
GENEALOGÍA, HERIDAS ESTRUCTURALES, PERSONALIDAD Y DINERO



◆ COMPRENDER LA HISTORIA QUE OPERA EN MI PARA
DEJAR DE REPETIRLA Y EMPEZAR A ELEGIR ◆

INTRODUCCIÓN

No todo lo que vivo es mío... pero sí puedo transformarlo

Hay momentos en la vida donde sentimos que hacemos lo correcto...

y aun así algo no se abre.

No se logra.

No se sostiene.

No se ancla.

Trabajamos... pero no prosperamos.

Recibimos... pero no sostenemos.

Sabemos... pero no logramos aplicar.

Deseamos... pero algo se frena.

En esos momentos solemos mirar hacia afuera:

- las circunstancias
- el contexto
- las oportunidades

O hacia adentro... pero con dureza:

- "no soy suficiente"
- "no lo estoy haciendo bien"
- "me falta algo"

Pero hay una posibilidad más profunda... y más honesta:

Quizás no todo lo que estoy viviendo me pertenece completamente.

INTRODUCCIÓN

Si me observo como parte de un sistema...como una rama de un árbol...
entonces la perspectiva cambia.

Porque vivimos desde una historia que no comenzó en nosotros.
Y muchas veces, sin saberlo...seguimos siendo fieles a algo que no elegimos conscientemente.

Este cuaderno no busca que dejes de amar tu historia. Busca que puedas:

Comprenderla, ordenarla, y dejar de repetirla automáticamente

PARTE I

Comprender cómo se forma mi experiencia

El sistema nervioso: sobrevivir antes que vivir

El sistema nervioso tiene una función primaria: proteger la vida

No busca que seas pleno. Busca que sobrevivas.

Cuando una experiencia es vivida como amenaza

(rechazo, abandono, humillación, caos...)

el organismo aprende respuestas:

- contraerse
- controlar
- evitar
- someterse
- depender
- desconectarse

Estas respuestas:

- no son conscientes
- no son elegidas
- son adaptaciones biológicas

Y cuando se repiten...se convierten en patrones de vida

PARTE I

Síntomas actuales

Podes reconocer este condicionamiento cuando:

- sabés lo que quieres, pero no lo sostiene
- sientes ansiedad cuando aparece una oportunidad
- reaccionás más de lo que elijes
- te cuesta confiar
- aparece miedo sin causa clara

Esto no es debilidad. Es memoria.

La memoria implícita

El cerebro guarda:

- memoria explícita → lo que recuerdes
- memoria implícita → lo que sientes sin saber por qué

La memoria implícita se manifiesta como:

- bloqueos
- impulsos
- intuiciones confusas
- emociones desproporcionadas

Señales claras

- "Siempre me pasa lo mismo"
- "No entiendo por qué reacciono así"
- "Me autosaboteo cuando estoy bien"

PARTE I

Aquí empieza el trabajo real.

La personalidad como defensa

La personalidad no es solo quién eres.

Es también: cómo aprendiste a protegerte

Se organiza alrededor de preguntas invisibles:

- ¿cómo hago para que me quieran?
- ¿cómo evito el abandono?
- ¿cómo no vuelvo a sentir esto?

Síntomas de personalidad adaptativa

- necesidad de aprobación
- dificultad para poner límites
- control excesivo
- autoexigencia
- incapacidad de disfrutar

Cuando una forma de ser es rígida...nació como defensa y se convirtió en personalidad.

El cuerpo no miente, Lowen, el cuerpo sostiene la historia.

Señales corporales:

- mandíbula tensa → control
- pecho cerrado → protección
- abdomen rígido → vergüenza
- respiración superficial → alerta
- colapso → abandono

El cuerpo no está equivocado...está sosteniendo lo que fue necesario para sobrevivir.



PARTE 2

Genealogía y dinero. Lo que heredé sin darme cuenta

El dinero en una familia nunca es neutro.
Siempre tiene carga emocional.

Puede ser:

- sacrificio
- conflicto
- vergüenza
- poder
- pérdida
- supervivencia

Y eso se transmite. No solo como ideas...si no como forma de vivir

Preguntas clave

¿Qué significaba el dinero en mi familia?

¿Qué costo tenía?

¿A quién se castigó por prosperar?

¿Quién perdió todo?

