

La Identidad



~~"Si deseas descubrir quién eres, quizá primero debes permitirte observar quién has aprendido a creer que eres."~~

Desde que llegaste al mundo comenzaste a responder una pregunta que nadie formuló con palabras, pero que estaba presente en cada mirada, en cada abrazo, en cada silencio y en cada ausencia:

¿Quién debo ser para seguir siendo amado?

Tal vez nunca la escuchaste de manera explícita. Sin embargo, una parte de ti respondió todos los días.

Aprendiste cuándo era seguro hablar y cuándo era mejor callar.

Aprendiste qué emociones eran aceptadas y cuáles convenía esconder.

Aprendiste cómo obtener reconocimiento, cómo evitar el rechazo y cómo conservar el amor de las personas de quienes dependías para vivir.

Poco a poco esas respuestas dejaron de ser conductas. Se transformaron en ideas acerca de ti mismo.

Más tarde esas ideas se convirtieron en certezas.

Y un día comenzaste a decir:

"Yo soy así."



@SatoriHolistico



satori_holistico



Este cuaderno no pretende convencerte de que esa afirmación sea falsa.

Tampoco intenta construir una nueva identidad.

Su propósito es mucho más profundo.

Invitarte a descubrir cuáles de esas definiciones nacieron de tu esencia y cuáles surgieron como respuestas inteligentes para adaptarte, pertenecer y sobrevivir.

A lo largo de este recorrido caminarás junto a científicos, terapeutas y pensadores que dedicaron su vida a comprender cómo se forma la identidad humana.

Pero el verdadero protagonista no será ninguno de ellos.

Serás tú.

Porque la pregunta que recorrerá cada página no es únicamente:

¿Quién soy?

Sino otra todavía más transformadora:

¿Quién permanecería si, por un instante, dejara de identificarme con todas las historias que aprendí a contar acerca de mí?

No tengas prisa por responder.

Las respuestas importantes rara vez aparecen cuando las perseguimos.

Suelen revelarse cuando aprendemos a observar con honestidad y con ternura.

Bienvenido.

Comienza el encuentro contigo mismo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



I¿QUIÉN SOY?

LAPREGUNTA QUE SOSTIENE TODA UNA VIDA

Simplemente escribe lo primero que aparezca.

¿Quién soy?

Ahora vuelve a escribir la misma pregunta.

Pero esta vez elimina tu profesión.

¿Quién eres si no puedes decir a qué te dedicas?

Ahora elimina tus relaciones.

No puedes responder:

Soy madre.

Soy padre.

Soy esposa.

Soy hijo.

¿Quién eres ahora?

Ahora elimina tus logros.

Tus títulos.

Tus éxitos.

Tus reconocimientos.

¿Qué responderías?

Ahora elimina tus heridas.

No puedes responder:

Soy ansioso.

Soy abandonado.

Soy perfeccionista.

Soy inseguro.

¿Quién eres?



@SatoriHolistico



satori_holistico



I

Observa cuánto silencio apareció.

Muchas personas descubren aquí algo profundamente revelador.

Durante años respondieron a la pregunta "¿Quién soy?" hablando de aquello que hacían, de aquello que les ocurrió o de aquello que otros dijeron sobre ellas.

Quizá por primera vez aparezca un espacio nuevo.

Un espacio donde todavía no hay respuestas.

Y eso no significa que estés perdido.

Significa que has comenzado el viaje correcto.

Pregúntate:

¿Qué respuesta apareció con mayor facilidad?

¿Cuál fue la más difícil de abandonar?

¿Qué sentiste cuando dejaron de existir las etiquetas?

¿Apareció miedo?

¿Vacío?

¿Paz?

¿Curiosidad?

Escríbelo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



I

Integración

Hoy comprendí que...

Lo que más me sorprendió fue...

La frase que quiero recordar esta semana es...

**"Tal vez nunca he sido únicamente aquello con lo que
aprendí a describirme."**



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

EL ESCULTOR INVISIBLE

ERIK ERIKSON

El museo de mi infancia

Cierra los ojos durante unos minutos.

Imagina que entras en un museo.

No es cualquier museo.

Es el museo de tu infancia.

Cada sala contiene recuerdos.

No necesitas buscarlos.

Solo caminar lentamente.

Primera sala

La sala ~~del~~ reconocimiento.

