

Herida de injusticia

CUANDO ENTREGUÉ AL OTRO EL PODER DE
DETERMINAR MI VALOR

EL CAMINO DE REGRESO A MI PROPIA VOZ




SATORI
Holística

I CUANDO ENTREGUÉ AFUERA LA MEDIDA DE MI VALOR

Una mirada para comenzar

Hubo un tiempo en que necesitábamos la mirada de los demás para comenzar a descubrir quiénes éramos.

Sus palabras, gestos, comparaciones y reconocimientos ayudaron a construir nuestra primera imagen de nosotros mismos.

La dificultad aparece cuando, muchos años después, seguimos necesitando que alguien nos reconozca, nos apruebe, admita que se equivocó o finalmente comprenda quiénes somos para poder sentirnos suficientes.

Reconocer esto no significa negar las injusticias que vivimos. Significa descubrir algo diferente: qué poder continúan teniendo hoy sobre nuestra manera de valorarnos.



@SatoriHolistico



satori_holistico



¿Quién tiene todavía la medida?

Piensa en una persona cuya opinión, reconocimiento o juicio todavía tenga demasiado peso sobre ti.

No necesitas contar toda la historia.

Completa únicamente:

Cuando esta persona no me reconoce, una parte de mí siente...

Lo que todavía quisiera recibir de ella es...

Ahora observa tus respuestas.

Tal vez no estés esperando solamente algo de esa persona.

Tal vez estés esperando recuperar, a través de ella, algo que también puedes comenzar a devolverte tú.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Recuperar mi centro

Ponte de pie con ambos pies apoyados firmemente sobre el suelo.

Respira lentamente.

Observa tu mandíbula, tus hombros y tus manos. Si encuentras tensión, no intentes eliminarla; simplemente permite que disminuya un poco.

Ahora piensa brevemente en esa persona y repite interiormente:

“Tienes derecho a tener tu propia mirada sobre mí.”

Respira.

Después di:

“Pero tu mirada ya no será la medida de mi valor.”

Vuelve a sentir los pies.

Respira una vez más.

Y permanece unos segundos en silencio.

Al terminar completa:

Cuando pronuncié estas palabras, mi cuerpo...



@SatoriHolistico



satori_holistico



Una práctica para esta semana

Durante los próximos días observa aquellos momentos en que aparezca la necesidad de demostrar, justificar o conseguir aprobación.

No luches contra ella.

Haz una pequeña pausa y recuerda:

“Su opinión le pertenece. Mi valor me pertenece.”

Al finalizar la semana escribe una sola frase:

Lo que comienzo a recuperar cuando dejo de demostrar es...



@SatoriHolistico



satori_holistico



II

LA VOZ DEL OTRO QUE TERMINÓ VIVIENDO DENTRO DE MÍ

Una mirada para comenzar

Cuando somos niños, todavía estamos aprendiendo a reconocernos. Por eso las palabras de quienes amamos tienen un peso enorme.

“Deberías hacerlo mejor.” “Tu hermano sí puede.” “No seas tan sensible.” “Eso no es suficiente.”

Con el tiempo, esas voces pueden dejar de necesitar a quien las pronunció. Las interiorizamos.

Entonces ocurre algo doloroso: la persona que un día me juzgó puede haberse ido, pero yo continúo haciendo su trabajo dentro de mí.

Recuperar nuestra voz comienza también por aprender a distinguir qué pensamientos realmente nos pertenecen y cuáles seguimos repitiendo porque alguna vez los recibimos de alguien más.



@SatoriHolistico



satori_holistico



Las frases que todavía repito

Marca solamente aquellas que reconoces con frecuencia en tu diálogo interior.

- ☐ Debería hacerlo mejor.
- ☐ No puedo equivocarme.
- ☐ Tengo que demostrar que puedo.
- ☐ Los demás lo hacen mejor que yo.
- ☐ No es suficiente.
- ☐ Tengo que poder solo.
- ☐ No debería sentirme así.
- ☐ Si digo que no, pensarán mal de mí.

Ahora elige una.

La frase que más pesa sobre mí es...

Y completa:

Creo que aprendí esta manera de hablarme de...

No necesitamos encontrar un culpable.
Sólo comenzar a reconocer de dónde pudo venir esa voz.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

ESCUCHAR MI PROPIA VOZ

Coloca ambos pies sobre el suelo.

Respira lentamente.

