

MUJER
ESPOSA
MADRE
Spirituality

“La mujer sabia construye su hogar”
(Mishlé)

CUADERNILLO DE ESTUDIO

BS” D

*Gracias Hashem por darme la inspiración,
por poner las ideas en mi mente
y las palabras en mi boca y por darme la
oportunidad de transmitir las.*

Raquel

¡Estimada Participante, te doy la bienvenida a este programa que ha transformado la vida personal y familiar de cientos de mujeres alrededor del mundo, muchas gracias por elegir este curso! Espero te llegue al corazón y veas cambios positivos y de raíz, en ti, en tu matrimonio y en tus hijos.

En mi experiencia tanto conmigo misma como con miles de mujeres que he acompañado, la única forma de lograr cambios verdaderos y duraderos es cuando vamos a la raíz y hacemos una transformación profunda en nuestra forma de ver la vida, un cambio de mindset, que cambia nuestra percepción de nosotras mismas, de nuestra pareja y nuestros hijos, pero a la par trabajar en la superficie, poniendo orden en las áreas que no están en orden, con herramientas y pautas concretas. Por eso vamos a trabajar desde lo consciente y desde lo subconsciente simultáneamente, iremos al subconsciente y a la vez reprogramaremos para hacer cambios internos y externos, aplicando pautas y nuevos hábitos mentales y de conducta que al incorporarlos irán cambiando patrones. El trabajo es profundo y práctico a la vez.

Este curso está basado en:

Torá, Jasidut y Kabala + Biodecodificación, Bioneuroemoción, Técnicas de liberación emocional, Técnicas de reprogramación subconsciente y Método Sanar heridas emocionales de la infancia.

Dinámica y funcionamiento del programa:

-El curso consta de 3 módulos en videos, un cuadernillo con el material en pdf y dos meditaciones guiadas de reprogramación subconsciente.

Módulo 1. Mujer, consta de 21 videos de entre 5' y 20' aprox.

Módulo 2. Esposa, consta de 13 videos de entre 5' y 20' aprox.

Módulo 3. Madre, consta de 20 videos de entre 5' y 20' aprox.

-En cada video se desarrolla el concepto a trabajar, con ejemplos, ejercicios y claves para aplicar. Al final de cada clase hay tareas, es importante hacerlas para lograr cambios más profundos.

-Para reprogramar el subconsciente trabajaremos con afirmaciones y dos meditaciones guiadas de reprogramación subconsciente. ¡Es importante que hagas la meditación cada día a lo largo del curso, para ver resultados profundos y rápidos! (lo ideal es hacerla en la mañana, pero sino en el horario que te quede más cómodo estará bien)

-Prepara un cuaderno para ir tomando nota de todo lo que te vaya surgiendo, además de responder las preguntas y hacer los ejercicios de tomas de consciencia que se proponen al final de cada video.

-Si al finalizar el curso tienes dudas puedes escribirme a centroarizal@gmail.com y con gusto te responderé para acompañarte a lograr los objetivos.

-Tu dedicación y compromiso con el programa hará toda la diferencia a la hora de ver resultados!

¡Entramos en modo entrenamiento! Es un gusto acompañarte en este viaje hacia un cambio de paradigma para un hogar en armonía, amor y alegría.

¡Éxitos!

Raquel Chocron

Equipo Centro Arizal

¿De qué trata cada módulo?

Módulo Mujer:

Sanar tus heridas emocionales, trabajar tu autoestima y valoración, autoconfianza, conflictos no resueltos, relación contigo misma, elevar tu nivel de consciencia, tu energía, crecimiento interno, plenitud, alegría interna, bienestar y equilibrio emocional, paz interior, conexión contigo misma, con tu ser, desarrollar tu espiritualidad, tu conexión con Di's, etc.

Módulo Esposa:

Identificar patrones que se repiten, ir a la raíz de los conflictos en tu relación de pareja para resolver y sanar, pautas y hábitos para una relación sana de amor y armonía, disfrutar de ser amigos y amantes, cómo ser una mujer que construye y eleva su hogar, sanar tú para sanar tu relación.

Módulo Madre:

Identificar patrones que se repiten en el vínculo con tus hijos, ir a la raíz para resolver y sanar, entender qué hay detrás de la conducta de tus hijos, qué mensajes implícitos hay en sus reclamos, enojos, demandas, etc. Prevenir heridas emocionales en tu hijos, optimizar tu rol de madre para ayudar mejor a tus hijos, sanar pasadas, presente y futuras generaciones, ser una madre emocionalmente presente en la vida de tus hijos, criar hijos emocionalmente sanos y en paz con ellos mismos y con los demás, sanar tu heridas del pasado para ser una mejor madre para tus hijos, activar tu poder espiritual de mujer para ayudar a tu familia a lograr cambios positivos, generar un clima de armonía, amor y alegría en tu hogar.

Módulo 1

Video 1 Introducción 1

¡Cuando tú cambias, todo cambia!

No podemos cambiar al otro, pero cuando nosotras cambiamos nuestra percepción y nuestra actitud, generamos también cambios en el otro. Pero para que realmente funcione debemos soltar la expectativa en los cambios del otro y enfocarnos en hacer nuestro trabajo, el resto vendrá como consecuencia.

Video 2 Introducción 2

Dos raíces de las áreas conflictivas.

1. Las heridas no sanadas del pasado.
2. Cuando algún aspecto de la naturaleza de personalidad no está en equilibrio.
Hay prácticamente dos tipos de naturalezas según lo explica en Tanya; La columna derecha y la columna izquierda, cada columna tiene sus tendencias y cuando la persona está en un extremo de su tendencia se genera conflicto en algún área de la vida. (Más adelante durante el curso desarrollaremos en profundidad)

Video 3

La autoestima sana como eje para una vida sana y vínculos sanos.

Autoestima, relación contigo misma, autovaloración, respeto a ti misma, auto aceptación, autoconfianza:

-La base de una relación sana es el amor sano. Y el amor sano se construye sobre una autoestima sana, amor propio, respeto hacia ti misma, autovaloración etc. Sino se convierte en una relación no sana, amor egoísta, dependencia, sumisión etc.

-Autoestima y respeto por una misma no significa falta de respeto hacia el otro. Si hay que poner límites hay que hacerlo con asertividad, amor y respeto, comprensión, etc.

-Hay quienes piensan que tienen que hacerse respetar/valer faltando el respeto al otro, eso es desequilibrio.

-Muchos conflictos se resuelven cuando trabajamos la autoestima y asertividad.

Es clave: La forma de decir las cosas. La forma de hacerme entender y expresar lo que necesito/espero del otro, La forma de verme y de ver al otro.

A continuación, las 4 claves para desarrollar una autoestima sana.

Video 4

Clave 1 para la autoestima; ¿Cuál es mi verdadero valor? ¿Quién soy?

Reconocer mi VERDADERO VALOR y RESPETARME por ello:

No valgo por lo que hago, no valgo por lo que tengo, soy valiosa porque llevo un jelek elokim, un pedacito de Di's en mi interior, que es mi alma, lo que me da la vida.

Afirmación: Merezco mi respeto y mi valoración. Merezco ser respetada.

Tarea:

1-Repertir 10 veces frente al espejo la afirmación (todos los días durante el curso)

2-Identifica de qué forma no te estás respetando.

3-Respétate y valórate!

Video 5

Clave 2 para la autoestima; cambiar el diálogo interno.

Cambiar el diálogo interno: ¡dejar de criticarme, castigarme, exigirme, culparme y odiarme y comenzar a agradecerme, felicitarme, valorarme, apreciarme, perdonarme, agradecerme y amarme!

Afirmaciones para decirme a mí misma:

Gracias

Te amo

Te valoro

Te felicito

Confío en ti

Te perdono

Tarea:

1-Comienza a tener registro de tu diálogo interno y reemplazar patrones negativos de pensamiento hacia ti misma, por otros positivos.

2-Repertir 10 veces frente al espejo las afirmaciones (todos los días durante el curso)

Video 6

Clave 3 para autoestima sana; conocerme y aceptarme incondicionalmente.

Conocer y aceptar mi naturaleza, forma de ser, mi cuerpo, mi personalidad, mis habilidades y debilidades, mis capacidades y limitaciones, NO compararme.

Afirmaciones:

Me acepto como soy. Soy perfecta tal como soy.

No me comparo con nadie, cada ser humano es único.

Tarea:

1-Repertir 10 veces frente al espejo las afirmaciones (todos los días durante el curso)

2-Abrázate y quíete tal cual eres!

Video 7

Clave 4 para autoestima sana; vivir desde mi lugar de luz.

Vivir desde mi lugar de luz, buscar ser mi mejor versión.

Hay dos poderes en mí:

-Oscuridad, el ego.

-Luz, Alma Divina (jelek elokim, pedacito de Di's)

Mi mejor versión se logra tomando consciencia de cuándo estoy actuando/observando desde el ego, oscuridad y cambiar al modo Luz/Divinidad.

Tomar consciencia de que estoy unida a la Fuente de Luz Infinita del Creador y desde esa consciencia me ilumino y elevo a mí misma y a mi familia.

Afirmaciones:

Soy amor, soy luz.

Estoy unida a la fuente de Luz Infinita de Hashem (Di's)

Tarea:

1-Repertir 10 veces frente al espejo las afirmaciones (todos los días durante el curso)

2-Hacer todos los días la meditación para reprogramación “Soy Luz”, durante todo el primer módulo.

Preferiblemente en la mañana, pero sino en cualquier otro momento estará bien. Dura 7'

3- ¡Amate, mímate, cuídate! Dedícate un tiempo especial para ti.