¿Quién celebraba tus logros?

¿Cómo lo hacía?

¿Qué aprendiste acerca de tu valor?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

¿Qué aprendiste acerca de equivocarte?

Tercera sala

La sala de las emociones.

Cuando llorabas...

¿Qué hacían los adultos?

Cuando sentías miedo...

¿Qué ocurría?

¿Qué aprendiste acerca de mostrar tus emociones?



2

EL ESPEJO INVISIBLE

Los niños no se conocen observándose a sí mismos.

Se conocen observando el reflejo que reciben de quienes los rodean.

Cada mirada dice algo.

"Eres importante."

"Eres un problema."

"Confío en ti."

"No molestes."

"Hazlo mejor."

"Estoy orgulloso de ti."

"Debes ser fuerte."

Pocas veces esas frases se convierten inmediatamente en identidad.

Pero cuando se repiten durante años...
terminan pareciendo una descripción de quienes somos.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

Escribe todas las frases que recuerdes haber escuchado con frecuencia.

No importa si fueron dichas con amor.
No importa si fueron pronunciadas en momentos de tensión.
Solo escríbelas.

Sobre mí decían:

Cuando hacía algo bien escuchaba:

Cuando me equivocaba escuchaba:

Cuando lloraba escuchaba:

Cuando necesitaba ayuda escuchaba:



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

Lee lentamente todas esas frases.

Ahora responde.

¿Cuáles todavía viven dentro de mí?

¿Cuáles continúan apareciendo con mi propia voz?

¿Cuáles ya no deseo seguir creyendo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

El escultor

Imagina que vuelves a tener cinco años.
Frente a ti hay un bloque de mármol.
Ese bloque eres tú.
Ahora observa quién sostiene el cincel.

¿Quién comenzó a esculpir la imagen que tienes de ti?

¿Qué golpes fueron amorosos?

¿Cuáles dejaron marcas dolorosas?

Si hoy pudieras sostener ese cincel...
¿Qué parte conservarías?

¿Qué parte comenzarías a esculpir de otra manera?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

LAS HISTORIAS QUE HEREDÉ

La historia que normalmente cuento

Cuando alguien me pregunta quién soy, normalmente cuento una historia que comienza así:

¿Qué acontecimientos aparecen siempre en esa historia?

¿Qué acontecimientos casi nunca menciono?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

Los capítulos de mi vida

Si tu vida fuera un libro, escribe el título de cada uno de estos capítulos.

Mi infancia

Mi adolescencia

El comienzo de mi vida adulta

Mi mayor crisis

Mi mayor aprendizaje

El momento en que más crecí

¿Qué capítulo sigue influyendo más en la manera en que hoy te defines?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

Los personajes de mi historia

Escribe las personas que han tenido un papel importante en tu vida.

¿Quién fue el héroe?

¿Quién fue el maestro?

¿Quién fue el protector?

¿Quién fue el que más te desafió?

¿Quién dejó la huella más profunda?

¿Qué aprendiste de cada uno de ellos?



@SatoriHolistico



satori_holistico



La historia que heredé

Las personas como nosotros...

El amor era...

El dinero era...

El éxito significaba...

El fracaso significaba...

¿Qué parte de esa historia sigue viviendo dentro de ti?



@SatoriHolistico



satori_holistico

3

El argumento principal

Si tuvieras que resumir la historia de tu vida en una sola frase,
¿cuál sería?

Ahora escribe una segunda versión.
No desde el dolor.
Sino desde todo lo que has aprendido.

¿Qué diferencias encuentras entre ambas?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

El capítulo que deseo reescribir

¿Qué experiencia ha definido demasiado la imagen que tienes de ti?

¿Qué significado le has dado durante todos estos años?

¿Qué otras formas de comprender esa experiencia podrían existir?

¿Qué fortalezas nacieron gracias a ella?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

El narrador de mi vida

Imagina que un escritor completamente imparcial escribiera tu historia.

¿Qué aspectos resaltaría que tú normalmente pasas por alto?

Ahora imagina que quien escribe tu historia es alguien que te ama profundamente.

¿Cómo describiría tu vida?

¿En qué cambiaría el relato?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

El siguiente capítulo

Toda historia continúa.

Escribe el título del próximo capítulo de tu vida.

¿Cómo te gustaría que comenzara?