Piensa por unos segundos en la frase que elegiste.
Observa qué ocurre en tu cuerpo cuando la escuchas.
Ahora respira nuevamente y di, en voz alta si puedes:
“Esa fue una medida que aprendí. No tiene que seguir
siendo la mía.”

Haz una pausa.

Después completa con tus propias palabras:
“Hoy elijo hablarme con...”

Permanece unos instantes escuchando tu propia voz.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

CAMBIAR UNA FRASE

Durante esta semana, cada vez que aparezca aquella antigua voz, no discutas con ella.

Simplemente reconócela y sustituye una frase.

Por ejemplo:

“Tengo que hacerlo perfecto” puede transformarse en

“Puedo hacerlo lo mejor que pueda y seguir aprendiendo.”

“Tengo que demostrar que valgo” puede transformarse en “Mi valor no está siendo evaluado en cada cosa que hago.”

Ahora crea la tuya:

La antigua voz dice:

Mi propia voz comienza a decir:



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

III

LA ARMADURA QUE CONSTRUI PARA NO VOLVER A SENTIRME PEQUEÑO

Una mirada para comenzar

A veces aprendimos que equivocarnos tenía un costo. Entonces comenzamos a hacerlo bien, anticiparnos, controlar, resolver y demostrar que podíamos.

Con los años, esa estrategia puede convertirse en una armadura.

Nos hace fuertes y capaces, pero también puede dificultarnos descansar, pedir ayuda, equivocarnos o simplemente sentir.

La armadura no fue nuestra enemiga. Intentó protegernos.

El camino no consiste en destruirla, sino en descubrir que hoy podemos flexibilizarnos sin perder nuestra fortaleza.

Reconociendo mi armadura

Marca solamente aquello que reconoces en ti.

- ☐ Me cuesta equivocarme.
- ☐ Necesito que las cosas estén bien hechas.
 - ☐ Me cuesta delegar.
- ☐ Suelo exigirme más de lo necesario.
 - ☐ Me cuesta pedir ayuda.
- ☐ Siento culpa cuando descanso.
- ☐ Intento controlar lo que siento.
- ☐ Me cuesta mostrar vulnerabilidad.

Ahora completa una sola frase:

Mi armadura me ha ayudado a...

Y quizá hoy también me dificulta...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

2

AFLOJAR SIN PERDERME

Ponte de pie y siente ambos pies sobre el suelo.

Observa tus hombros.

Tu mandíbula.

Tus manos.

Tu abdomen.

No intentes relajarte completamente.

Simplemente identifica dónde estás haciendo fuerza.

Respira lentamente.

Permite que los hombros desciendan un poco.

Afloja la mandíbula.

Suelta las manos.

Y mientras respiras repite:

“Puedo flexibilizarme sin romperme.”

“No necesito estar siempre fuerte para seguir siendo valioso.”

Al terminar escribe:

Cuando dejé de hacer un poco de fuerza, sentí...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

3PRACTICAR

LO

SUFICIENTEMENTE BUENO

Esta semana elige una sola situación en la que normalmente
buscarías hacerlo perfecto.

Hazla bien.

Con responsabilidad.

Pero sin corregirla infinitamente ni convertir el resultado en una
prueba de tu valor.

Después completa:

Cuando dejé de demostrar y simplemente hice lo que podía,
descubrí...

IV CUANDO ME CONVERTÍ EN MIPROPIO JUEZ

Una mirada para comenzar

Quizá alguna vez alguien fue demasiado exigente contigo. Te comparó, señaló tus errores o hizo sentir que lo que hacías nunca era suficiente. Pero puede llegar un momento en que esa persona ya no necesite estar presente.

Nosotros continuamos evaluándonos.

Nos corregimos antes de equivocarnos. Nos exigimos más de lo que exigiríamos a alguien que amamos. Nos cuesta celebrar porque inmediatamente aparece aquello que todavía falta.

Entonces la injusticia adquiere una forma silenciosa: comenzamos a tratarnos con la misma dureza que un día nos hizo sufrir.

Recuperar nuestra voz también significa aprender a ser justos con nosotros mismos.

Reconocer a mi juez interior

Piensa en un error reciente.

Escribe solamente la primera frase que te dijiste:

Ahora imagina que alguien que amas hubiera cometido exactamente ese mismo error.

¿Le hablarías de la misma manera?

Si la respuesta es no, escribe cómo le hablarías:

Ahoraleeestas palabras nuevamente.

Quizá también puedan ser para ti.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

BAJAR EL JUICIO

Siéntate cómodamente.

Apoya los pies sobre el suelo y respira lentamente.