Material extra:

Si necesitas profundizar en el trabajo de tu autoestima te recomiendo una charla en mi canal de YouTube: Raquel Chocron. Charla: “Redescubrir tu vida sanando la autoestima”

Video 8

Vivir conectada a lo alto

Un factor crucial: La conexión con La Fuente; El Creador, es lo que hace toda la diferencia. Cuando nos conectamos con Lo Alto nos empoderamos y somos nuestra mejor versión, nos llenamos de energía, sabiduría e inspiración.

Video 9

Te fue dada la fuerza y capacidad que necesitas para el tikun que te ha tocado.

Nada es casualidad, la Kabala enseña que toda experiencia que te ha tocado transitar en la vida es parte del Plan Divino y tu alma antes de nacer recibió toda la fuerza y capacidad que necesitas para todas y cada una de las experiencias que se te presentan en la vida. Sólo debes reconectar con tu fortaleza interior y desarrollarla, tu alma tiene las respuestas, a veces es necesario una guía, pero ningún guía podrá hacer el trabajo por ti ni desarrollar tus recursos, que son únicos en cada persona. Al recordarte esto cada día te empoderas.

Tarea:

Recuérdate a ti misma todos los días que sea lo que sea que te haya tocado:

“Tú puedes con eso! ¡Ya Di’s te ha dado la fuerza antes de bajar a este mundo!”

Video 10

¿Por qué es necesario reconocer mis heridas emocionales?

Las heridas emocionales que no reconocemos y sanamos, quedan en el subconsciente y se pueden manifestar en la vida de muchas formas; en la relación de pareja, en el vínculo con los hijos y de muchas otras maneras. Lo que no hacemos consciente busca salir a la consciencia, por eso “hace ruido”, al reconocer esas heridas y entender qué nos sucedió estamos haciendo consciente lo inconsciente para que deje de proyectarse en nuestras vidas y comenzar el camino hacia la sanación.

Video 11

Cómo se forman las heridas y carencias emocionales y cómo identificar cuándo se activan en mi vida actual.

Cómo se forma una herida/ carencia: cuando hay una necesidad que de niños/adolescentes no fue cubierta por mamá principalmente.

Cuáles son las necesidades básicas que un niño necesita recibir de mamá que muchas veces no son cubiertas y generan heridas que se manifiestan en la vida adulta:

1-Amor: Incondicional, Expresión y Manifestación de amor en los diferentes “idiomas” y especialmente en SU idioma, Valoración, Aceptación incondicional del niño como es.

2-Respeto: Buen trato en pensamiento, palabra y acción, No manipulación, Respeto por las necesidades físicas y emocionales, No sobreprotegerlo, Confiar y creer en él, No estigmatizar, No criticarlo, No desvalidar su palabra y su sentir.

3-Mirada: Tener la mirada puesta en el niño, Ver sus necesidades y cubrirlas, VER al niño.

4-Presencia emocional: Estar presente emocionalmente, Acompañar, Contener, Validar sus sentimientos, Protección y seguridad, Sostén emocional.

La profundidad de la herida/vacío dependerá de la distancia que hubo entre la necesidad del niño y lo que realmente recibió.

Identificar cuáles son y cuándo se activan esos “botones subconscientes (heridas)”:

Reconocer cómo impactan esas heridas en mi vida adulta; en la autoestima, en la relación de pareja, en los hijos, en lo social, profesional, trabajo, estrés, ansiedad y todo tipo de estados emocionales, la relación con el dinero y cualquier otra área de la vida en donde haya algún desequilibrio.

Tarea:

1-Identifica cuáles fueron tus necesidades no cubiertas en tu infancia.

2-Identifica de qué forma esas carencias emocionales se manifiestan en tu vida actual.

Video 12

Cómo sanar las heridas del pasado. Ejercicio guiado.

TODO adulto tiene la capacidad de maternarse a sí mismo y auto sanar el pasado

4 pasos básicos para sanar:

- 1-**Reconocer**, identificar la herida, la necesidad no cubierta: Ir al pasado y **revivir** la experiencia
- 2- Situarte en tu capacidad de ser madre y **maternar** a tu “hijita”; ver, escuchar y acompañar a esa niña, poner en palabras en palabras todo lo que sintió desde su vivencia infantil, abrazarla.
- 3-**Darle** TODO lo que necesita, Asegurarle que no está más sola, que **ahora te tiene a ti** y tú vas a cubrir todas sus necesidades.
- 4-**Acompañarla a crecer** y superar el trauma, empoderarla.

Tarea:

1-Hacer las veces necesarias el ejercicio guiado: “Maternar a tu niña interior”

2-A partir de hoy tienes la responsabilidad de “maternar” a tu niña interior para ayudarla a sanar, “llévala” contigo a todos lados, escúchala, mímla, abrázala y dale todo lo que necesita.

Material extra:

Te recomiendo un mini audio de mi canal de YouTube: Raquel Chocron, “Libera a tu niña interior”

(Para hacer un trabajo más profundo de sanar las heridas de la infancia te recomiendo mi curso digital SANAR Las Heridas Emocionales)

Video 13

Liberar la carga emocional. 3 pasos para gestionar sanamente lo que sientes.

Gestión emocional:

Para ir ligeras de carga emocional y no cargar con “maletas pesadas” de emociones negativas es fundamental permitirnos escuchar y sentir nuestras emociones para ir vaciando y así hacer lugar para la alegría y el amor. Al reconectar con tus emociones y vivir consciente de tu mundo interno podrás ser una persona emocionalmente sana y en equilibrio.

Clave:

Detrás de toda reacción/ conducta hay una emoción y detrás de toda emoción hay una necesidad no cubierta.

Cómo gestionar:

- 1) Validar lo que siento!
- 2) Qué necesito?
- 3) Cómo lo resuelvo?

Si no tiene solución, lo acepto con emuná, fe y certeza.

Tarea:

Practica los 3 pasos para gestionar tus emociones cada vez que te sientas mal por algo.

(Para trabajar más profundamente sobre tu gestión emocional te recomiendo mi curso SPIRITY Transformación)

Material Extra:

Mini audios de mi canal de YouTube: Raquel Chocron

“Cómo calmar la intensidad emocional”

“Cómo aliviar lo que sientes”

Video 14

Emociones Transgeneracionales.

Entendiendo nuestro subconsciente y cómo se programa la información desde las memorias transgeneracionales del inconsciente familiar. (Para más información te recomiendo mi curso SPIRITY Transformación)

Video 15

Emociones de la infancia

Las vivencias de la infancia programan nuestro subconsciente y luego proyectamos esos programas en nuestra vida adulta. Esas emociones no sanadas de la infancia se siguen activando, puede ser en el vínculo con la pareja, con los hijos o demás áreas de la vida. Al reconocer y sanar esas emociones dejarán de proyectarse y los conflictos se resuelven de raíz.

Tarea:

1-Identifica alguna emoción recurrente que sientes, en tu relación de pareja o con tus hijos y pregúntate si de niña o adolescente te sentiste así en algún momento.

2-Toma consciencia que en realidad es muy probable que seas tú quien proyecta esa información subconsciente, por lo tanto, al hacerlo consciente podrás elegir cómo reaccionar frente a cada situación que te genere ese malestar y es ese cambio de percepción que cambiará tu experiencia.
(Para profundizar te recomiendo mi curso “SANAR las heridas emocionales de la infancia”)

Video 16

Cómo reconectar con tu fuente de felicidad interior- Ejercicio práctico para gestionar tus sentimientos.

Aprender a ser autosuficiente emocionalmente.

“Nadie te puede dar lo que tú no te das a ti misma”

Autoabastecer tus necesidades emocionales, llenar tus vacíos, sanar tus carencias.

Tarea:

1-Identifica en qué áreas de tu vida te vinculas desde la carencia emocional.

2-Busca formas de llenarte a ti misma. Haz una lista de cosas que puedes hacer para llenarte a ti misma.

3-Hacer el ejercicio práctico para gestionar tus sentimientos las veces necesarias.

Video 17

Cómo trabajar la ansiedad y el estrés de raíz.

Ansiedad, Estrés, No presencia, trabajarlo de raíz para generar disfrute y placer en la vida cotidiana:

1)Identificar qué situaciones me generan ansiedad? (¿Qué similitudes hay? - Situaciones en relación a temáticas reiterativas)

2)Buscar la raíz subconsciente:

Preguntas Clave:

¿En qué otros momentos me he sentido así?

¿A qué me retrotrae esta situación o emoción?

3)Reprogramar:

Repetirme a mí misma alguna afirmación que me dé tranquilidad. (En función de la situación)

4)Reestructurar la rutina:

Tengo que hacer algún cambio para evitar y/o mejorar situaciones que me generan estrés?

Por ejemplo; Evitar situaciones o personas que me estresan, No ponerme tantos compromisos, Pensar antes de decir “sí” a alguien, organizar mejor mis tiempos, no exigirme más de lo que puedo, ser realista con lo que realmente puedo alcanzar en un día, priorizar mi equilibrio y el de mi familia, etc.

¡Manos a la obra!

“Si siempre haces lo mismo, no esperes resultados distintos” (A. Einstein)

Tarea:

1-Identifica cuándo sientes ansiedad o estrés y gestionarlo según lo aprendido.

2-Escribe alguna afirmación que te ayude a estar con tranquilidad en momentos de estrés y repítela

en esos momentos.

3. Replántate:

¿Tengo que hacer algún cambio en la rutina para evitar y/o mejorar situaciones que me generan estrés?

