



PSICO REALIZACIÓN

REALIZA TUS SUEÑOS. ORDENA TUS
PENSAMIENTOS. DOMINA TUS
EMOCIONES. CONTROLA TUS
COMPORTAMIENTOS.

www.psicorealizacion.com

SANAR LAS HERIDAS VITALES

Psicólogo Jesús Orduña
www.psicorealizacion.com

¿Cómo se activa una herida?



- 1.- Te afecta la actitud o el comportamiento que alguien tiene contigo
- 2.- Te sientes culpable: tienes miedo de herir a alguien o de activar una de sus heridas con lo que dices o haces
- 3.- Sufres por lo que te haces o por como eres contigo

En general es en el trabajo donde sufrimos más rechazo e injusticia y en nuestra vida personal es donde sufrimos más el abandono y la traición la humillación siempre la vivimos con nosotros mismos.

Las heridas

- Pueden activarse tanto con los padres biológicos como los adoptivos o aquellos que jugaron un papel importante durante los siete primeros años de tu vida.
- Todo sufrimiento viene de nuestra interpretación de la situación: una herida activada en la madre indica que también está activa en la hija en el mismo momento y con la misma intensidad
- No es necesario saber cuándo o quién activó nuestras heridas durante la infancia basta con admitir su existencia.
- Si el padre o madre estaban ausentes durante la infancia estas se activaron con cualquier otra persona que representó su figura materna o paterna.



El ego

- El ego es el mayor obstáculo en la sanación de las heridas
- Es una creación totalmente humana se alimenta de nuestra energía mental para sobrevivir sólo se fía de lo que aprendió en el pasado si una situación la vivió como peligrosa la considerará peligrosa siempre.
- El ego busca paralizar el progreso de las cosas
- El ego no puede vivir en la realidad, todo lo compara con el mundo que ha creado



El ego

- Está seguro de que su mundo inventado es el verdadero.
- El ego sufre por culpa de sus deseos no satisfechos y también por miedo a que se cumplan
- El ego drena tu energía mental, te debilita.
- El ego es la totalidad de las creencias que te impiden ser tú mismo
- El ego usa las críticas, le encanta encontrar defectos en las personas buscar pequeñeces con el fin de creer que es mejor y más importante.



El ego

- El ego usa superlativos y generalizaciones como “siempre” y “nunca”
- El ego utiliza el “tener que” o el condicional, se manifiesta con pensamientos de “yo debería”, “me gustaría” o “yo tengo que”
- El ego se identifica con “tener” y con “hacer” tú no eres lo que posees como bienes dinero talentos y títulos y tampoco eres lo que haces como tu oficio o profesión. Especialmente las personas no son tu posesión, creyéndose invencible.



El ego

- El ego no sabe escuchar, adelanta conclusiones, se mete en conversaciones ajenas o interrumpe para tomar la palabra
- El ego se justifica y se defiende, se pone fácilmente a la defensiva asumiendo que los demás siempre tienen la culpa
- El ego no puede vivir el momento presente, te hace pensar en incidentes del pasado con arrepentimiento o soñar con el futuro pensando que será mejor. Asume que el sufrimiento está provocado por los demás convirtiéndonos en víctimas después de un trauma.



El ego



- El ego busca cumplidos, hace que te sientas obligado a contar tus triunfos, adquisiciones, beneficios o privilegios actúa así para sentir que existe y es importante.
- El ego se alimenta de la idea del bien y del mal, cuando estás centrado simplemente eres consciente de vivir una experiencia inteligente para ti y no requeriría emitir juicios de valor sólo te limitas a observar.
- El ego se compara: Una trampa del ego es que si estás con personas que consideras más inteligentes no sabrás comportarte porque el ego te dirá que si hablas se burlaran de ti y si no hablas parecerás ignorante.

El ego

- El ego cree que es capaz de hacer felices a los demás, por eso no es oportuno ayudar a quienes no te lo han pedido, en lugar de preocuparte por ellos, el ego lo hace para que creas que eres buena persona.
- El ego llevado al extremo se convierte en orgullo es un sentimiento exagerado de la propia valía, hace que quieras ganar a toda costa y tener siempre la razón, el orgullo se manifiesta de forma intelectual o espiritual con la sensación de saber más que los demás o creerse superior y más evolucionado.



Reducir el ego y las heridas

- Aceptar el ego: si lo aceptas en tu día a día podrás admitir más fácilmente que llevas una máscara y que no estás escuchando tu corazón aceptarlo es una prueba de amor y solo el amor puede transformarlo todo
- Trabajar el ego no quiere decir que no debemos sentirnos orgullosos de éxitos o logros, este es un orgullo íntimo no hay necesidad de pregonarlo a los cuatro vientos para recibir cumplidos si los demás se dan cuenta seguramente nos felicitarán y llegado ese momento simplemente daremos gracias sin más.