¿Qué decisiones deberá tomar el protagonista para que ese capítulo sea diferente?

¿Qué necesitas dejar atrás para escribir esa nueva historia?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

Mi nueva narrativa

Completa lentamente.

Hoy comprendo que mi historia no comenzó con...

Hoy comprendo que mi historia tampoco termina en...

Hoy decido comenzar a escribir una historia donde...

No siempre puedo cambiar los hechos que forman parte de mi historia, pero sí puedo elegir desde qué conciencia continúo escribiendo los capítulos que aún están por venir



@SatoriHolistico



satori_holistico



4 LA HISTORIA QUE APRENDÍ A LLAMAR “YO”

Escribe la historia de tu vida en una sola página.

No intentes ser exacto.

Escribe la historia que normalmente cuentas cuando alguien te pregunta quién eres.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SATORI
Holística



@SatoriHolistico



satori_holistico

4

La historia dominante

Completa espontáneamente.
Mi historia normalmente dice que soy...

Mi historia normalmente dice que la vida es...

Mi historia normalmente dice que los demás...

Mi historia normalmente dice que el amor...

Mi historia normalmente dice que el éxito...



SATORI
Holístico



@SatoriHolistico



satori_holistico

4

Quién escribió esa historia?

Marca todas las personas que influyeron en esa narrativa.

- ☐ Mamá
- ☐ Papá
- ☐ Abuelos
- ☐ Hermanos
- ☐ Escuela
- ☐ Religión
- ☐ Pareja
- ☐ Amigos
- ☐ Sociedad
- ☐ Otro

¿Quién tuvo mayor influencia?

Las frases que todavía me acompañan
Escribe las frases que más escuchabas acerca de ti.

Ahora escribe las frases que hoy tú mismo te dices.

¿Qué semejanzas encuentras?



SATORI
Holístico



@SatoriHolistico



satori_holistico

4

Escribe tres acontecimientos importantes que casi nunca cuentas

¿Qué tienen en común?

Escoge una experiencia dolorosa.
Describe únicamente los hechos.

Ahora escribe el significado que le has dado durante años.

Ahora escribe tres posibles significados diferentes.

¿Cuál de ellos te permite crecer sin negar lo vivido?

No puedo cambiar los capítulos que ya fueron escritos, pero sí puedo elegir desde qué conciencia continuar escribiendo el resto de mi historia.

APRENDÍ A VERME

Los primeros espejos

Piensa en las personas que más influyeron en tu infancia.

Completa la frase.

Mi madre me hacía sentir que yo era...

Mi padre me hacía sentir que yo era...

Mis abuelos me hacían sentir que yo era...

Mis hermanos me hacían sentir que yo era...

Mis maestros me hacían sentir que yo era...

Mi familia, en general, me hacía sentir que yo era...



5

El espejo más poderoso

¿Cuál de esas personas tuvo mayor influencia en la imagen que construiste de ti?

¿Qué aprendiste de esa persona acerca de quién debías ser?

¿Qué hacías para sentirte aceptado?

¿Qué evitabas hacer por miedo a perder su amor o aprobación?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Las etiquetas

Escribe todas las etiquetas que recuerdes haber recibido.

Ejemplo:

"El responsable"

"La sensible"

"El inteligente"

"La problemática"

"El fuerte"

"El tímido"



5

Lo que aprendí a esconder

Para ser aceptado aprendí a ocultar...

Para evitar conflictos aprendí a ocultar...

Para que me quisieran aprendí a ocultar...

Hoy todavía escondó...



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

El niño que buscaba amor

Recuerda un momento de tu infancia donde necesitabas sentirte querido.

¿Qué hiciste para lograrlo?

¿Qué dejaste de hacer?

¿Qué parte de ti quedó esperando ser vista?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

El espejo actual

Observa tu vida de hoy.

¿De quién continúas buscando aprobación?

¿A quién sigues intentando demostrarle algo?

¿Quién todavía tiene el poder de hacerte sentir suficiente o
insuficiente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

Durante un día observa las frases que te dices.
Escríbelas.

Ahora responde.
¿Esa voz se parece a alguien de tu historia?

¿A quién?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

Rompiendo el espejo

Imagina que todos los espejos desaparecen.

Nadie puede opinar sobre ti.

Nadie puede aprobarte.

Nadie puede rechazarte.