Material Extra:

Puedes encontrar meditaciones guiadas de relajación en mi canal de YouTube: Raquel Chocron.

Video 18

Cómo trabajar la presencia.

Presencia; aprender a conectar y a estar presente en el “momento presente” así sea que estés sola, con tu pareja o con tus hijos.

Beneficios de vivir conectada y presente:

Te ahorra y optimiza tu tiempo

Potencia el poder de tu alma

Te conecta con la vida misma

Paz mental y vivir más relajada

Disfrutar y “saborear” las cosas simples del día a día

Genera conexión emocional en el vínculo con tus hijos y tu pareja

Calma las demandas de tus hijos

Tus hijos sienten que mamá está presente y eso es lo mejor que puedes ofrecerles; “tú misma”

Tarea:

Elige algunos momentos de tu rutina para practicar la presencia y practica conectar y estar presente en el “momento presente” así sea que estés sola, con tu pareja o con tus hijos.

Video 19

Desaprender y reprogramar

El verdadero cambio viene cuando desaprendemos toda la información negativa, a través de revivirla, sentirla y hacerla consciente, para poder luego volver a programar con nueva información que me beneficie, es decir, son dos pasos, uno es vaciar creencias, traumas y todo tipo de ideas que no me benefician y el segundo paso es llenar con creencias y enfoques que le den una nueva perspectiva a mi vida para una vida más sana y en equilibrio.

Tarea: Piensa y toma nota: qué te gustaría desaprender y con qué quieres reprogramar.

Video 20

¡Descubre tu poder y utilízalo a tu favor!

Tu Poder está en tu conexión con Di's, a mayor conexión mayor es tu poder. Recibimos fuerza creativa de Hashem, cuando nos unimos a Él, cada pensamiento, cada palabra y cada acción tienen fuerza de crear realidades.

Cómo aplicarlo:

- 1) Conexión: Una forma fácil de conectarte con Di's es hablar con Él desde tu corazón, en tus palabras. Eso es Hitbodedut. ¡El hitbodedut logra milagros!
- 2) Elige pensamientos y palabras buenas y positivas sobre ti, sobre la vida, tus hijos, tu esposo, etc. “Piensa bien y saldrá bien” (Rebe Tzemaj Tzedek)
- 3) Habla al alma! ¡Cuando las palabras no llegan a tu esposo, hijos, trasciende lo externo y habla directo al alma! (Kabala)

Tarea:

- 1-Piensa cómo puedes optimizar tu poder espiritual de mujer para ayudar a tu familia.
- 2-Hacer el hábito de hablar con Di's cada día, desde el corazón, cuéntale tus cosas, agrádecele y pídele ayuda.

Video 21

Un Tiempo para ti; una necesidad. (No es un lujo)

Im ein ani li, mi li. - Si yo no me ocupo de mí, ¿quién lo hará? (Mishna)
¡Cuando mamá está feliz, todos están felices!

En la práctica, 6 tips que te ayudarán a tener tu tiempo:

El tiempo nunca alcanza, depende de ti destinar y priorizar ese tiempo, para hacer algo que te guste, que te llene, reconectarte contigo misma, o descansar, algún proyecto, o lo que sea que te haga bien.

- ¡Agendar un tiempo diario, aunque sean 15' y respetarlo!
- ¡Agendar un tiempo más largo semanal, y respetarlo!
- Agendar un tiempo semanal para volver a tu eje; hacer una relajación, meditación, caminata en la naturaleza, etc.
- Los tiempos para ti debes organizarlos de antemano, quién se ocupará de tus hijos, etc.
- Importante avisar a tu familia, si es necesario, para que respeten ese tiempo.
- **Disfruta tu tiempo sin culpa! ¡Lo mereces! Y tu familia merece una madre/mujer renovada y energizada!**

Tarea:

¡Tómate un tiempo para organizar los tiempos para ti y a ponerlo en práctica!

Módulo Esposa

Video 1

Volver a elegir a tu esposo

Para trabajar sobre tu relación de pareja primero debes tomar la decisión de elegir a tu esposo y aceptarlo tal cual es. Entendiendo que él es la pareja perfecta para ti, él es tu complemento a la perfección, lo que tú necesitas para evolucionar y juntos encontrar cada uno su equilibrio, ser maestros el uno del otro, valorar y apreciar lo que cada uno aporta al otro, verse el uno en el otro y lograr la armonía que viene a través de equilibrar los opuestos. Todo fue creado con su complemento y somos espejos el uno del otro.

Test Naturaleza de Personalidad

Identifica cuál es tu naturaleza de personalidad y la de tu esposo.

Marca las características de cada columna con las cuales te identificas en mayor o menor medida y fíjate si predominan más características de la columna izquierda o derecha. Luego identifica la columna de tu esposo. (Puedes hacerlo con tus hijos también)

Naturaleza de personalidad “Columna derecha”:

Sefirot: Taanug Placer, Jojma Sabiduría, Jesed Bondad, Netzaj Persistencia.

Movimiento energético: expansivo.

Características predominantes:

Personalidad emocional
Fluye según sus estados emocionales
Espiritual,
Le gustan las conversaciones profundas
Busca conexión emocional
Relajado, desestructurado
Dice que sí con facilidad,
Flexible, adaptativo
Paciencia
Tranquilo, no le gusta la discordia
Habla suave, delicado
Empatía, conecta con lo que siente el otro
Busca el bienestar
Generosidad

No siempre termina con todo lo que se propone
Piensa que puede abarcar más de lo que realísticamente puede
Por lo general no le alcanza el tiempo
Se puede olvidar algunas cosas
Distraído
Le cuesta la disciplina y el orden, los horarios
Le cuesta poner límites
Le cuesta tomar decisiones, prefiere que el otro decida
Necesita recibir amor con palabras, tiempo de conexión, dedicación etc.
Le afecta emocionalmente cuando no recibe el amor de la forma en que quiere recibir
Su intensidad emocional puede generarles inestabilidad, angustia, tristeza, sensación de vacío, etc.
Pueden sentir inseguridad y necesitar validación externa

Naturaleza de Personalidad “Columna Izquierda”:

Sefirot: Ratzón Voluntad, Bina Entendimiento, Guevurá Disciplina, Hod Esplendor.

Movimiento energético: contracción.

Características predominantes:

Personalidad Dominante
Ambición
Lógico, racional
Exigente
Detallista
Con los pies en la tierra, realista
Responsable, correcto, cumple con su palabra
Buena memoria
Va al punto, de pocas palabras
Puntual
Le gusta la estructura y la rutina, el orden
Práctico, persona de acción
Se enoja/frustra con facilidad
Cuando se enojan pueden tener reacciones/ palabras agresivas
Sabe poner límites con facilidad
Rápido
Toma decisiones
Seguridad en sí mismos
El amor pasa por la acción, lo que hace por los demás o lo que los demás hacen por él, no por palabras
Habla y le gusta que le hablen de forma objetiva y racional, no emocional ni haciendo suposiciones
Si necesitan algo de él, es importante que se lo pidan y le expliquen de forma concreta y lógica y no

de forma sentimental

Dicen lo que piensan con sinceridad y precisión, sin vueltas

Independientes

No le gusta que le digan lo que tiene que hacer ni que decidan por él

Le molesta el desorden, la irresponsabilidad, las personas que no cumplen su palabra

Le cuesta empatizar

Nota:

-Todos tenemos un poco de cada, pero en la naturaleza de nuestra alma predomina una columna que es la que nos fue dada por El Creador para nuestro propósito y misión en esta vida.

-Ninguna columna es mejor que la otra, sino que cada una necesita de la otra para encontrar su equilibrio y su tikún. Ambas columnas son las diferentes caras de una misma moneda, hay que aprender a ver la totalidad en cada “combo” para tener una visión más objetiva.

-Las características en sí pueden parecer positivas o negativas, pero en realidad todas van a depender del extremo en el cual son utilizadas

-Cuanto más en equilibrio estén tus características, saldrá tu mejor versión y te sentirás mejor en general.

Video 2

Ver la imagen completa en tu matrimonio para volver a elegir

Cómo transformar las diferencias en unión y aprecio por el otro:

Claves:

1-Ver la imagen completa:

Darse cuenta de la expectativa irreal que muchas veces tenemos, de que el otro sea diferente a lo que es, del sufrimiento que causamos y nos causamos al querer cambiar al otro, al tener la ilusión de que si él sería diferente yo sería más feliz, al depositar el conflicto en él, y creer que mi forma de ser es mejor que la de él.

Vivir con alguien y en tu mente querer que sea diferente es dañino para ambos, creer que soy yo la perfecta y que solo si él sería más así o más así sería feliz, pero eso no es verdad, porque tú solo puedes sentirte completa con alguien que te complementa, no con alguien igual y ese que te completa “viene con todo el combo” así como tú vienes con todo el combo, no hay un poco de cada.

2-Cambio interno de percepción:

El Shalom bait, paz en la pareja, depende de una profunda toma de conciencia de que realmente mi pareja es perfecta para mí, así como es, que no sería más feliz con alguien de columna diferente y que sus desequilibrios están reflejando mis desequilibrios, por lo tanto, mientras yo no trabaje en mis desequilibrios, aunque tenga otra pareja los conflictos volverán a surgir.