SANAR LAS HERIDAS



- El primer paso para la superación de las heridas del alma es darse cuenta de la máscara o el mecanismo de defensa que se tiene activado
- Una vez detectada la herida o las heridas es normal que se despierten sentimientos de rabia sufrimiento y rebeldía o acusación hacia los progenitores.
- Es importante dignificar la herida, ver y aceptar esa realidad entender que los padres probablemente pasaron por situaciones similares con heridas muy parecidas de esta forma se pueden desarrollar sentimientos de compasión hacia ellos
- Y en el momento de darse cuenta de que no son necesarias las máscaras ya no hay amenaza y se puede ser uno mismo, la vida cobra otro color y significado.
- Se puede ver la vida llena de experiencias de aprendizaje para avanzar crecer y desarrollarse como personas en su mejor versión.



La sanación y sus beneficios

- Si una herida está activada, experimentamos dolor.
- En una fracción de segundo nos colocamos la máscara, creyendo que así sufriremos menos.
- Nuestro ego no sabe que los comportamientos reactivos de la máscara crean mucho malestar, en nosotros y a nuestro alrededor.
- Para activar la sanación debemos hacernos conscientes, lo antes posible, de que ya no somos nosotros mismos.



La sanación y sus beneficios

- Después, seremos capaces de observar la herida activada, sabiendo que es normal y humano tener heridas.
- La etapa siguiente es dialogar con el ego para darle las gracias por haber intentado ayudarnos y para tranquilizarlo, por medio de decirle que ahora nos atrevemos a ser tal y como queremos ser.
- Detenemos toda conducta reactiva y nuestro corazón vuelve a estar en paz.



Etapas del perdón

Es necesario perdonar a las personas con la que experimentas situaciones que te llenan de ira, que intensifican tu dolor y lo hacen duradero, pues son quienes activan una herida profunda.

1ª. Etapa: ser consciente de las emociones y de las acusaciones.

Observar la herida

2ª. Etapa: hacerse responsable.

Admitir que nadie está en tu vida para cumplir tus expectativas, ya que derivan de tu falta de amor por ti mismo.

3ª. Etapa: Reconciliarse con el otro.

Ver al otro como un espejo: las emociones y el miedo que vemos en el otro, no se refieren al otro, sino a uno mismo.

Etapas del perdón

4ª. Etapa: perdonarse a sí mismo.

Al reconocer sus propias heridas, miedos y concederse tiempo para superar esta etapa, conseguirás compasión por el niño o niña que habita en tu interior y que sufre por miedo a no ser amada. Te perdonas porque no eras consciente de ese gran miedo.

5ª. Etapa: Establecer el vínculo con uno de los progenitores.

Dependiendo si la herida se activa por la mamá o el papá, entender que también presentaba esa herida por tu Abuelo o Abuela y mientras no perdones ni aceptes, ese mismo problema se repetirá generación tras generación porque se refiere a las mismas heridas sin sanar, mismas acusaciones, emociones, miedos y expectativas. En esta etapa comienza a sentirse liberación y gratitud inmensas.



Etapas del perdón

6ª Etapa el deseo de expresar nuestros sentimientos.

Cuando hemos perdonado de verdad, nuestra felicidad es tan grande que deseamos compartirla con los demás. Esta es la prueba de la evolución porque es lo opuesto al ego.

7ª. Etapa Acordar verse con la persona involucrada para expresarse.

Poder decir cara a cara y compartir el paso tan importante que estás experimentado, te hará saber en lo más profundo de tu ser, que te has perdonado. Y eres capaz de compartir con esa persona la lección de vida que aprendiste gracias a ella.

No debemos tener expectativas de que esa persona quiera expresar su propia lección, ese no es el objetivo, esa persona hará su propio trabajo de perdón y tiene derecho a tomarse el tiempo necesario para conseguirlo.

1ª. Etapa: Anota la herida que observaste o quieres trabajar

2ª. Etapa: Anota cuál es tu responsabilidad en esta herida.

3ª. Etapa: Anota lo que entendiste acerca de que el otro es solamente el reflejo en el espejo de lo que estamos sintiendo.