Nadie puede compararte.

Entonces responde.

¿Quién serías?

¿Qué harías?

¿Cómo vivirías?



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

El nuevo reflejo

Escribe diez cualidades tuyas que no dependan de la opinión de otras personas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



5

Elegir un nuevo espejo

¿Qué personas reflejan hoy la mejor versión de ti?

¿Qué personas alimentan constantemente tus inseguridades?

¿Qué decisiones necesitas tomar respecto a esos espejos?

**Durante muchos años me vi a través de los ojos de los demás.
Hoy comienzo a mirarme con mis propios ojos**



@SatoriHolistico



satori_holistico



6 LO QUE HICE PARA SEGUIR SIENDO AMADO

Lo que aprendí que debía hacer

Completa las siguientes frases.
Para sentirme querido aprendí a...

Para evitar el rechazo aprendí a...

Para evitar conflictos aprendí a...

Para sentir que pertenecía aprendí a...

Para sentirme seguro aprendí a...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Mis adaptaciones

- ☐ Complacer a todos.
- ☐ Evitar los conflictos.
- ☐ Ser perfecto.
- ☐ Hacerme responsable de los demás.
- ☐ No pedir ayuda.
- ☐ Esconder mis emociones.
- ☐ Ser fuerte todo el tiempo.
- ☐ Intentar controlar todo.
- ☐ Hacerme invisible.
- ☐ Buscar constantemente aprobación.
- ☐ Trabajar excesivamente.
- ☐ Cargar con los problemas de otros.

¿Cuáles de estas conductas siguen presentes en tu vida?

¿Qué he perdido por intentar ser la persona que otros esperaban?

¿Qué partes de mí he dejado de expresar?

¿Qué sueños he postergado?

¿Qué necesidades aprendí a ignorar?



6

La pregunta que nunca hice

Si durante un día dejara de intentar agradar...
¿Qué ocurriría?

¿Qué es lo que más temo que suceda?

¿Ese temor pertenece al presente o al pasado?

¿Qué buscaba realmente cuando intentaba agradar?
Marca todas las que correspondan.

- ☐ Amor.
- ☐ Seguridad.
- ☐ Reconocimiento.
- ☐ Protección.
- ☐ Aceptación.
- ☐ Sentirme suficiente.
- ☐ Pertenecer.
- ☐ Evitar el abandono.
- ☐ Evitar el rechazo.
- ☐ Evitar la crítica.

¿Cuál era la necesidad más importante?



@SatoriHolistico



satori_holistico



6

Hoy ya no soy aquel niño

Completa las siguientes frases.

Hoy puedo reconocer que...

Hoy ya no necesito...

Hoy puedo comenzar a...

Elegir conscientemente

¿Qué conducta deseo dejar de repetir?

¿Qué nueva manera de actuar quiero comenzar a practicar?

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Mi compromiso

Escribe una decisión concreta.
A partir de hoy elijo...

Porque comprendo que...

Y deseo vivir...

**Las estrategias que un día me ayudaron a sobrevivir no tienen
por qué seguir dirigiendo toda mi vida.**



@SatoriHolistico



satori_holistico

7 MI LUGAR DENTRO DEL SISTEMA

Completa la siguiente información.

Soy el hijo número:

Tengo _____ hermanos.

Mi lugar dentro de la familia era:

- ☐ El responsable.
- ☐ El mediador.
- ☐ El rebelde.
- ☐ El protector.
- ☐ El consentido.
- ☐ El invisible.
- ☐ El exitoso.
- ☐ El fuerte.
- ☐ Otro.

Desde pequeño sentí que debía...

Sentí que era responsable de...

Sentí que tenía que proteger a...

Sentí que debía resolver...



@SatoriHolistico



satori_holistico



7

Lo que cargué sin darme cuenta

¿Hay algún problema familiar que hayas sentido como propio?

¿Qué emociones de tu familia sentías que debías sostener?

¿Qué persona dependía emocionalmente de ti?

Completa las frases.

En mi familia aprendí que nunca debía...

En mi familia todos creían que...

En mi familia estaba prohibido...

En mi familia era importante...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Parecidos familiares

¿Con cuál miembro de tu familia sientes que más te pareces?

¿En qué aspectos?

¿Qué historia de esa persona parece repetirse en tu vida?