Observa qué ocurre en tu cuerpo cuando recuerdas algo que no hiciste como esperabas.

No analices.

Sólo siente.

Ahora coloca una mano sobre el pecho y repite lentamente:

“Puedo reconocer mi error sin convertirme en mi error.”

Respira.

“Puedo corregirme sin maltratarme.”

Permanece unos instantes en silencio.

Al terminar completa:

Cuando dejé de juzgarme por unos momentos, mi cuerpo...



@SatoriHolistico



satori_holistico



3 UNA SEMANA SIN TRIBUNAL

Durante esta semana observa cada vez que aparezca una frase
como:

“Debería haberlo hecho mejor.”

“No puedo creer que me equivoqué.”

“Nunca es suficiente.”

Cuando aparezca, no luches contra ella.

Simplemente añade:

“Estoy aprendiendo.”

Y continúa.

Al final de la semana escribe:

Tratarme con mayor justicia me permitió...



@SatoriHolistico



satori_holistico



V CUANDO COMIENZO A MEDIR

TAMBIÉN A LOS DEMÁS

A veces la herida de injusticia nos lleva a observar las relaciones como si existiera una balanza permanente.

Cuánto doy. Cuánto recibo. Quién se esfuerza más. Quién reconoce menos. Quién debería haber estado. Quién tiene razón.

Necesitar reciprocidad es humano y necesario. La dificultad comienza cuando damos sin expresar lo que necesitamos y esperamos que el otro comprenda, agradezca o corresponda exactamente como imaginamos.

Entonces el amor puede convertirse, sin quererlo, en una cuenta pendiente.

Recuperar nuestra voz significa dejar de llevar silenciosamente la cuenta y comenzar a expresar con claridad aquello que necesitamos.

Mi contabilidad emocional

Piensa en una relación donde aparezca frecuentemente la sensación de injusticia.

Completa sólo estas tres frases:

Siento que doy...

Espero recibir...

Lo que quizá todavía no he expresado claramente es...

Ahora observa la última respuesta.

Quizá allí exista una necesidad que merece convertirse en voz.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

SOLTAR LA BALANZA

Ponte de pie con ambos pies apoyados sobre el suelo.

Respira lentamente.

Coloca las manos frente a ti como si sostuvieras una balanza imaginaria.

En una mano coloca simbólicamente todo lo que das.

En la otra, todo lo que esperas recibir.

Observa durante unos segundos.

Después baja lentamente ambas manos.

Respira.

Y repite:

“No necesito llevar permanentemente la cuenta para reconocer mi valor.”

“Puedo dar libremente y también puedo expresar lo que necesito.”
Permanece unos instantes sintiendo tus manos vacías.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

DE ESPERAR A EXPRESAR

Esta semana identifica una necesidad que normalmente esperas
que otra persona adivine.

Exprésala de manera sencilla.

Sin acusar.

Sin explicar demasiado.

Sin utilizar “si me quisieras...”.

Por ejemplo:

“Necesito ayuda con esto.”

“Me gustaría que me escucharas.”

“Hoy necesito descansar.”

“Esto es importante para mí.”

Después escribe:

Cuando expresé en lugar de esperar, descubrí...



@SatoriHolistico



satori_holistico



VI

RECUPERAR MI VOZ SIN QUITARLE LA TUYA

Durante mucho tiempo pudimos confundir tener voz con conseguir que el otro estuviera de acuerdo con nosotros.

Pero recuperar nuestro poder no significa ganar cada discusión, convencer, controlar ni lograr que alguien finalmente reconozca que teníamos razón.

La verdadera voz puede decir:

“Esto siento.”

“Esto necesito.”

“Esto no lo acepto.”

“Esto es importante para mí.”

Y después permanecer en su centro, aunque el otro piense diferente.

Mi voz no necesita destruir la tuya para existir.

La palabra que me cuesta decir

Lee lentamente.

NO

BASTA

NECESITO

NO ESTOY DE ACUERDO

ESTO ME DOLIÓ

NECESITO AYUDA

Elige solamente aquella que más te cuesta expresar.

La palabra o frase que necesito recuperar es:

Ahora completa:

Cuando imagino decirla, temo que el otro...

Observa ese miedo sin juzgarlo.

Tal vez allí exista una parte de ti que todavía cree que tener voz puede poner en peligro el vínculo.



@SatoriHolistico



satori_holistico



2

DARLE CUERPO A MI VOZ

Ponte de pie.

Siente ambos pies sobre el suelo.

Afloja los hombros y la mandíbula.

