

Satori Holístico

Del personaje al propósito



Reconociendo heridas y lealtades


SATORI
Holística

Introducción

Este cuaderno no es para aprender... es para recordar.

No venís a convertirte en alguien distinto. Venís a dejar de sostener lo que no eres.

Durante años has vivido desde:

- programas heredados
- lealtades invisibles
- mecanismos de protección

Y eso fue necesario.

Pero hoy, algo en ti está listo para dar un paso más: de sobrevivir... a vivir con sentido.

Base científica

Tu historia no empieza contigo.

Desde la epigenética (Bruce Lipton, Rachel Yehuda) sabemos que:

- el estrés, trauma y experiencias de tus ancestros
- pueden modificar la expresión genética
- y transmitirse a generaciones futuras

Tu sistema nervioso no solo responde a tu vida... responde a una memoria familiar.

Desde la neurociencia:

- el cerebro busca seguridad, no propósito
- repite lo conocido antes que lo verdadero

Por eso: lo que sientes como "yo" muchas veces es "historia heredada".

Base Espiritual

No viniste a repetir el pasado.

Viniste a darle dirección a la vida que llegó a ti.

Tu alma no está confundida.

Tu historia sí puede estarlo. El trabajo no es forzarte a cambiar... es dejar de cargar lo que no te pertenece.



Ejercicio 1

Mapa de mi herida

Completo:

Mi herida principal: _____

Mi miedo más frecuente: _____

Cómo aparece en mi vida: _____

Ejercicio 2 Mapa Genealógico

- ¿Quién en mi familia vivió algo similar?

- ¿Qué historias se repiten?

- ¿Qué emociones son comunes?

Ejercicio 3

Observación corporal

Durante la semana, observar:

- Cuándo aparece la emoción
- En qué parte del cuerpo aparece
- En qué situaciones aparece

Ejercicio 4
Frase de liberación

Escribir una frase propia, por ejemplo:
“Honro mi historia, pero no necesito repetirla”

Frase:

Reconociendo la herida

Emoción Raíz

Ejercicio 1

Responde sin pensar demasiado:

- ¿Qué emoción aparece con más frecuencia en tu vida? (Miedo, tristeza, exigencia, vacío, ansiedad...)

- ¿Cuándo fue la primera vez que recuerdas haberla sentido?

- ¿Qué aprendiste a hacer para sobrevivir a esa emoción?

Integración

Tu personalidad nace aquí.

No es un error.

Es una respuesta inteligente a una herida.

Pero lo que te protegió...

hoy puede estar limitándote.



Detectando más lealtades invisibles

Frases del sistema

Ejercicio 2

Completa

- En mi familia siempre se decía:

- En mi familia estaba mal:

- En mi familia era importante:

Ahora observa:

¿Qué de eso sigue viviendo en ti?

Repetición Ejercicio 3

Responde:

- ¿Estoy repitiendo alguna historia de mis padres o abuelos?

- ¿Estoy viviendo algo que no entiendo de dónde viene?

- ¿A quién en mi sistema me parezco más emocionalmente?

Clave sistémica
La lealtad invisible dice:
"Prefiero sufrir como tú... antes que ser diferente"

Trabajo Profundo Cortando Lealtades Ejercicio 4

Aquí entramos en algo muy importante para tu propuesta.

No se trata de rechazar al sistema.

Se trata de honrarlo sin repetirlo.

Acto simbólico:

Coloca tus manos sobre tu pecho y di (en voz baja o escrita):

“Querida familia,
honro todo lo que vivieron.
Tomo la vida que llegó hasta mí.
Y elijo hacer algo diferente con ella.”
Respira.

Devolución
Ejercicio 5

Escribe:

Esto no me pertenece:

Esto sí elijo para mi vida:

Ejercicio corporal (muy importante)

Inhala profundo

Exhala lento

Lleva tu atención al cuerpo

Pregúntate:

¿Dónde siento peso que no es mío?

Coloca la mano ahí y di:

“Te veo... y te suelto con respeto.”

Activando el movimiento hacia el
propósito
Micro decisión
Ejercicio 6

Responde:

- ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy hacia lo que siento verdadero?

- ¿Qué estoy postergando por miedo o lealtad?

¿Qué decisión sería coherente conmigo hoy?

Clave neurocientífica

El cambio no ocurre con grandes decisiones.
Ocurre con pequeñas acciones repetidas que generan nuevas conexiones neuronales.



Integración

Escribe:

- Hoy reconozco que he vivido desde:

- Hoy elijo comenzar a vivir desde:

- Mi siguiente paso concreto es:

Cierre

No todo lo que viviste era tuyo.

Pero sí es tuya la posibilidad de transformarlo.

No viniste a cargar la historia...
viniste a darle dirección.

Y cuando haces eso...
tu vida deja de ser repetición
y comienza a ser creación.