3-Elección:

Tú eliges, o tienes de esposo a un combo como tú o un combo como él. (o sola)

4-Aceptación, aprecio y respeto (no resignación):

Esa elección es la base para el Shalom bait, paz y amor en la relación, aprender a apreciar y valorar al otro tal cual es, con el combo completo y volver a elegirlo. Lo que más destruye al hombre es cuando su mujer no lo aprecia tal cual es, cuando en el fondo espera que sea diferente o que dé/haga cosas que no puede dar. No significa que no pueda mejorar ciertas conductas y actitudes, pero se logra cuando hay aceptación de la naturaleza de la persona, desde la comprensión y el amor viene la motivación de mejorar.

En general no solo con la pareja, entender cada “combo” ayuda a entender a las personas, a los hijos, a saber, qué motiva a cada persona, qué buscan y qué esperar de cada uno. Nos hace ser comprensivas, más objetivas y realistas en las expectativas sobre los demás, desde tu familia hasta tu empleada, tu suegra, tu nuera, tu hermana, etc.

La naturaleza no se puede cambiar, la acción sí. Lo que molesta la mayoría de las veces es la naturaleza, aunque haga y diga lo que tú quieres, eso no te llenará porque en el fondo estás esperando que cambie la naturaleza, eso frustra y enoja.

Concepto espejo: diferentes tipos de espejos, igual u opuesto. Se nos muestra lo que necesitamos aprender, lo que más me afecta y molesta de mi esposo es lo que yo debo aprender. (Para más información sobre esta idea y cómo se aplica te recomiendo mi curso SPIRITY Transformación)

Tarea:

Vuelve a leer el test de naturaleza de personalidad y tómate un tiempo para reflexionar sobre tu naturaleza y la de tu esposo y luego responde:

1)Cómo él te complementa?

2)Cómo tú lo complementas a él?

3)Sabiedo su naturaleza, sus virtudes y sus puntos débiles, sabiendo que no hay persona completa, que o es “derecha” o es “izquierda” y que siempre hay que “pagar un precio” ¿Lo vuelves a elegir?

Importante: la elección no puede hacerse desde la resignación ni por motivos externos (como los hijos, ya estoy con él, etc.) sino desde un lugar de elegirlo porque entiendes que es el mejor complemento para ti.

4)A partir de ahora deja de luchar contra la realidad y acéptalo tal cual es! Deja la expectativa no realista de que sea alguien que no es y comienza a verlo con aceptación y sin juicio

5)A partir de ahora y hasta el final del curso hacer diariamente la meditación 2 de reprogramación “Amor y Armonía en mi Hogar”

Video 3

El poder de tu sonrisa vs el impacto de la queja.

Claves:

1. Cuando yo cambio, todo cambia. ¡No puedes cambiarlo a él, pero puedes generar cambios cambiando tú!
2. ¿Mi pareja responde a lo que yo vibro, qué energía hay en mí? ¿Qué estoy proyectando?
3. Habituar a sonreír a tu pareja todos los días!

Tarea:

- 1-Sonríe a tu esposo 2 veces por día (mínimo) durante todo el curso. (¡Y siempre!)
- 2-Apreciar y valorar lo que mi esposo me complementa y equilibra en mi naturaleza de personalidad.
- 3-Expresar y agradecer lo que su existencia aporta a mi vida.

Video 4

Qué hacer con las críticas.

El impacto negativo de la crítica.

Clave:

Cuando tengas una crítica a tu esposo, No la digas en el momento cuando estás enojada, en lugar de eso:

- 1-Anotar las críticas en una lista.
- 2-Reservar un tiempo para hablarlo con respeto y sin sobrecarga emocional.
- 3-Antes de decirle la crítica dile algo que aprecias y valoras de él.
- 4-No le hables desde el reclamo y la queja, en lugar de eso pide lo que necesitas o expresa tu inquietud y busquen soluciones juntos, la idea es dialogar hasta llegar a acuerdos en donde los dos estén conformes.

Video 5

¿Qué género yo en mi esposo?

Consciente e inconscientemente generamos reacciones positivas o negativas en el otro.

“Tu prójimo es tu espejo” (Baal Shem Tov) Hay diferentes tipos de espejos.

“Proyectamos en el otro lo que tenemos en nuestro subconsciente” (Carl Jung)

Claves:

1-La forma en que observo y trato a mi esposo es la persona que tendré a mi lado...
Trátalo como un rey y tendrás un rey a tu lado, y tú serás una reina.

2-La forma en que me observo y trato a mí misma es lo que estaré generando de él hacia mí.
Obsérvate y trátate con valor y respeto y verás como él te devuelve ese trato.

- Reconocer qué generan mis carencias/heridas emocionales en mi pareja.
- Reconocer qué generan mis expectativas (no realistas) de él, en él.
- Reconocer qué genera mi “no respeto” y no aceptación hacia él, en él.
- Reconocer qué generan mis pensamientos/ juicios sobre él, en él.
- Reconocer qué genera mi actitud hacia él, en él.
- Reconocer qué lugar le doy en mi vida y qué lugar espero que ocupe?
- Reconocer qué generan mis críticas hacia él, en él.

Por ejemplo; La desvalorización hacia ti misma es un factor que genera mucho desequilibrio en la relación, genera “gigantes” en donde no los hay y con el tiempo puede generar un vínculo de “superior-inferior” y hasta conductas desvalorizantes y/o agresivas.

¡Recuerda, valorarte y respetarte a ti misma no significa desvalorizar ni despreciar al otro, un vínculo sano es de igual a igual!

Pauta a trabajar: Respeto y Admiración.

Trátalo como un rey y tendrás un rey a tu lado, y tú serás una reina.

Tú como mujer necesitas admirar a tu esposo, él como hombre necesita sentirse admirado por ti, si en tu mente él es tu “héroe” y lo tratas como tal, lo estarás ayudando a ser realmente ese “héroe” para ti. (Depende de dónde te sitúas, de igual a igual, tú también tienes que verte y tratarte como una reina)

Pauta a trabajar: Autovaloración y autorespeto.

Desarrolla una visión de valor hacia ti misma y respétate.

Aprende a llenar tus propios vacíos y carencias.

Donde tú te sitúas, todo se acomoda alrededor, como tú te ves y te tratas, generas eso en tu pareja, si te ves de igual a igual y te tratas como a una reina, al mismo tiempo que tratas con respeto y valoras a tu esposo, estarás generando una relación sana.

Toma el control de tu vida; aprende a identificar qué generas en el otro.

Tarea:

1-Identifica qué y de qué forma puedes estar generando una respuesta negativa en tu pareja.

2-Observa y trata a tu esposo con respeto.

3-Obsérvate y trátate con respeto a ti misma.

4-Busca cualidades que admiras de tu esposo y resaltas en tu mente.

5-Piensa cada día en algo que admiras de él y exprésalo.

Video 6

Algunos puntos de conflicto en la mujer columna derecha y su tikún, corrección.

Tu energía, tus programas subconscientes, tu actitud, tus juicios, tu autorespeto y autovaloración, todo genera una respuesta en tu pareja.

Qué actitudes de ella potencia las reacciones de enojo en la pareja columna izquierda, la solución para sus conflictos personales y, por ende, de pareja:

Desorganización, falta de orden, de estructura, no estar pendiente de las cosas importantes para el otro.

Dependencia emocional y carencia emocional.

La expectativa del ideal.

La inseguridad, la falta de confianza en ella misma.

Madre columna derecha, cuando no hay equilibrio, con hijos columna derecha o izquierda.

Hijos derecha que les falta estructura y seguridad, rutina, orden, necesitan seguridad, hijos izquierda que desarrollan hiper responsabilidad y estar pendientes de todo porque mamá se olvida, en el fondo siente que no puede sostenerse en mamá etc. Ambos con el tiempo pueden desarrollar ansiedad ya que es un estrés cualquiera de los dos.

Tarea:

Identifica y toma nota de tus puntos de conflicto en relación a tu naturaleza de personalidad y cómo puedes trabajarlo.

Video 7

Cómo desarrollar admiración.

Admirar por lo que él es, su persona, sus características, lo que te complementa etc. y No por algo externo, logros etc.

Enfócate en sus virtudes y valora su persona, agradéclo y exprésalo, no des por sentado.

Tarea:

1-Según lo aprendido, responde: ¿Qué es admirar a tu esposo?

2- Piensa 3 o más características que admiras de tu esposo y recuérdatelo cada día.

3-Exprésale tu admiración con regularidad.

Video 8

Claves para la mujer columna derecha.

Si eres mujer columna derecha, estas claves harán toda la diferencia en tu relación de pareja.

