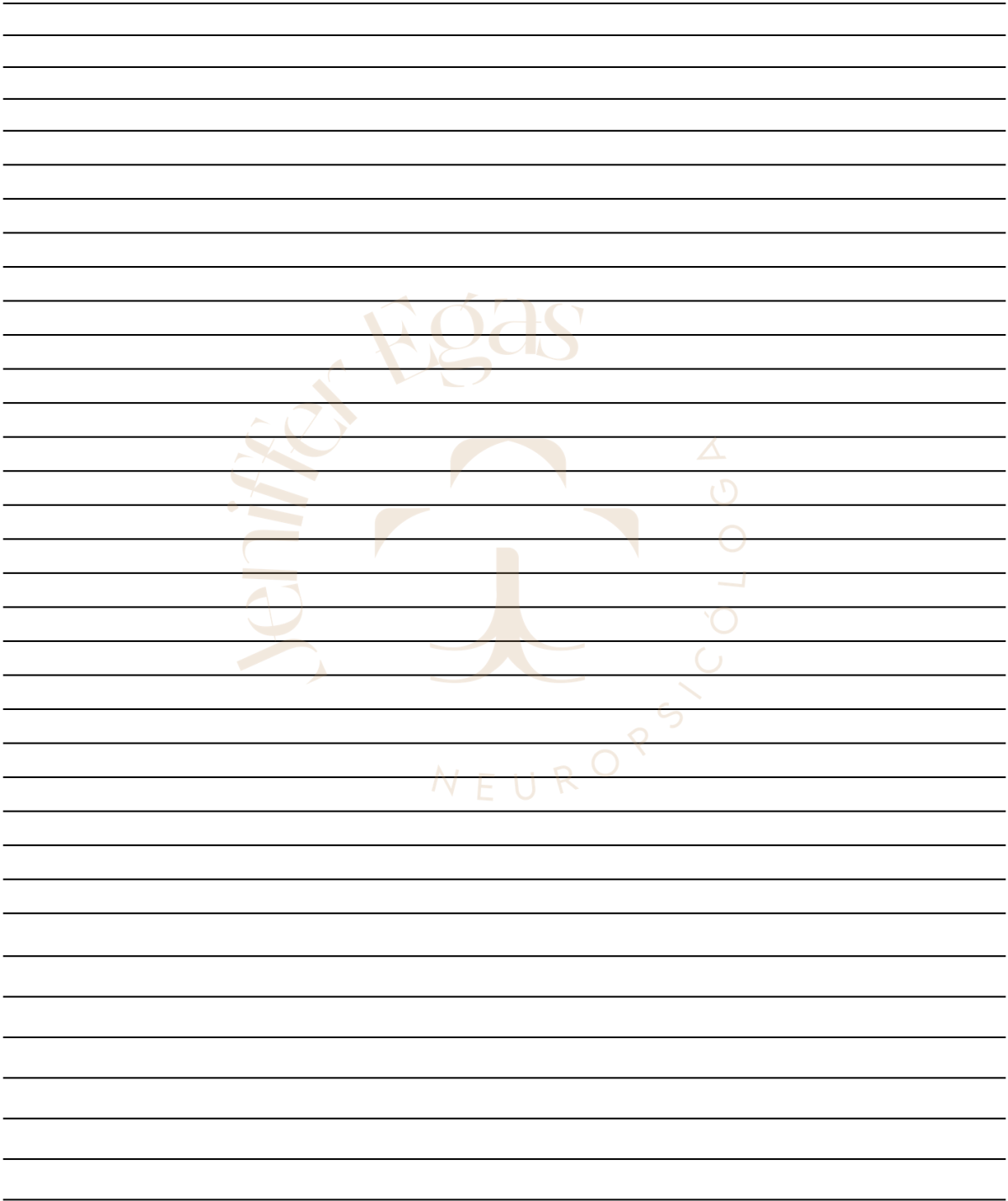




QUIEN SOY?

Realiza estas preguntas para tí misma y responde lo que surja, sin censuras, ni justificaciones.

