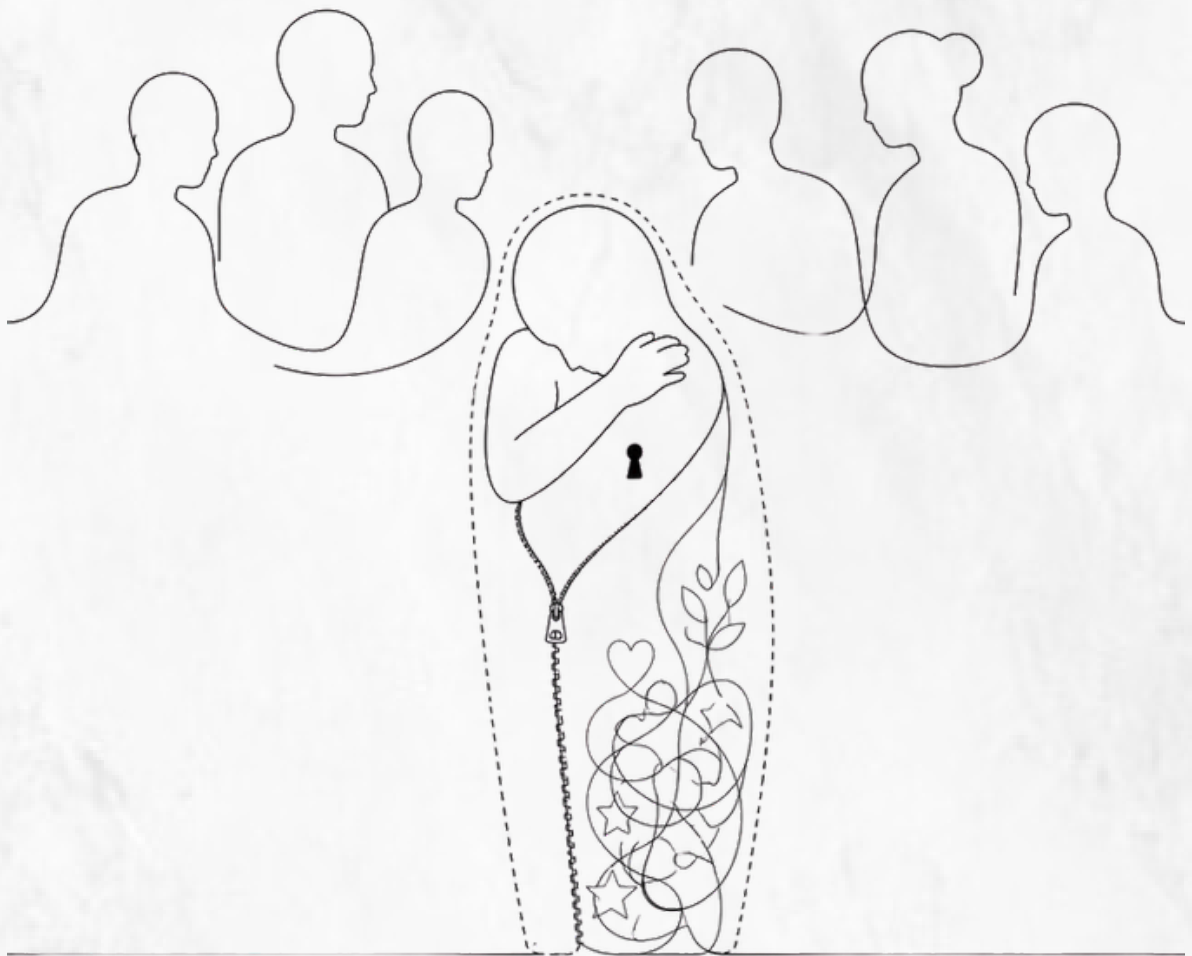


Herida de rechazo

EL LUGAR DONDE APRENDIMOS A ESCONDER
QUIENES ÉRAMOS PARA SEGUIR
PERTENECIENDO



I

CUANDO APRENDÍ A ESCONDERME

Una mirada para comenzar

Ningún niño nace creyendo que hay algo equivocado en él.

Sin embargo, algunos descubren muy pronto que mostrar ciertas partes de sí mismos parece poner en riesgo el amor, la aceptación o la pertenencia. Sin darse cuenta, comienzan a esconder emociones, talentos, preguntas o necesidades, no porque sean incorrectas, sino porque creen que así estarán más seguros.

La herida de rechazo no aparece cuando alguien deja de recibirnos. Comienza cuando nosotros empezamos a creer que debemos dejar de ser quienes somos para seguir perteneciendo. Ésa es la puerta que hoy comenzaremos a abrir.