- > Autovaloración y confianza en ti misma. Respétate a ti misma.
- > Cuando es necesario poner límites hazlo con seguridad en ti misma y también con respeto hacia él.
- > Recibe y aprecia el amor que él te da en su idioma; el hombre columna izquierda expresa amor mediante actos, aprende a ver y valorar todo lo que él te da, sentirás que te ama mucho más de lo que crees...
- > Ser autosuficiente emocionalmente, evitar la dependencia emocional, evitar esperar que él llene tu vacío, eso solamente generará frustración en ti y más carencia.
- > No esperes que te exprese amor como tú “ideal emocional”, sé realista en cuanto a lo que puede y lo que no puede darte, acepta su forma de dar amor.
- > Recuerda que su lenguaje es “racional” y el tuyo es emocional, no esperes algo que no te puede dar... eso solo lo alejará más. Aprende su idioma.
- > Agradécele siempre todo lo que hace por ti y por la familia, eso lo hará sentirse feliz de ser tu hombre y lo motivará a dar lo mejor de él.
- > Exprésale lo feliz que te sientes de tenerle de esposo, hazlo sentir tu héroe. (y obsérvalo como tal)
- > ¡Sonríe mucho! Muéstrale que eres feliz a su lado, no tienes idea cuánto lo motiva esa actitud.
- > Evita las quejas y las críticas.
- > No lo juzgues, acéptalo como es, el “combo” completo. Sé realista y acepta su naturaleza, no esperes que sea alguien que no es.
- > Cuando hablas, primero aclara tus ideas en tu mente, se concreta, si quieres lograr mantener su atención no lo marees con palabras de más, trata de ir al punto.
- > Cuando hablas con él, habla en su “idioma racional”, si es necesario exponer ejemplos concretos de lo que quieres transmitir.
- > Utiliza tu flexibilidad para fluir con él.
- > Utiliza tu empatía para comprender su naturaleza etc.
- > Utiliza tu sensibilidad para ver la suya, a veces detrás de la coraza...
- > Permítele dirigir, confía y apóyate en él. Recibe y disfruta lo que él tiene para darte.
- > Si quieres una respuesta positiva de su parte habla las cosas cuando estés tranquila y sin sobrecarga emocional, no le pidas cosas o critiques desde tu emocionalidad.
- > Entiende sus tiempos, cuando está ocupado etc., no lo tomes personal.
- > Háblale con respeto y amor.
- > Expresa lo que necesitas de forma asertiva, con convicción y seguridad, pero no exijas ni impongas, eso sólo generará más resistencia.
- > Considera y ten presente lo que es importante para él, por ejemplo; el orden, la organización, los horarios, vestirse y arreglarte bien para él, etc. Recuerda que para él los actos expresan más amor que las emociones y las palabras.
- > Exprésale amor en su idioma; estar pendiente de sus cosas, preparar una comida que le gusta, comprar algo que sabes que necesita, etc.
- > Buscar hacer cosas que te llenen, tiempos para ti, mimarte, etc. Sé feliz contigo misma, eso lo hace sentir que no dependes todo de él y genera que él quiera darte más.

Si aplicas estas claves verás cómo muchos conflictos desaparecen y se desarrolla el amor y la cercanía entre ustedes.

Tarea:

¡Marca las claves que necesitas trabajar y comienza a ponerlas en práctica!

Video 9

Mujer columna izquierda, claves y posibles conflictos.

La mujer columna izquierda y sus posibles conflictos:

Es exigente con ella y con los demás, no le gusta que le digan lo que tiene que hacer, quiere tener el control y que las cosas se hagan a su manera, tiene expectativas muy altas sobre su hombre y sobre sus hijos, le cuesta aceptar que otros piensen/ hagan/sean diferente a lo que ella cree que debería ser, lo que ella considera “correcto”, le cuesta empatizar y entender a las personas de la columna derecha, la disciplina y el orden tienen un lugar muy importante, el deber ser, y eso la lleva a no empatizar con las necesidades, tiempos, deseos de los demás (ni con las suyas propias), todo esto genera una sobrecarga de trabajo y estrés ya que “nadie lo hace como yo, entonces mejor lo hago yo” y comienza acumular enojo y resentimiento hacia quienes no hacen/son como ella espera.

La mujer columna izquierda tiene un conflicto constante entre querer hacer/controlar/decidir todo, pero a la vez se siente sobrecargada de tantas responsabilidades, le cuesta confiar y apoyarse en su hombre columna derecha, lo cual genera cada vez más extremos tanto en él como en ella.

La madre columna izquierda puede generar en sus hijos carencia afectiva cuando hay desconexión emocional, cuando hay demasiada rigidez y disciplina y poca calidez y empatía, demasiados límites y poca flexibilidad, los hijos se pueden sentir muy exigidos o que se tiene una vara muy alta para ellos, y que el amor no es desinteresado sino condicionado a lo que hacen. Cuando son niños pueden sentir miedo a perder el amor y aprobación de mamá si no son como ella espera, eso puede generarles mucho estrés y que se desconecten de quienes son ellos y sus deseos, que en la edad de la adolescencia se puede manifestar en dejar de ser ellos mismos y vivir una vida que no es de ellos o en rebeldía ya que se rebelan frente a la no comprensión y mirada de mamá, frente al “deber ser” que les impide ser quien ellos quieren ser, más allá de lo que mamá piensa que debería ser. Se rebelan frente a un modo de vida “mecánica” especialmente cuando son columna derecha que buscan profundidad, conexión emocional, etc.

Claves para la mujer columna izquierda, como esposa de hombre columna derecha:

- > Confía en tu hombre, verlo capaz y darle el lugar de hombre en la relación, apóyate en él.
- > Si tus ideas lo pueden ayudar compártelas con él, pero no estés controlándolo, suelta y confía en su capacidad.
- > Dale tu apoyo y confía en que él puede.
- > Si te necesita ayúdalo, pero no te cargues todo sobre tus hombros, comparte la carga y dale lugar a que él lidere sus proyectos.

- > Comprender su naturaleza y apreciarlo, ver como su forma de ser complementa la de ella, aprender de él a relajarse y desestructurarse, a ser menos exigente y más comprensiva etc.
- > Aceptar el “combo” completo, por ejemplo; si te molesta su naturaleza menos dominante piensa que no te gustaría estar con alguien que te diga lo que hacer todo el tiempo...
- > Generar admiración hacia él y su forma de ser, eso lo motivará a ser cada vez mejor.
- > No “mandonearlo” recuerda que eres su compañera de viaje, no su mamá.
- > Cuidado con las críticas y los juicios, eso puede hundirlo e incluso caer en depresión.
- > Aprender a disfrutar y permitirte.
- > Salir del “deber ser” y dar lugar a relajarte, generar más conexión emocional en la relación de pareja, pasar tiempos juntos etc.
- > Aprender a fluir más.
- > Conecta con tu femineidad y disfruta tu lugar de mujer en la relación, no te pongas en el rol de hombre.
- > Se cariñosa.
- > Aprende a ser expresiva y amorosa, exprésale amor con palabras, gestos, contacto físico, tiempo de calidad, etc.
- > Aprende su idioma.
- > Acéptalo como es, el “combo” completo, acepta su naturaleza, no esperes que sea alguien que no es.
- > Entiende que sus aspiraciones no son las mismas que las tuyas, quizás sea menos ambicioso en algunas cosas... y está bien, acéptalo.
- > Aprende a pedir ayuda, a expresar lo que necesitas, pero sin herir.
- > Aprende a recibir la ayuda que te da, aunque no sea como tú lo harías... agradéclo.
- > Evita “corregirlo” constantemente, acepta que las cosas pueden hacerse de otras formas también.
- > Desarrolla tu tolerancia y empatía.
- > Lo más importante; confía en él y busca admirar y apreciar su persona.

Tarea:

1-Identifica cuáles crees que son tus conflictos de mujer columna izquierda.

2-Identifica y toma nota cuáles claves necesitas mejorar.

3-Comienza a poner en práctica!

Video 9

Clave para resolver conflictos con tu esposo

Tarea:

Antes de pedir a tu esposo algo que necesitas de él, destaca lo que valoras de él, algo que hizo o etc.

Video 10

Resolución de conflictos; ¿Cómo hablar para que mi esposo me escuche?

Tarea:

Entrénate para aplicar las pautas de resolución de conflictos y hablar asertivamente, para lograr una comunicación sana y resolutive.

Clase 11

Donde tú te sitúas, todo se acomoda alrededor.

Tarea:

- 1-Pregúntate si estás situada donde quieres estar.*
- 2-Cómo puedes comenzar a correrte hacia el lugar que quieres estar.*
- 3-Practica pedir lo que necesitas de forma respetuosa y amorosa.*

Video 12

Lo que no sanamos en la infancia, podemos proyectarlo en nuestra pareja. ¿Cómo identificarlo?

La información que hay en el subconsciente hace que repitamos patrones una y otra vez, sin ser conscientes de la raíz de esa conducta o sentimiento.

Esto puede manifestarse en diferentes áreas de la vida, veamos cómo afecta en la relación de pareja.

Te invito a que te preguntes:

¿Qué es lo que le reclamas/demandas de tu pareja?

¿Qué “necesitas” de tu pareja? ¿Valoración? ¿Aprobación? ¿Mirada? ¿Presencia? ¿Amor?

¿Seguridad? ¿Qué te escuche? ¿U otra cosa?

Por lo general, eso que reclamas de tu pareja, en tu subconsciente es lo que sigue esperando/ necesitando recibir de mamá (o papá.)

Por lo general lo que no sanamos en el vínculo con mamá lo proyectamos en la relación de pareja y esperamos que el esposo llene ese vacío, pero como estamos proyectando la información recibida, lo que recibiremos es más de lo mismo... y hasta no hacerlo consciente, la demanda/ insatisfacción continuará, generando enojo y resentimiento hacia la pareja, esperando de él algo que no te puede dar, porque él no vino a ser tu mamá sino tu par.

Para sanar tu carencia primero debes hacerla consciente, luego debes abrazar tu vacío y desde un lugar adulto, maduro, ser tu propia madre y darte todo lo que necesitas.

En tu alma, El Creador ya puso la fuerza y la capacidad para sanarte a ti misma, tu alma está compuesta de 10 sefirot, son 10 poderes Divinos que están activando en ti y en tu vida.

Esas 10 sefirot se dividen en dos, sejel y midot, mente y emociones. A las sefirot mentales el jasidut las llama Aba e Ima, padre y madre, y las emociones son los hijos. Eso significa que ya Hashem nos dio un Aba e Ima, padre y madre interior para ayudarnos a sanar y madurar nuestras midot, emociones.