¿Qué valores recibiste de tu familia que agradeces profundamente?

¿Qué patrones familiares no deseas seguir repitiendo?

¿Qué decisiones diferentes puedes comenzar a tomar?

¿Qué necesitarás recordar cuando aparezca el viejo patrón?



Mi lugar hoy

Completa lentamente.
Hoy elijo ocupar mi lugar como...

Hoy dejo de ocupar el lugar de...

Hoy permito que cada miembro de mi familia sea responsable
de...

¿Qué parte de tu energía sigue mirando hacia el pasado?

¿Qué parte necesita comenzar a mirar hacia tu propia vida?

¿Qué significa para ti vivir tu propio destino?

**Honrar a mi familia no significa repetir su historia; significa
agradecer la vida recibida y vivir plenamente la mía**



@SatoriHolistico



satori_holistico

8 LAS MÁSCARAS QUE APRENDÍ A

USAR

Mis máscaras

A lo largo de la vida aprendemos diferentes maneras de protegernos.

Marca aquellas con las que más te identificas.

- ☐ El fuerte.
- ☐ El que siempre ayuda.
 - ☐ El perfeccionista.
 - ☐ El responsable.
 - ☐ El exitoso.
 - ☐ El independiente.
- ☐ El que nunca se enoja.
- ☐ El que siempre sonríe.
- ☐ El que controla todo.
- ☐ El que evita los conflictos.
- ☐ El que necesita demostrar constantemente.
 - ☐ El que busca pasar desapercibido.
 - ☐ Otro.

¿Cuál utilizas con mayor frecuencia?



@SatoriHolistico



satori_holistico



¿Cuándo apareció?

Recuerda el primer momento en que sentiste que necesitabas comportarte de esa manera.

¿Qué edad tenías?

¿Qué estaba ocurriendo en tu vida?

¿Qué intentabas evitar?

¿Qué intentabas conseguir?

Mi máscara intenta protegerme de...

Mi mayor miedo es...

Cuando mi máscara aparece suelo sentir...



8

Lo que escondó

Detrás de mi máscara normalmente oculto...

Las emociones que menos permito mostrar son...

Las necesidades que más me cuesta expresar son...

Mi cuerpo habla

Observa tu cuerpo durante un día.
Cuando utilizo mi máscara noto que...

- ☐ Tenso los hombros.
- ☐ Aprieto la mandíbula.
- ☐ Contengo la respiración.
- ☐ Hablo demasiado rápido.
- ☐ Hablo muy poco.
- ☐ Sonrío aunque no quiera.
- ☐ Me cierro emocionalmente.
- ☐ Otro.

¿Qué descubres acerca de tu cuerpo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Las relaciones

¿Con qué personas utilizas más tu máscara?

¿Con quién puedes ser más auténtico?

¿Qué diferencia existe entre ambas relaciones?

Si no necesitaras protegerte...
¿Qué te gustaría expresar?

¿Qué te gustaría pedir?

¿Qué te gustaría dejar de hacer?



8

Elige una acción sencilla que puedas realizar esta semana siendo un poco más auténtico.

¿Qué harás?

¿Cuándo lo harás?

¿Cómo sabrás que lo lograste?

Integrando mi historia

Escribe una carta breve a esa parte de ti que creó esta máscara.

Querido(a)...

Mi máscara me ayudó a sobrevivir; mi autenticidad me permitirá vivir plenamente



@SatoriHolistico



satori_holistico



9 RECORDAR QUIEN SOY

Más allá de las etiquetas

Escribe todas las palabras con las que normalmente te defines.

Ahora subraya aquellas que dependen de:

- ☐ Tu profesión.
- ☐ Tus logros.
- ☐ Tus relaciones.
- ☐ Tus heridas.
- ☐ Tus errores.
- ☐ La opinión de los demás.

¿Qué queda cuando eliminas todas esas etiquetas?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

Lo que siempre ha permanecido

Piensa en las diferentes etapas de tu vida.

Infancia.

Adolescencia.

Juventud.

Adulthood.

¿Qué aspectos de ti han cambiado?

¿Qué aspectos permanecen desde que tienes memoria?

¿Qué cualidades siempre han estado presentes en ti?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

Describe tres momentos de tu vida en los que sentiste que eras completamente tú.

Momento 1

Momento 2

Momento 3

¿Qué tenían en común esos momentos?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

Lo que me hace sentir vivo

Completa las siguientes frases.