@SatoriHolistico



satori_holistico



La parte de mí que aprendió a esconderse

Lee lentamente las siguientes palabras.
Marca únicamente aquellas que sientas que alguna vez
escondiste.

- ☐ Mi sensibilidad.
- ☐ Mi alegría.
- ☐ Mi creatividad.
- ☐ Mi tristeza.
- ☐ Mi forma de pensar.
- ☐ Mi necesidad de ayuda.
- ☐ Mi manera de amar.
- ☐ Mi espontaneidad.
- ☐ Otra.

Ahora escribe solamente una frase.
Creo que aprendí a esconder esta parte de mí porque...



@SatoriHolistico



satori_holistico



Ocupando mi lugar

Este ejercicio está inspirado en el trabajo de Alexander Lowen.

Ponte de pie.

Apoya ambos pies sobre el suelo.

Permite que tus rodillas permanezcan ligeramente flexionadas.

Respira lentamente.

Ahora observa cuánto espacio ocupa tu cuerpo.

Sin cambiar nada.

Sólo observa.

Después abre suavemente el pecho.

Levanta ligeramente la mirada.

Permanece así durante dos minutos.

Al terminar escribe.

¿Cómo me sentí al permitirme ocupar un poco más de espacio?



@SatoriHolistico



satori_holistico



Un pequeño acto de autenticidad

Durante esta semana elige una acción sencilla.

Puede ser:

- expresar una opinión sin disculparte;
- decir lo que realmente prefieres;
- aceptar un elogio sin minimizarlo;
- mostrar una emoción sin ocultarla.

Después escribe una sola frase.

Lo que descubrí al ser un poco más auténtico fue...



@SatoriHolistico



satori_holistico



II

LA VERSIÓN DE MI QUE CONSTRUI PARA SER ACEPTADO

Una mirada para comenzar

A veces creemos que la personalidad es algo con lo que nacemos. Sin embargo, muchas de las formas en que hoy nos mostramos al mundo fueron respuestas inteligentes que aprendimos para sentirnos aceptados. Donald Winnicott llamó a esta adaptación el Falso Self: esa versión de nosotros que intenta agradar, evitar el conflicto o cumplir expectativas para proteger el vínculo con quienes ama. No es una mentira; es una estrategia de supervivencia.

Hoy no buscamos eliminar esa parte de ti. Queremos conocerla con respeto y comenzar a descubrir quién eres cuando ya no necesitas esconderte.



@SatoriHolistico



satori_holistico



¿Quién aprendí que debía ser?

Lee las siguientes afirmaciones y marca las que sientas cercanas a tu historia.

- ☐ Ser fuerte.
- ☐ No molestar.
- ☐ Hacer todo bien.
- ☐ Complacer a los demás.
- ☐ No expresar lo que siento.
- ☐ Resolver todo solo.
- ☐ Ser perfecto.
- ☐ Mostrar que no necesito a nadie.

Ahora completa la frase:

Durante mucho tiempo creí que debía ser así porque...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 RESPIRAR

ESCONDERME SIN

Colócate de pie.

Relaja los hombros.

Respira lenta y profundamente tres veces.

Mientras respirás, observa si tu pecho permanece abierto o si, sin darte cuenta, tiendes a cerrarte o a hacerte pequeño.

No intentes corregirte.

Sólo observa con curiosidad.

Al terminar escribe una frase.

Hoy descubrí que mi cuerpo...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

UN PEQUEÑO ACTO DE AUTENTICIDAD

Durante esta semana realiza una acción en la que elijas mostrarte un poco más como realmente eres.

Puede ser:

- expresar una opinión con tranquilidad;
- decir "no" con respeto;
- pedir ayuda;
- compartir cómo te sientes con alguien de confianza.

Al finalizar escribe:

Lo más difícil fue...

Lo más valioso fue...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

III

EL MIEDO A MOSTRAR QUIÉN SOY

Una mirada para comenzar

La herida de rechazo no siempre nos aleja de los demás. Muchas veces nos aleja de nosotros mismos.

Poco a poco comenzamos a ocultar nuestras emociones, nuestros talentos o nuestra forma de ser, hasta que esa manera de protegernos parece convertirse en nuestra personalidad.

Sin embargo, detrás de esa adaptación sigue existiendo la misma persona que un día sólo necesitó sentirse aceptada. Hoy comenzaremos a acercarnos nuevamente a ella.

Lo que todavía me cuesta mostrar

Completa las siguientes frases.

Me cuesta que los demás vean mi _____

Me siento más libre cuando puedo _____

La parte de mí que más deseo recuperar es _____



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

LEVANTAR LA MIRADA

Colócate de pie.
Respira lentamente.
Relaja los hombros.