Cuando nos hacemos cargo de nuestro trabajo interno, cuando dejas de buscar a mamá en la pareja y observas a tu pareja como quien realmente es, de pronto algo cambia en la relación y desde ese lugar consciente pueden pedirse mutuamente lo que cada uno necesita y espera del otro, pero ya no será llenar un vacío sino el amor sano de un compañero/a de vida.

Tarea:

Identificar algún área de conflicto en tu relación de pareja y buscar la raíz, en tu infancia/ adolescencia, relación con tus padres, etc.

(Para profundizar más en sanar las heridas emocionales de la infancia te recomiendo mi curso “SANAR las Heridas Emocionales”)

Video 13

Un tiempo para la pareja; una prioridad.

La relación marido y mujer es mucho más que ser padres y socios en la construcción de una familia. ¡Para disfrutar de una relación de armonía, amor y alegría es necesario ser también amigos y amantes! Volver a ser novios de vez en cuando, compartir y disfrutar la vida juntos y cultivar la conexión.

Tarea:

Programa con tu esposo un tiempo para compartir en pareja y propónganse dedicar un tiempo a la semana fijo para disfrutar juntos.

Video 14

Intimidad física e intimidad emocional.

La intimidad es una parte muy importante en la relación de pareja, según el judaísmo cuando hombre y mujer están unidos en cuerpo y alma con amor y pureza, La Presencia Divina mora entre ellos, es un momento sagrado.

La intimidad física es una mitzvá, un precepto Divino. Pero es importante saber que la intimidad física comienza en la intimidad emocional, cuando hombre y mujer dedican tiempo a la conexión entre ellos, a cultivar el amor y la amistad.

Además de buscar activamente la conexión entre marido y mujer, hay otro factor espiritual y energético que genera que la intimidad en la pareja mejore con los años y es la mitzvá de la mikve con las leyes de pureza familiar. (Para más información www.mikvah.org)

Módulo Madre

Video 1

Respeto a los hijos.

Nuestros hijos son almas puras que Di's confió en nuestras manos.

Qué es respetar a los hijos:

Respetar sus tiempos,
respetar sus sentimientos,
respetar sus necesidades,
su naturaleza de personalidad,
sus gustos,
sus formas,
sus opiniones,
hablarles con respeto,
observarlos con valoración y respeto,
aceptarlos tal cual son.

Tarea:

Identifica algún aspecto en donde no estés respetando a tus hijos y empieza respetarlo.

Video 2

Nuestros hijos son nuestros espejos.

Nuestros hijos son nuestros espejos y responden a nuestra evolución., ellos reflejan:

- Nuestras contradicciones internas
- Lo que aún no tenemos resuelto
- La forma en que observamos el mundo
- Los juicios que tenemos hacia nosotras mismas y hacia los demás
- La forma en que observamos y tratamos a nuestra pareja
- La forma en que los observamos y tratamos a ellos
- Nuestros cambios positivos y actitudes

Muchas veces creemos que el problema lo tienen nuestros hijos, sin embargo, ellos son parte del plan Divino y son parte de nuestra evolución. Cuando los padres entendemos los mensajes que nos dan los hijos reflejándonos en su conducta, demandas, expresiones, etc., estaremos ayudándolos a través de nuestra toma de consciencia y evolución.

Claves:

No señalar al hijo/a como el problema, entender que él/ella está mostrándome algo que yo no puedo o no quiero ver.

Aprender a entender el espejo que está proyectando mi hijo/a través de su conducta.

Video 3

El impacto de las críticas en tu hijo.

“Cuando criticas a tu hijo, él no dejará de amarte, dejará de amarse a sí mismo”

Clave:

No críticas. Si tienes que corregir algo, toma nota y busca un tiempo para hablarlo respetuosa y amorosamente y buscar soluciones juntos.

Tarea:

Si tienes críticas o algo que corregir a tu hijo, no lo hagas desde el impulso y la negatividad, toma nota y busca un momento tranquilo para hablar respetuosa y amorosamente, teniendo en mente que puedes construirlo o destruirlo con tus palabras y formas.

Háblalo bajo estas pautas:

1-Sin sobrecarga emocional

2-Antes dile cuanto lo amas y expresa algo que aprecias y valoras de él.

3-No le hables desde el reclamo y el juicio, sino exprésale tu inquietud y escúchalo a él también, luego busquen soluciones juntos.

Video 4

Sanar nuestro pasado para prevenir heridas emocionales en nuestros hijos.

Identificar cuándo se activan mis “botones subconscientes” y gestionarlo.

Video 5

Cómo prevenir heridas emocionales en nuestros hijos - Las cuatro necesidades básicas.

Crianza basada en la mitzvá “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” Para criar hijos emocionalmente sanos y en paz con ellos mismos y con los demás.

Cómo prevenir heridas emocionales en nuestros hijos:

Cómo se forma una carencia? Cuando hay una necesidad que de niños/adolescentes no fue cubierta por mamá principalmente. A mayor carencia frente a las necesidades, más grande será la herida emocional.

Cuáles son las necesidades básicas que un niño necesita recibir de mamá que muchas veces no son cubiertas y generan heridas que se manifiestan en la vida adulta:

1-Amor: Incondicional, Expresión y Manifestación de amor en los diferentes “idiomas” y especialmente en SU idioma, Valoración, Aceptación incondicional del niño como es.

2-Respeto: Buen trato en pensamiento, palabra y acción, No manipulación, Respeto por las necesidades físicas y emocionales, No sobreprotegerlo, Confiar y creer en él, No estigmatizar, No criticarlo, No desvalida su palabra y su sentir.

3-Mirada: Tener la mirada puesta en el niño, Ver sus necesidades y cubrirlas, VER al niño.

4-Presencia emocional: Estar presente emocionalmente, Acompañar, Contener, Validar sus sentimientos, Protección y seguridad, Sostén emocional.

“La profundidad de la herida/vacío dependerá de la distancia que hubo entre la necesidad del niño y lo que realmente recibió”

Tarea:

Identifica cuáles necesidades no están siendo cubiertas en tus hijos.

Video 6

Qué es ser una madre presente emocionalmente.

Cómo evitar/sanar heridas emocionales en nuestros hijos:

El “camino largo pero corto” para criar hijos emocionalmente sanos y en paz con ellos mismos y con los demás.

Ser una madre presente emocionalmente.

Presencia emocional es una de las necesidades básicas del hijo. Cuando mamá está emocionalmente ausente, ese niño puede sentirse “emocionalmente huérfano...”

Un niño/adolescente que no recibió suficiente “mamá” en su vida adulta seguirá “buscando a mamá” en sus vínculos, esposo, amistades etc. y puede repetir la ausencia con sus hijos.

Qué es ser una madre presente:

- Ser conscientes de nuestras propias emociones, de nosotras mismas y de la vida.
- Tomar conciencia de cuando no estamos conectadas.
- Mirarlos a los ojos cuando nos hablan, conectar.
- Cuando nos hablan prestar absoluta atención, sin pensar en otras cosas, sin interrumpir con opiniones, sin juzgar.
- Conectar y empatizar con lo que sienten.
- Dedicar un tiempo cada día de conexión con cada hijo.
- Si un niño llora o se porta mal es cuando más amor y presencia necesita, dejarlo solo cuando más nos necesita es perjudicial para su desarrollo emocional.
- Disfrutar de estar con ellos, no estar “por obligación”

Cuándo no estamos presentes:

- Cuando nos hablan y estamos pensando en otra cosa, cuando no los escuchamos con atención plena.
- Cuando no empatizamos o no validamos su sentir.
- Cuando estamos constantemente en el teléfono u otra actividad que nos quita la mirada hacia ellos.
- Cuando estamos constantemente en el hacer.
- Cuando estamos inmersas en nuestros conflictos emocionales.
- Cuando aún somos dependientes emocionalmente, de mamá, pareja, socialmente, etc.
- Cuando no está sanada la relación con nuestra madre.
- Cuando no les llenamos su necesidad natural de amor, afecto, cariño incondicional, de manera constante en su “idioma”
- Cuando no dedicamos momentos a conectar plenamente con ellos.
- Cuando, en general, no tenemos la mirada puesta en ellos.

Tarea:

- 1-Reflexiona e identifica si estás ausente emocionalmente de alguna forma en la vida de tus hijos.
- 2-Busca formas de estar más presente con ellos.

Video 7

Madre presente emocionalmente, de la teoría a la práctica.

¡Tus hijos no demandan tu atención para molestarte, lo hacen porque te necesitan!

Tarea:

1-Dedica un tiempo de exclusividad a cada hijo, cada día (aunque sean 10').

2-Dedica un tiempo de exclusividad semanal a cada hijo, cada día para compartir una actividad que él elija.

3-Cambia la forma de ver las demandas de atención de tus hijos, entendiendo su necesidad.

Video 8

Claves para prevenir heridas emocionales en nuestros hijos, el enojo de mamá.

Crianza basada en la mitzvá “amarás a tu prójimo como a ti mismo”, desarrollando nuestra empatía, comprensión y sensibilidad hacia los sentimientos de nuestros hijos y el buen trato y respeto hacia ellos.

¿Cómo impactan mis reacciones emocionales en mis hijos?

Mamá enojada=niño emocionalmente desamparado

Carta de un niño/adolescente a su madre:

Mamá...

Cuando te enojas conmigo y me hablas mal, me siento solo...

Tú eres todo mi sostén emocional, cuando te enojas conmigo a mi se me derrumba el mundo, no puedo soportarlo...

Soy un niño, no tengo la madurez necesaria para sostenerme a mi mismo, necesito tu ayuda, comprensión y tu amor incondicional.