Respira lentamente.

Ahora pronuncia en voz alta la frase que elegiste.

No grites.

No intentes sonar fuerte.

Simplemente escúchate decirla.

Respira y vuelve a pronunciarla una segunda vez, sintiendo los pies mientras hablas.

Después repite:

“Puedo tener voz sin atacar.”

“Puedo escuchar tu voz sin perder la mía.”

Permanece unos segundos en silencio.



@SatoriHolistico



satori_holistico



3

UNA PEQUEÑA VOZ EN LA VIDA COTIDIANA

Esta semana elige una situación sencilla en la que normalmente callarías, cederías o esperarías que el otro adivinara lo que necesitas.

Exprésate con claridad y respeto.

Sin justificarte demasiado.

Sin intentar convencer.

Después escribe:

Cuando expresé mi verdad sin atacar ni desaparecer,
descubrí...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

VII

DEJAR DE DEMOSTRAR CUÁNTO VALGO

Hay una forma de cansancio que no proviene únicamente de hacer demasiado.

Proviene de tener que demostrar demasiado.

Mostrar que somos capaces. Que tenemos razón. Que podemos solos. Que merecemos reconocimiento. Que no nos equivocamos. Que somos suficientemente buenos.

Pero cuando el valor necesita demostrarse permanentemente, seguimos viviendo frente a un tribunal invisible.

Sanar comienza cuando podemos hacer algo profundamente sencillo: dejar de convertir cada logro, cada error y cada mirada ajena en una evaluación de nuestra dignidad.

No necesitamos dejar de crecer ni de buscar excelencia.

Necesitamos dejar de utilizar la excelencia como prueba de nuestro valor.

Lo que todavía intento demostrar

Completa solamente:

Durante mucho tiempo he intentado demostrar que soy...

Y eso me ha llevado a...

Ahora escribe:

Si ya no tuviera que demostrarlo, quizá podría permitirme...



@SatoriHolistico



satori_holistico



2 NO TENGO NADA QUE

DEMOSTRAR

Siéntate cómodamente.

Apoya los pies sobre el suelo.

Suelta las manos.

Afloja suavemente los hombros y la mandíbula.

Respira.

Durante unos instantes no necesitas mejorar nada.

No necesitas resolver nada.

No necesitas hacerlo bien.

Repite lentamente:

“Puedo equivocarme y seguir siendo valioso.”

“Puedo necesitar y seguir siendo digno.”

“Puedo descansar sin tener que merecerlo.”

Permanece unos instantes en silencio.

Después completa:

Cuando dejé de demostrar por unos minutos, sentí...

3

UNA SEMANA SIN DEMOSTRAR

Esta semana elige una pequeña situación en la que normalmente intentarías probar tu valor.

Haz algo diferente.

Permítete pedir ayuda.

Dejar algo suficientemente bien.

Reconocer que no sabes.

Descansar.

Aceptar una corrección sin convertirla en una sentencia sobre ti.

Después escribe:

Cuando mi valor dejó de estar en examen, descubrí...



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

Llegaste hasta aquí no para encontrar respuestas definitivas, sino para comenzar a escucharte de una manera diferente.

A lo largo de este camino has podido reconocer las voces, exigencias y formas de protección que alguna vez necesitaste para sentirte suficiente. Hoy puedes comenzar a mirarlas con comprensión y elegir cuáles ya no necesitas seguir obedeciendo.

No necesitas demostrar tu valor.

No necesitas hacerlo todo bien.

No necesitas convencer a nadie de quién eres.

Puedes equivocarte y seguir siendo valioso.

Puedes necesitar, descansar, poner límites y decir que no.

Puedes escuchar al otro sin dejar de escucharte.

Quizá sanar esta herida no significa olvidar lo que dolió, sino dejar de permitir que aquello que ocurrió tenga la última palabra sobre quién eres.

Que desde hoy puedas recordar:

“Su mirada le pertenece.

Mi valor me pertenece.

Mi voz vuelve a mí.”



@SatoriHolistico



satori_holistico



LA HERIDA DE LA INJUSTICIA COMIENZA A SANAR CUANDO
DEJO DE PEDIRLE AL OTRO QUE RECONOZCA MI VALOR Y
COMIENZO A RECONOCERLO YO.



@SatoriHolistico



satori_holistico



SATORI
Holístico

INFORMACIÓN DE CONTACTO



 **WhatsApp** +506 83013445



cursosdesatori@gmail.com



@SatoriHolistico



satori_holistico