4ª. Etapa Anota en primera persona qué es lo que te tienes que perdonar:

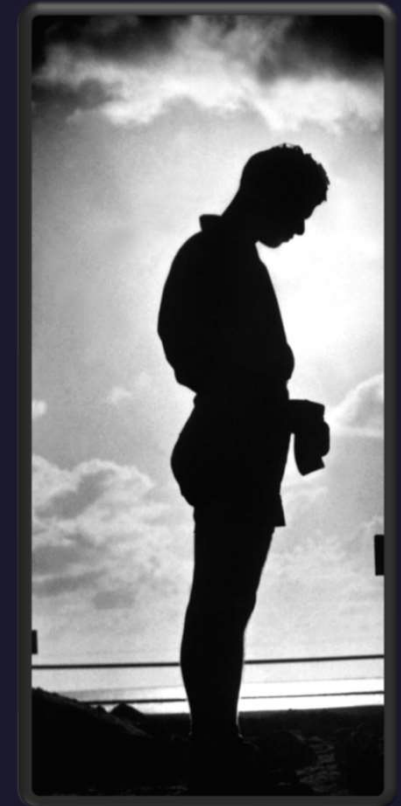
5ª. Etapa: Escribe al progenitor correspondiente que la herida que experimentas, también él o ella la presentan y reconoces el dolor que experimentó con su propio progenitor.

6ª. Etapa: anota cómo te gustaría expresar todo lo que acabas de descubrir, como y con quienes lo compartirías para comprobar que en verdad te has perdonado.

7ª. Redacta aquí, lo que quieres compartir en caso de que puedas reunirte con la persona involucrada y el aprendizaje o lección que quieres compartirle.

Sanar la herida de Rechazo

- Se sana cuando la persona comienza a ocupar su lugar más a menudo y se reafirma
- La persona se queda atrapada cada vez que alguien la ignora o parece que no es importante para los demás una buena señal es que **cada vez se siente menos miedo y menos miedo al pánico** y una buena receta es enfrentar esos temores y dejar de huir de las situaciones.



Sanar la herida de Abandono



- El primer paso es dejar de alimentar esa herida cada vez que se abandona un proyecto que es importante se debe evitar el desaliento el descuido o desatenderse a sí mismo.
- Es importante enfrentar el temor a apegarse excesivamente a los demás dejar de abandonar y alejarse de personas queridas buscando la soledad.
- A manera que se va necesitando menos atención se evita la llamada de la misma desde la enfermedad y otros comportamientos dañinos.
- De esta forma la persona cada vez se siente mejor consigo misma cuando estás solo y no se busca llamar la atención para buscar compañía la vida ya no resulta tan dramática hay deseos a la hora de emprender proyectos aún sin el apoyo de los demás.

Sanar la herida de Humillación

- Esta herida se dificulta cuando las personas se rebajan o se comparan con otros menospreciándose. Las actitudes de humillación con uno mismo consisten en ponerse ropas que no favorezcan y ensuciándose por ejemplo o castigando el cuerpo con exceso de comida y bebida.
- La herida se perpetúa cuando la persona continúa asumiendo responsabilidades de los demás privándose de libertad y tiempo para sí misma.
- La herida de la humillación y comienza a sanar cuando la persona comienza a reconocer sus propias necesidades de esta forma habrá menor peso y más tiempo y espacio disponibles así se logra dejar de ponerse límites y creer que se es molesto para los demás en resumen ocupar el lugar propio de forma adecuada y respetuosa con uno mismo.



Sanar la herida de Traición

- Esta herida se perpetúa cuando las personas permanecen mintiendo creyendo que es falso y no cumpliendo con los compromisos adquiridos consigo mismo, el castigo se continúa al pretender hacer todo por cuenta propia porque no se confía en los demás y por esa incapacidad de delegar.
- El aprendizaje consiste en confiar, soltar permitir que los demás también intervengan y disfrutar más el proceso.
- Dejar de estar sujetos a los resultados y a que todo suceda según lo planeado.
- Liberarse de ser el centro de atención aun cuando se consigan logros y no necesitar el reconocimiento siempre es un signo de que se está avanzando para liberarse de la máscara del control.



Sanar la herida de Injusticia



- Esta herida se alimenta cada vez que las personas son muy exigentes consigo mismas por lo que es necesario **respetar los propios límites y aprender a relajar las tensiones** de esta forma se aprende a reconocer las cualidades propias alejándose de la crítica se amplía la mirada para no fijarse sólo en los errores sino también en los aciertos y los logros.
- Conectar con el placer y el disfrute es esencial para las personas alejadas de una vida con capacidad para fluir y dejarse llevar.
- Mostrar sensibilidad y llorar delante de otros no solamente es sano, sino que es liberador cuando se sufre de la herida de la injusticia, mostrarse vulnerable y abrirse a los demás con honestidad supone un antes y un después.

*“El ego es como tu perro.
El perro tiene que seguir
al amo y no el amo al
perro. Hay que hacer
que el perro te siga. No
hay que matarlo, sino
que domarlo..”*

Alejandro Jodorowsky



Contacto



www.facebook.com/JesusOrdunaEstrada



Instagram
[Psico_realizacion](https://www.instagram.com/Psico_realizacion)



twitter.com/Jesusorduna



777 303 3056

Scan aquí para
descargar el material
de hoy