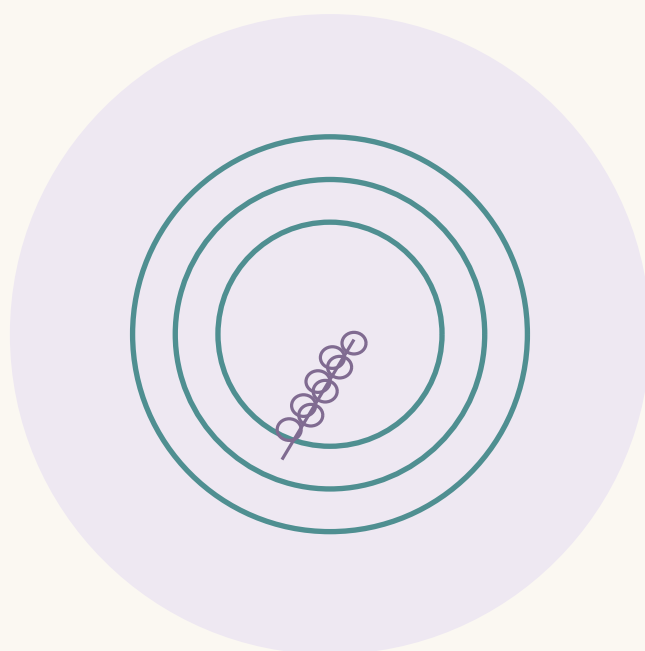




7 preguntas para comenzar a mirar tu historia

Una guía breve para observarte con conciencia y sin juicio

LA MAJA

Un recurso gratuito creado por Naty Medina



Una invitación a mirar

Nuestra historia no está formada solamente por lo que recordamos. También vive en los vínculos, en las elecciones que repetimos, en aquello que callamos y en las emociones que aparecen sin que sepamos por qué.

Estas preguntas no buscan respuestas perfectas. Son puertas. Podés recorrerlas lentamente, escribir lo primero que surja y detenerte cuando lo necesites.

Antes de escribir

- Respirá lentamente tres veces.
- Recordá que podés elegir qué mirar y qué dejar para otro momento.
- Escribí desde la honestidad, no desde lo que creés que debería aparecer.
- Tratate con la misma ternura con la que escucharías a alguien que amás.

Mi intención al comenzar esta guía es...



Siete puertas hacia tu historia

1

¿Qué historia de mi vida necesita ser mirada hoy con más amor y menos juicio?

2

¿Qué situación, emoción o vínculo se repite en mi vida, aunque cambien las personas o los escenarios?



Siete puertas hacia tu historia

3

¿Qué aprendí en mi familia acerca del amor, el dolor, el éxito, el dinero o la pertenencia?

4

¿Qué carga siento que llevo por lealtad, culpa o miedo a decepcionar a alguien?



Siete puertas hacia tu historia

5

¿Qué parte de mi historia he intentado ocultar, minimizar o dejar afuera?

6

¿Qué fuerza, talento o recurso recibí de quienes estuvieron antes que yo?



La séptima puerta

Si pudiera dar un paso más libre y consciente, ¿cuál sería el primero?

7

Para integrar

Leé lo que escribiste sin corregirlo. Subrayá una palabra que se repita o que te conmueva. Esa palabra puede mostrarte dónde comenzar.



Lo que hoy puedo reconocer

Después de recorrer estas preguntas, completá las frases sin pensarlas demasiado.

Hoy comprendo que...

Deseo dejar de repetir...

Elijo honrar...

Mi próximo paso será...

Honrar tu historia no significa repetirla. También podés elegir un camino nuevo.

Este material acompaña la reflexión personal y no reemplaza atención médica o psicológica.