Me siento profundamente vivo cuando...

Pierdo la noción del tiempo cuando...

Siento paz cuando...

Mi corazón se expande cuando...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

Mi voz interior

Durante un día guarda algunos minutos de silencio.
Después responde.

¿Qué necesita decirme mi corazón?

¿Qué parte de mí necesita ser escuchada?

¿Qué llevo demasiado tiempo postergando?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

9

Mis valores esenciales

Escribe los diez valores que deseas que guíen tu vida.

Ahora elige los cinco más importantes.



@SatoriHolistico



satori_holistico



9

Mi esencia

Completa las siguientes frases.

Quiero ser una persona que..

Deseo aportar al mundo...

Quiero que las personas recuerden de mí...

La mejor versión de mí vive cuando...



@SatoriHolistico



satori_holistico



Mi declaración de identidad

Escribe una declaración personal.

No basada en lo que haces.

No basada en lo que tienes.

No basada en lo que otros esperan.

Sino en la persona que eliges ser.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

 @SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holística

9

Mi compromiso

¿Qué decisión concreta tomarás para vivir de manera más coherente con esa identidad?

¿Qué comenzarás a hacer?

¿Qué dejarás de hacer?

¿Cuál será tu primer paso?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

IO EL ENCUENTRO COMIGO MISMO

Mirando el camino recorrido
Regresa mentalmente al inicio de este cuadernillo.

¿Qué idea sobre ti ha cambiado más durante este recorrido?

¿Qué descubrimiento fue el más importante para ti?

¿Qué ejercicio te impactó profundamente?

Lo que dejo atrás
Escribe aquellas definiciones de ti que ya no deseas seguir
sosteniendo.

Ahora responde.
¿Por qué decides dejarlas atrás?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico



Lo que decido conservar

¿Qué aspectos de tu historia deseas honrar y conservar?

¿Qué fortalezas descubriste gracias a tu historia?

¿Qué aprendizajes te gustaría transmitir a otras personas?

Mi nueva manera de mirarme
Completa las siguientes frases.

Hoy comprendo que soy una persona que...

Hoy comprendo que todavía estoy aprendiendo a...

Hoy puedo reconocer que tengo la capacidad de...

Hoy me permito...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Mi diálogo interior

Escribe cinco frases que deseas comenzar a repetir cuando aparezcan las antiguas definiciones.

La persona que deseo ser

Describe cómo te gustaría vivir durante los próximos años.

¿Cómo deseas relacionarte contigo mismo?

¿Cómo deseas relacionarte con los demás?

¿Qué valores deseas expresar diariamente?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

10

Carta a mi futuro

Escribe una carta dirigida a ti mismo para leer dentro de un año.

Querido(a)...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holística

Completa cuidadosamente.

Hoy elijo dejar de identificarme con...

Hoy elijo fortalecer...

Hoy elijo vivir desde...

Mi primer compromiso será...



IO

Después de recorrer este cuadernillo responde.
¿Qué partes de mí todavía reaccionan desde el miedo?

¿Qué partes de mí intentan protegerme constantemente?

¿Qué comportamientos aparecen automáticamente cuando me siento amenazado?

¿Qué preguntas me gustaría responder en la siguiente etapa de este camino?

La mayor enseñanza que recibo de este proceso es...

La imagen que hoy tengo de mí ha cambiado porque...

El compromiso más importante que asumo conmigo es...

La decisión que marcará una diferencia en mi vida será...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Después de recorrer este camino, hoy quiero definirme de la siguiente manera:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holistica

MI IDENTIDAD NO ESTÁ DETERMINADA
ÚNICAMENTE POR MI HISTORIA. CADA DÍA PUEDO
ELEGIR VIVIR CON MAYOR CONCIENCIA, MAYOR
LIBERTAD Y MAYOR COHERENCIA CON AQUELLO
QUE VERDADERAMENTE DESEO SER.

LA IDENTIDAD NO ES UNA ESTRUCTURA RÍGIDA NI
UNA SENTENCIA DEFINITIVA. ES UNA
CONSTRUCCIÓN DINÁMICA QUE PUEDE SER
OBSERVADA, COMPRENDIDA Y TRANSFORMADA.



@SatoriHolistico



satori_holistico



INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