Mamá... cuando te enojas conmigo y me hablas mal siento que soy una desilusión para ti y tengo miedo de que dejes de amarme...

Mamá... cuando te enojas conmigo una voz en mi cabeza me dice que no sirvo, que no valgo porque tú eres la adulta que sabe, yo confío en lo tú haces...

Mamá... lo que más necesito cuando me comporto mal es tu amor...

Mamá... Recuerda, mi cerebro está en construcción, cada palabra y cada gesto tuyo crea mi estructura mental, mis creencias, el filtro a través del cual percibiré el mundo, tus reacciones emocionales dejan huellas en mi frágil cerebro.

Con amor, Tu hijo/a.

El niño/adolescente No tiene recursos para sostenerse a sí mismo emocionalmente, es dependiente de los padres.

Para que el niño desarrolle madurez emocional necesita recibir en la infancia esa solidez emocional de mamá.

Si mamá no acompaña emocionalmente ese niño se sentirá completamente solo intentando gestionar algo que madurativamente es imposible para él.

Cuando mamá se enoja, el niño se siente solo y no tiene herramientas para gestionar la angustia y culpa, y pensará que hay algo mal en él, porque para un niño, mamá siempre está en lo correcto y si mamá se enoja significa que algo está mal en el... y si hay algún culpable es el.

Pero lo más doloroso es la soledad que siente, cuando mamá se enoja al niño se le derrumba el mundo y es capaz de hacer lo que sea por “hacer feliz” a mamá.

Como madres, queremos que nuestros hijos crezcan en un ambiente sano, libre de culpabilidad y angustia, así ellos podrán crecer en paz.

¡Querida mamá! Sé que es muy difícil por momentos manejar nuestros enojos, es humano perder la paciencia, No te digo que reprimas tu enojo, sino que aprendas a gestionarlo sana y conscientemente para no causar daño emocional a tus hijos.

Amamos a nuestros hijos y nunca les haríamos daño, pero a veces sin darnos cuenta lo hacemos...

Algunos tips:

- Si estás enojada empatiza contigo misma y valida lo que sientes, pero NO descargues con tu hijo.
- Si no pudiste controlarte pídele una disculpa y dile que lo amas. ¡Y perdónate a ti misma también!
- Busca formas sanas y amorosas de decir las cosas, para no herir con palabras hostiles.
- Si estás enojada a punto de explotar... respira, aléjate a algún lugar sola, habla con Di's y pídele que te ayude.
- Recuerda que tu hijo es un alma pura, un enojo esporádico no dejará marcas, pero si es constante puede causar heridas difíciles de sanar.
- ¡Si al leer esto sientes culpa, quiero decirte que siempre estás a tiempo de revertir y sanar lo hecho!

Claves:

- Ser conscientes de cuándo estoy siendo una madre “reactiva” y actuando “dormida” desde mi inconsciente y cambiar a modo “consciente”.
- Gestionar tu enojo para no descargar con ellos.

Cómo:

- Identificar cuando se me activa algún “botón subconsciente” y respirar profundo.
 - Luego preguntarme a mí misma; ¿qué actitud de mi hijo activa mi botón? ¿Por qué?
 - Y ahí elegir cómo quiero reaccionar de una forma consciente y no repetir la historia.
- Así estarás reparando y sanando la cadena transgeneracional hacia arriba y hacia abajo...

Tarea:

- 1-Cierra los ojos por un momento y ponte en el lugar de tu hijo cuando tú te enojas. ¿Qué siente?
- 2-Evalúa cómo pueden estar afectando tus reacciones emocionales en tus hijos.
- 3-Practica formas empáticas de diálogo con ellos cuando se sienten mal emocionalmente.

Video 9

Qué hay detrás de una “mala” conducta. Qué hay detrás de la rebeldía en adolescentes.

Un niño que se siente mal = Se comporta mal. Un niño que se siente bien = Se comporta bien.
Querer corregir la conducta sin corregir la raíz no funcionará...

Detrás de toda conducta negativa hay una necesidad no cubierta, el rol de la madre es buscar cubrir su necesidad.

La Clave: Entender la necesidad detrás de la conducta.

Orden sano:

- Los padres dan, los niños reciben.
- Los padres miran a sus hijos, los hijos miran hacia adelante (sus vidas y luego a sus hijos)
- Tanto niños como adultos tenemos necesidades, Las necesidades de los niños tienen prioridad frente a las necesidades de los padres. Por ejemplo; si el niño necesita mirada y amor de mamá y mamá está cansada, que la madre esté cansada es válido, pero el niño no dejará de necesitar porque tú estás cansada...

Video 10

3 Claves para ayudar a nuestros hijos de raíz.

En la práctica, cómo ayudarlos a sentirse bien:

1. Comprensión y empatía; ponerme en su lugar. Palabras clave: “te entiendo” (dichas con sinceridad)

2. Ayúdalos a poner en palabras lo que sienten: ¿entiendo que te sientes enojado con tu hermano porque... es eso lo que sientes? ¿debe ser frustrante que te esforzaste tanto y no lograste lo que esperabas... entiendo que necesitas más tiempo conmigo, es eso lo que sientes?... entiendo que te sientas...

3. Ayudarlo a cubrir su necesidad; ¿Cómo te puedo ayudar? dependiendo el caso, buscar la forma de cubrir su necesidad o buscar soluciones juntos.

Por ejemplo; hagamos una reunión de hermanos y así puedes decirle lo que te molesta, o dibuja/escribe una lista de lo que te molesta, agendemos un tiempo para compartir juntos y tú eliges una actividad que te guste etc.

Tip:

Reflexiona: Cuando tuviste un mal día o te sientes mal, ¿cómo te gustaría que te traten?...

Video 11

¿Cómo entender realmente a tus hijos?

Creemos que entendemos a nuestros hijos, pero realmente no los entendemos...

No entendemos que detrás de una mala conducta o una explosión de ira, berrinche, capricho, etc. no hay un niño/adolescente rebelde...

Hay un niño, adolescente que por algún motivo se siente mal...y que lo único que puede ayudarle a aliviar su malestar es nuestra comprensión y empatía, sin embargo, lo que solemos hacer es juzgarlos y enojarnos, lo cual no los ayudará a sentirse mejor, lo único que logramos es que su malestar se potencie y generar distancia en nuestro vínculo con ellos.

Un niño es un alma pura, nunca podría portarse mal “porque sí”, su conducta está reflejando algo más interno.

Lo que más necesita cuando se “comporta = siente mal” es nuestra contención y amor.

Es maravilloso lo que surge de un niño que se siente entendido y respetado, crecerá con paz interior y se convertirá en una persona que empatiza y respeta a los demás.

Claves:

- Los niños No se comportan mal “porque sí” detrás de toda conducta hay una emoción y una necesidad.
- Ser una madre presente emocionalmente: Ver y cubrir las necesidades emocionales del niño.
- Los niños No demandan tu atención para molestarte, lo hacen porque te necesitan realmente.
- Los niños No quieren “manejarte”, buscan vías para obtener de ti lo que realmente necesitan porque ellos no pueden darse a sí mismos.
- Los niños no mienten porque son “malos” lo hacen porque tienen miedo...
- Los niños no son “celosos”, tienen miedo de perder tu amor, tienen la necesidad de sentirse amados y mirados.
- Detrás de una reacción agresiva hay enojo y quizás dolor...

Video 11

¿Criar Robots o criar hijos emocionalmente sanos?

Muchas veces los niños obedecen por miedo; miedo a perder tu amor y aprobación, ya que perder el amor de los padres para el niño significa quedarse solo y desamparado emocionalmente, el enojo de mamá es muy difícil de sostener, entonces es capaz de hasta dejar de ser él y hacer cosas que para hacer feliz a mamá/ papá, pero sin poder ser quien es él, es aquí donde muchos niños comienzan a desconectarse de sí mismos, convirtiéndose luego en adultos que viven para los demás, desconectados de sí mismos, en lugar de ser quienes vinieron a ser sanamente.

¿Quieres un robot o un hijo feliz y emocionalmente sano?

Video 12

¿Cómo poner límites que construyan a nuestros hijos y no los destruyan?

Tarea:

- 1- *¿Reflexiona sobre los métodos que utilizaste hasta ahora para disciplinar, qué efectos dejan en tu hijo? ¿Lo construyen emocionalmente o lo destruyen?*
- 2- *Aplica lo aprendido cuando haya que poner un límite.*

Video 13

¿Estoy criando hijos con nutrición o desnutrición emocional?

Muchas madres se preguntan, ¿por qué demandan tanto los hijos?

¡Los niños demandan amor y atención porque realmente lo necesitan, tal como necesitan comer para subsistir, también necesitan recibir nutrición emocional, desayuno, almuerzo, merienda y cena!

Si le faltó el desayuno, por ejemplo, va a estar hambriento para el mediodía, y si no recibió un buen almuerzo, estará mucho más hambriento para la tarde.

Emocionalmente funciona igual, cuando por el motivo que sea no recibió suficiente comida, así sea porque no les dimos calidad, o presencia, o exclusividad, o etc., posiblemente demande más, para saciar su “hambre acumulado”

Cuando tu hijo tiene hambre porque tú no le diste almuerzo, no va a dejar de pedirte comida, quizás se ponga de mal humor e irritable... hasta que le des su comida.

¡La próxima vez que tu hijo demande tu atención = comida emocional, asegúrate darle una buena porción para que esté bien nutrido emocionalmente!

Cuanto más amor y atención les demos cuando son pequeños, les estaremos evitando heridas en su alma cuando crezcan.