Ahora levanta suavemente la mirada y observa el espacio que te rodea durante dos minutos.
No busques nada especial.
Simplemente permite que tu cuerpo experimente la sensación de estar presente.

Al terminar escribe.
¿Qué cambió cuando dejé de mirar hacia abajo?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

UN ACTO DE VALENTÍA

Durante esta semana elige una pequeña acción que represente mostrarte un poco más como eres.

Puede ser compartir una idea, expresar una emoción, hacer una pregunta o reconocer una cualidad propia.

Al finalizar escribe.

¿Cómo me sentí al dejar de esconder esa parte de mí?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

IV

CUANDO APRENDIÓ PEQUEÑO MI A CUERPO HACERSE

El rechazo no sólo cambia nuestra manera de pensar.

También transforma la forma en que habitamos nuestro cuerpo. Muchas personas aprenden, sin darse cuenta, a respirar menos, bajar la mirada, proteger el pecho o pedir disculpas por ocupar un lugar.

Nuestro cuerpo nunca hizo esto para castigarnos.

Lo hizo porque creyó que hacerse pequeño era una forma de sentirse más seguro.

Hoy comenzaremos a enseñarle, con suavidad, que ya no necesita esconderse.

Descubriendo mi postura

Durante unos minutos obsérvate de pie frente a un espejo o mientras caminas.

Sin juzgarte, observa:

- ☐ ¿Mantengo los hombros hacia adelante?
- ☐ ¿Bajo la mirada con frecuencia?
- ☐ ¿Ocupo poco espacio al sentarme o caminar?
- ☐ ¿Mi respiración es superficial?
- ☐ ¿Cruzo los brazos para protegerme?

Ahora escribe una frase.

Hoy descubrí que mi cuerpo suele...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 HABITAR MI ESPACIO

Ponte de pie.
Separa los pies al ancho de las caderas.
Respira lentamente.
Relaja los hombros.
Abre suavemente el pecho.
Levanta la mirada unos centímetros.
Permanece así durante tres minutos.
No intentes parecer fuerte.
Simplemente permite que tu cuerpo experimente cómo se siente
ocupar el lugar que ya le pertenece.

Al terminar escribe.
¿Qué sentí al permitirme ocupar mi espacio?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

MI PRÁCTICA ESTA SEMANA

Durante los próximos días elige un momento para caminar lentamente.

Mientras caminas recuerda esta frase:

"No necesito hacerme pequeño para pertenecer."

Al finalizar la semana escribe.

¿Qué cambió en mi manera de caminar o de relacionarme con los demás?



@SatoriHolistico



satori_holistico



V

LA PARTE DE MI QUE QUIERE VOLVER

Cuando aprendemos a ocultarnos para sentirnos aceptados, no sólo escondemos el dolor. Muchas veces también dejamos atrás nuestra creatividad, nuestra alegría, nuestra espontaneidad, nuestra fuerza o nuestra capacidad de amar libremente.

Esas partes no desaparecieron.

Simplemente han esperado el momento en que vuelvan a sentirse seguras para expresarse.

Hoy daremos un pequeño paso para volver a encontrarnos con ellas.

Lo que extraño de mí

Completa las siguientes frases.

Cuando era niño(a) disfrutaba mucho...

Con el paso de los años dejé de...

Hoy me gustaría volver a...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2

RECUPERANDO MI PRESENCIA

Ponte de pie.

Respira lentamente.

Relaja la mandíbula.

Permite que una pequeña sonrisa aparezca de forma natural, sin forzarla.

Mientras respirás, recuerda un momento de tu vida en el que te sentiste libre para ser tú mismo.

Permanece allí durante unos minutos.

Al terminar escribe.

¿Qué sensación apareció en mi cuerpo al recordar ese momento?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

UN REGALO PARA MI

Durante esta semana dedica al menos veinte minutos a una actividad que disfrutabas y que hace tiempo no realizabas. Puede ser dibujar, bailar, escribir, caminar en la naturaleza, escuchar música o cualquier otra que te conecte contigo.

Después escribe.

¿Qué parte de mí volvió a sentirse viva?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VI

DARME PERMISO PARA EXISTIR

Durante mucho tiempo quizás esperaste que alguien te dijera que eras suficiente, que merecías un lugar o que no necesitabas cambiar para ser amado.

Pero la verdadera transformación comienza cuando esa autorización deja de venir del mundo y nace dentro de ti.

No se trata de ser perfecto.

Se trata de permitirte existir con la misma dignidad con la que existe cualquier ser humano.

Hoy ese permiso no depende de nadie más.

Lo que hoy puedo reconocer en mí

Escribe cinco cualidades que reconozcas en ti.

No pienses si son grandes o pequeñas.