PARTE 3

Lealtad y fidelidad invisible, núcleo del trabajo

El ser humano necesita pertenecer, muchas veces... para pertenecer, repite

Dos formas de lealtad

1. Seguimiento automático

Repito la historia:

- pérdida
- sacrificio
- deuda
- esfuerzo sin disfrute

2. Contraste reactivo

Intento ser lo opuesto...pero sigo atado a la herida, ambos son falta de libertad

Síntomas claros de lealtad en dinero

- repites el mismo nivel económico
- te saboteas antes de crecer
- sientes culpa al mejorar
- no se sostiene la estabilidad
- eliges sacrificio constante

PARTE 3

Señales más profundas
emocionales

- culpa al recibir
- miedo a crecer
- vergüenza por prosperar

cognitivas

- “esto no es para mí”
- “mejor no arriesgar”

conductuales

- cobrar menos
- regalar trabajo
- gastar antes de estabilizarte

No siempre vivimos como queremos...vivimos como pertenecemos.

PARTE 4

Heridas estructurales y dinero Cómo se expresan en mi vida?

ABANDONO: no estoy sostenido

- ansiedad económica
- miedo constante
- dependencia

RECHAZO: no merezco

- no cobro bien
- minimizo lo que hago
- rechazo oportunidades

HUMILLACIÓN: hay algo malo en mí

- culpa al tener
- incomodidad con el éxito
- pérdida de dinero

TRAICIÓN: no puedo confiar

- control excesivo
- no delegar
- miedo a asociaciones

INJUSTICIA: debo ser perfecto

- sobre-trabajo
- nunca es suficiente
- no disfruto

Cada síntoma es una puerta... no un problema.

PARTE 5

Ejercicio 1

Detectar el patrón en torno al dinero

Durante 5 días observa:

Momento en que apareció el patrón

Que pasó

Qué sentí y dónde

Cómo reaccioné, observa la repetición

Me parezco a mi familia en	Intento no parecerme a mi familia en

Luego observa:

¿En ambos casos sigo organizado por la misma historia?

¿Dónde hay libertad real y dónde solo reacción?

PARTE 5

Ejercicio 2

Identificar la lealtad

Completa 10 veces:
"En mi familia el dinero era..."

Luego subraya las frases que más se repiten.

Ejemplos que suelen aparecer:

- peligro
- sacrificio
- conflicto
- poder
- algo que no dura
- algo que divide
- algo que no alcanza

PARTE 5

Ejercicio 3

Mapa corporal

¿Dónde lo siento?

¿Se contrae o expande?

¿Qué quiere hacer el cuerpo?

Durante una semana, cada vez que pienses en cobrar, pagar, ahorrar, invertir o recibir, anota:

- emoción
- parte del cuerpo donde se siente
- pensamiento automático
- impulso conductual

PARTE 5

Ejercicio 4

Abundancia personal

Escribe tres definiciones personales, sin pensar demasiado:

- Para mí, dinero es

- Para mí, riqueza es

- Para mí, abundancia es

Luego responde:

- ¿Cuál de las tres me da más paz?

- ¿Cuál me activa miedo?

- ¿Cuál me parece más ajena?

PARTE 5

Ejercicio 5

Síntoma actual

Piensa en tu principal dificultad con dinero hoy.

Completa:

- Mi problema aparente es

- Lo que siento cuando esto pasa es

- Lo que temo profundamente es

- Esto en mi familia se parece a

PARTE 5

Ejercicio 6

Frase de diferenciación

Con ojos cerrados, imagina detrás de ti a tu familia y completa en voz alta o por escrito:

"Veo cómo vivieron el dinero.
Veo su dolor / su esfuerzo / su miedo.
Por amor los he seguido en

Y hoy elijo aprender una forma nueva de

Puedo honrar su historia sin repetir su destino."

"Por amor he repetido _____ y
hoy elijo _____"

PARTE 6

Integración y conciencia

No se trata de negar la historia.

Se trata de verla sin quedar atrapado.

Cuando veo con claridad... dejo de repetir automáticamente. La abundancia no empieza cuando entra más dinero.

Empieza cuando deja de sentirse peligroso:

- recibir
- sostener
- disfrutar

La riqueza no empieza en la cuenta. Empieza en el permiso interno a vivir con plenitud.

Y la verdadera libertad aparece cuando puedes decir:

“Esto tuvo sentido en mi historia...pero ya no necesito vivir desde ese miedo.”

*“Honro la historia de mi familia...
y me permito vivir de una manera nueva.”*