Tarea:

1. *Evalúa la nutrición emocional que están recibiendo tus hijos.*
2. *Comienza a darles cada vez que demanden tu atención, comprendiendo que realmente te necesitan para su desarrollo emocional.*

Video 14

¿Qué hacer con los berrinches/ pataletas?

Ver más allá de su conducta, entender su malestar emocional; detrás de una explosión, berrinche, etc. hay un niño que le está sucediendo algo que no sabe gestionar, como madres ayudarlo a gestionar eso que le sucede, mirarlo con empatía, con amor y comprensión. Eso es lo que más necesita de ti en ese momento y es lo único que lo ayudará a sentirse mejor y como consecuencia, se tranquilizará.

Tarea:

Aplica las pautas aprendidas en los berrinches de tus hijos y fíjate qué sucede.

Video 15

Por qué se pelean nuestros hijos y cómo resolverlo de raíz.

2 Motivos principales:

1. Buscan atención de mamá.
2. Diferencias entre hermanos que no saben gestionar; personalidades diferentes etc.

Tarea:

Aplica las pautas aprendidas para resolver las peleas de tus hijos y fíjate qué sucede

Video 16

Pautas para criar hijos responsables y felices.

¡Practicando la mitzvá de amor al prójimo hacia nuestros hijos!

- Cuando un niño se siente mal, se porta mal y está pidiendo desesperadamente ayuda, amor, mirada.
- Cuando el niño se siente bien, colabora, se responsabiliza por sí mismo y se sensibiliza con las necesidades de los demás.
- Cuando tiene sus necesidades cubiertas. Físicas y emocionales, mirada y atención, amor incondicional.
- Cuando se siente entendido y respetado. Su naturaleza, forma de ser, gustos, etc.
- Cuando se siente libre de ser quien es. No juzgado.
- Cuando recibe conexión emocional de mamá.
- Cuando confiamos en él.
- Cuando lo observamos con ojos positivos.
- Cuando se siente aceptado tal cual es.

- Cuando se le habla con respeto y amabilidad.
- Cuando se le explican las cosas.
- Cuando se le dice la verdad.
- Cuando se le enseña con el ejemplo a ser feliz.
- Cuando tiene herramientas para gestionar sus emociones.
- Cuando NO reprime sus emociones, cuando se siente seguro de expresar lo que siente.
- Cuando puede confiar.

“Cuando la persona recibió cosas buenas en su niñez, podrá dar cosas buenas en su adultez. Le será fácil dar a los demás y la bondad y el amor desbordarán de sí, pues ella siente un gran amor por la vida y por las criaturas.

Y como la persona no puede dar aquello que no tiene, es sumamente importante que todo el tiempo manifestemos nuestro amor hacia nuestros hijos, que los hagamos sentirse valorados y queridos y que también físicamente les demos besos, abrazos y caricias, los cuales también contribuyen a fortalecer su seguridad interna, condición imprescindible para ser capaces también de dar amor. Además, no solo que la persona que se siente querida tendrá mayor capacidad para amar más a las personas y hacerles el bien, sino que debido a que su alma estará más iluminada, tendrá ojos y corazón para amar la vida, apreciando y valorando todo lo bueno que Hashem le da.”

R. Shalom Arush

Video 17

Claves para optimizar tu poder de madre y esposa.

“La mujer sabia construye su hogar” (Mishle)

“Las personas no necesitan una mente brillante que les hable sino un corazón bondadoso que escuche” (El Rebe)

- 1.Ser conscientes de la influencia que tenemos y utilizarla sanamente.
- 2.Para el niño, mamá siempre está en lo correcto, por lo tanto, adaptará todo su mundo a las ideas de mamá.
- 3.Sanar nuestra niña interior, a través de reconocerla, darle todo lo que le faltó y darle todo eso también a tus hijos.
- 4.No etiquetar ni encasillar a nuestros hijos sino darles la libertad de ser quienes son.
- 5.La forma en la cual observamos a nuestros hijos (y esposo) es lo que estaremos potenciando. ¡Enfócate siempre en lo mejor de él, observa su potencial, míralo desde la óptica de “Él puede!” y NO desde “le cuesta” “pobrecito” etc. Confía en ellos y en que Di’s les dio la capacidad de superar lo que sea que la vida les ponga delante.
- 6.No proyectarnos en ellos.

7.No llenar un vacío (personal o de pareja) con los hijos.

8.Los hijos no vienen a hacernos felices a nosotras ni a tener la mirada en nosotras, ni a sostenernos emocionalmente, somos las madres quienes debemos hacernos cargo de nuestras propias necesidades y así poder tener la mirada dirigida hacia ellos y ser un sostén físico y emocional para ellos.

Por amor a nuestros hijos y por respeto a nosotras mismas, debemos ocuparnos de estar bien nosotras, resolver nuestros conflictos y poner orden en nuestras vidas.

9.La forma en que decimos las cosas es tan importante como lo que decimos. La Tora menciona la prohibición de Onaat Devarim, herir con la palabra.

“Las palabras que salen del corazón llegan al corazón”

“La vida y la muerte están en la lengua”

10.Piensa bien y saldrá bien! Sé positiva y enséñales a pensar positivo.

11.Irradia alegría, amor y calidez de forma constante.

12.Sé consciente del valor de tu sonrisa en la vida de tu esposo/ hijos.

13.Transmite calma y tranquilidad, nuestros hijos (y esposo) se enfrentan a un mundo lleno de caos y ansiedad, trabaja tu paz interior para ayudarlos a sentirse seguros y manejar el estrés. Para eso es fundamental desarrollar tu Emuná, Fe y Confianza en El Creador, tener la certeza de que Él está con nosotras en cada paso.

14.Introducir a Dí's en tu hogar hace que todo se ilumine y se respire paz. Enseña a tus hijos que El Creador los ama y que son valiosos porque tienen un pedacito de El en su interior.

15. ¡Cuando mamá está feliz, todos están felices!

16.Disfruta cada día, Despiértate del automático, vive con presencia, ámate a ti misma. Cambia del “tengo que” al “elijo”.

17.Nutre tu alma de espiritualidad y sé una fuente de espiritualidad para Tu familia. Leer y escuchar sobre la sabiduría de la Tora/ judaísmo que son un océano de paz y espiritualidad para la vida.

18.Definir tus prioridades y vivir en función de ellas.

19.Ser un ejemplo de felicidad y consciencia. ¡No transmitimos a nuestros hijos lo que les decimos sino lo que somos!

20.Pedir y rezar a Dí's por el bienestar de nuestros hijos, el rezo de una madre/ esposa siempre llega. ¡No estás sola!

Poderosas formas de pedir por ellos:

- Hablar con Dí's desde tu corazón.
- En el momento del Encendido de las velas de Shabat.
- Decir el Salmo de tu hijo/ Esposo.
- Si estás casada, ir a la Mikve y en ese momento pedir por todo lo que necesites, enseña la Kabala que cuando una mujer se sumerge en la Mikve, la Presencia Divina está en ese momento, por lo tanto, es una oportunidad para que lo pidas tenga fuerza y se materialice. (Para más información sobre la mikve: www.mikvah.org)

¡Conecta con la mujer sabia que hay en ti!

3 preguntas que me hago diariamente:

- ¿Me gustaría ser mi hijo y tenerme a mí de madre?
- ¿Me gustaría ser mi esposo y tenerme a mí de esposa?
- ¿Estoy en paz conmigo misma?

Video 18

Actitudes tóxicas

- 1) Los juicios
- 2) La mentira
- 3) Manipulación y control
- 4) La queja
- 5) La crítica
- 6) El enojo constante
- 7) Maltrato emocional/ verbal
- 8) La indiferencia
- 9) La culpabilidad
- 10) Agresividad (Activa o pasiva)

Video 19

Sanar la culpa de madre

¡NO A LA CULPA DE MADRE!

La Solución: El efecto retroactivo, teshuvá, corregir.

Saber que damos lo mejor de nosotras según las herramientas que tenemos y según lo que hemos recibido de nuestra propia madre y que estamos en esta vida para sanar y mejorar en el camino. Nuestros hijos son parte del plan, y SIEMPRE estamos a tiempo de mejorar los niños son

moldeables a nuestros cambios. A medida que vayamos evolucionando veremos los cambios reflejados en ellos también.

¡Perdonarnos a nosotras mismas, somos humanas!

Tener en cuenta que el niño es como una cuenta bancaria emocional.

A veces un "Perdón, me equivoqué" dicho de corazón puede curar heridas y generar impacto transformador en los hijos.

Felicítate por tus esfuerzos y también por los intentos fallidos, motívate mediante el amor a ti misma, no te hundas con la crítica.

Recuerda: Cada día es una oportunidad de corregir y trabajar para ser nuestra mejor versión.

Video 20

Ejercicio: Sanar nuestra infancia para no repetir la historia.

¡Ser conscientes de cuándo estoy siendo una madre “reactiva” y actuando “dormida” desde mi inconsciente y cambiar a modo “consciente”!

Cómo:

-Identificar cuando se me activa algún “botón subconsciente” y respirar profundo.

-Luego preguntarme a mí misma; ¿qué actitud de mi hijo activa mi botón? ¿Por qué?

-Y ahí elegir cómo quiero reaccionar de una forma consciente y no repetir la historia.

Así estarás reparando y sanando la cadena transgeneracional hacia arriba y hacia abajo...

Tarea:

Hacer el ejercicio las veces necesarias.

¡Gracias por hacer tu parte para un mundo mejor!

Este material es original de Centro Arizal. Queda prohibida su copia parcial o total sin mencionar su fuente. Todos los derechos reservados ®