Simplemente escríbalas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Leelas lentamente.

Observa si aparece alguna dificultad para reconocerlas.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

PERMANECER PRESENTE

Ponte de pie.

Respira lentamente.

Coloca una mano sobre el pecho.

Permanece en silencio durante dos minutos.

Mientras respirás, repite suavemente:

"Tengo derecho a ocupar un lugar en este mundo."

No busques convencerte.

Sólo permite que tu cuerpo escuche esas palabras.

Al terminar escribe.

¿Qué experimenté al repetir esta frase?



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3

ACTO DE ACEPTACIÓN

Durante esta semana, cuando recibas un reconocimiento, un agradecimiento o un elogio, evita justificarlo o minimizarlo.

Respira.

Sonríe.

Y simplemente responde:
"Gracias."

Al finalizar la semana escribe.
¿Cómo me sentí al recibir sin rechazar?



@SatoriHolistico



satori_holistico



VII

VOLVER A SER QUIEN SOY

La sanación no consiste en convertirte en alguien diferente.
Consiste en dejar de esconder a la persona que siempre has
sido.

Cada pequeño acto de autenticidad, cada vez que expresas
una emoción, cada vez que ocupas tu lugar sin pedir
permiso, das un paso de regreso hacia ti.
No necesitas ser otra persona.
Necesitas permitirte ser tú.

Mi mejor versión no es perfecta

Completa las siguientes frases.
Hoy quiero vivir con más

Quiero dejar de esconder

Quiero mostrar al mundo



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 CAMINAR DESDE MI

AUTENTICIDAD

Busca un lugar tranquilo.

Camina lentamente durante cinco minutos.

Mientras caminás, respira con naturalidad.

Mantén la mirada al frente.

Permite que tus brazos se muevan libremente.

Mientras das cada paso, repite en silencio:

"Tengo derecho a ser quien soy."

Al finalizar escribe.

¿Cómo cambió mi manera de caminar cuando dejé de
hacerme pequeño?



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

UN COMPROMISO CONMIGO

Escribe una decisión sencilla que te ayude a vivir con mayor autenticidad durante la próxima semana.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VIII

EL REGRESO A MI

Durante mucho tiempo quizá pensaste que necesitabas
cambiar para ser amado.

Hoy sabes algo diferente.

La herida de rechazo nunca cambió tu esencia.
Sólo hizo que, por un tiempo, aprendieras a esconderla.
Cada paso que has dado en este cuadernillo ha sido un
regreso.

No hacia una nueva persona.
Sino hacia quien siempre has sido.

Lo que hoy descubro

Completa lentamente estas frases.

Hoy comprendo que...

Hoy quiero vivir...

La parte de mí que elijo abrazar es...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

VOLVER A CASA

Ponte de pie.

Respira profundamente.

Relaja los hombros.

Permite que tus brazos descansen a los lados del cuerpo.

Siente el contacto de tus pies con el suelo.

Permanece así durante unos minutos.

Después coloca una mano sobre tu pecho y repite
lentamente:

"Hoy me doy permiso para ser quien soy."

"Hoy dejo de esconder mi corazón."

"Hoy regreso a mí."

Permanece unos instantes en silencio



@SatoriHolistico



satori_holistico



Has recorrido un camino profundamente humano.
Descubriste que muchas de las formas en que aprendiste a vivir no nacieron porque hubiera algo equivocado en ti, sino porque un día intentaste proteger el amor, la aceptación y la pertenencia.

Hoy sabes que no necesitas hacerte pequeño para ocupar un lugar.

No necesitas esconder tu sensibilidad para ser fuerte.
No necesitas convertirte en otra persona para merecer amor.
La autenticidad que un día quedó oculta sigue viviendo dentro de ti.

Y cada vez que eliges expresarte con mayor verdad, das un paso de regreso hacia ella.

En nuestro próximo encuentro continuaremos este viaje explorando otra herida estructural: la Injusticia.
Descubriremos cómo, cuando el amor parece depender del esfuerzo, la perfección y el cumplimiento constante de expectativas, muchas personas aprenden a vivir desde la exigencia y la rigidez.

Y comprenderemos que, detrás de esa fortaleza, muchas veces existe un niño que sólo deseaba ser amado sin tener que demostrar constantemente su valor.



@SatoriHolistico



satori_holistico



EL RECHAZO NUNCA TUVO EL PODER DE CAMBIAR MI
ESENCIA. SÓLO LOGRÓ CONVENCERME, POR UN TIEMPO,
DE QUE DEBÍA ESCONDERLA. HOY ELIJO VIVIR CON LA
LIBERTAD DE SER QUIEN REALMENTE SOY



@SatoriHolistico



satori_holistico



INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