- 1 ¿Qué emociones son las que mas se te dificulta expresar y porqué?
- 2 ¿Porque estas agradecida en tu vida?
- 3 ¿Cuántas y cuáles creencias estas sosteniendo hoy en dia que ya no te funcionan?
- 4 ¿Que cosas estas dejando de hacer hoy por dudas, temor, verguenza o cualquier otra razón?

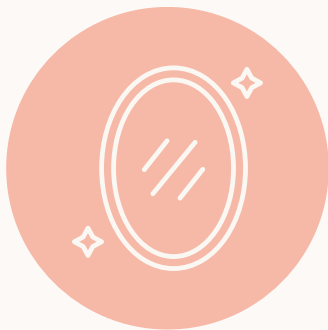


Página para reflexionar

Tómate unos minutos (10 o 15) para responder estas preguntas.

- Conecta con tu infancia y escribe las 10 palabras que más se escuchaban en tu casa
- Escribe las 5 cosas que mas te gustaba hacer cuando eras niña
- Escribe las 5 cosas que querías hacer cuando fueras grande

Lined area for notes or text.



¿A quién ves cuando te miras al espejo?

Miras a la ilusión o el proyecto de lo que quisieras ser. Miras a la mujer real, o miras los cambios que te gustaría hacer



¿Qué reconoces en tu carácter porque otros te dicen que eres así?

Muchos rasgos de personalidad son aprendidos. Revisa conscientemente los rasgos que sientes que más te identifican y separa los que consideras que realmente te caracterizan y los que sientes que pueden ser perspectivas de los demás que tomaste como ciertas.



¿Estás dispuesta a amarte incondicionalmente?

Como eres, con todos tus aciertos y desaciertos. Estás dispuesta a darte el abrazo y la validación que has esperado de los otros?

Medidor de la autoestima y el amor propio

1.

**Valoras tus
logros, tus
proyectos y
tus sueños**

2.

**No estás
satisfecha con
tu vida y
quisieras tener
más**

3.

**En general sientes
que nunca vas a
conseguir nada en
la vida**

*Señales de una autoestima
negativa y un amor propio
herido*

4.

**Aceptas y
agradeces cuando
alguien valora tu
desempeño en
algo**

5.

**Eres amorosa
y compasiva
cuando te
equivocas**

6.

**Te comparas y
sientes que no
puedes hacer lo
que hacen otras
mujeres**

Sin miedo- Rosana

Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Jugando con los duendes abrigándote el camino
Haciendo a cada paso lo mejor de lo vivido

Mejor vivir sin miedo

Sin miedo, lo malo se nos va volviendo bueno
Las calles se confunden con el cielo
Y nos hacemos aves, sobrevolando el suelo, así
Sin miedo, si quieres las estrellas vuelco el cielo
No hay sueños imposibles ni tan lejos

Si somos como niños

Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír
Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Sin miedo, las olas se acarician con el fuego
Si alzamos bien las yemas de los dedos
Podemos de puntillas tocar el universo, sí
Sin miedo, las manos se nos llenan de deseos
Que no son imposibles ni están lejos

Si somos como niños

Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír
Sin miedo sientes que la suerte está contigo
Lo malo se nos va volviendo bueno
Si quieres las estrellas vuelco el cielo
Sin miedo a la locura, sin miedo a sonreír

LA AUTENTICIDAD ES SANADORA

Pocas cosas tienen el poder de ayudarte a sanar como tomar
la valentía

de mirar a tu historia con total honestidad.

De poder decirte en voz alta
todo lo que has sentido hacia determinadas situaciones y
personas, sin censurarte por ello.

De poder hablar contigo misma sobre los errores y aciertos sin
juzgarte, ni cuestionar unos u otros. Mirar a los hechos y a lo
que interpretaste como lo que son: experiencias.

Mirar con autenticidad es lo que te permite empatía contigo
misma.

La autenticidad es la capacidad de abrazar tu historia con toda
su luz y oscuridad,

sin demasiados cuestionamientos
sobre lo que fué o pudo ser. Date la oportunidad de sanar con
las herramientas que tienes hoy, desde la mujer que eres hoy
porque, esa mujer, es lo único que realmente tienes.

No te escondas en tu pasado!

Jeniffer Egas