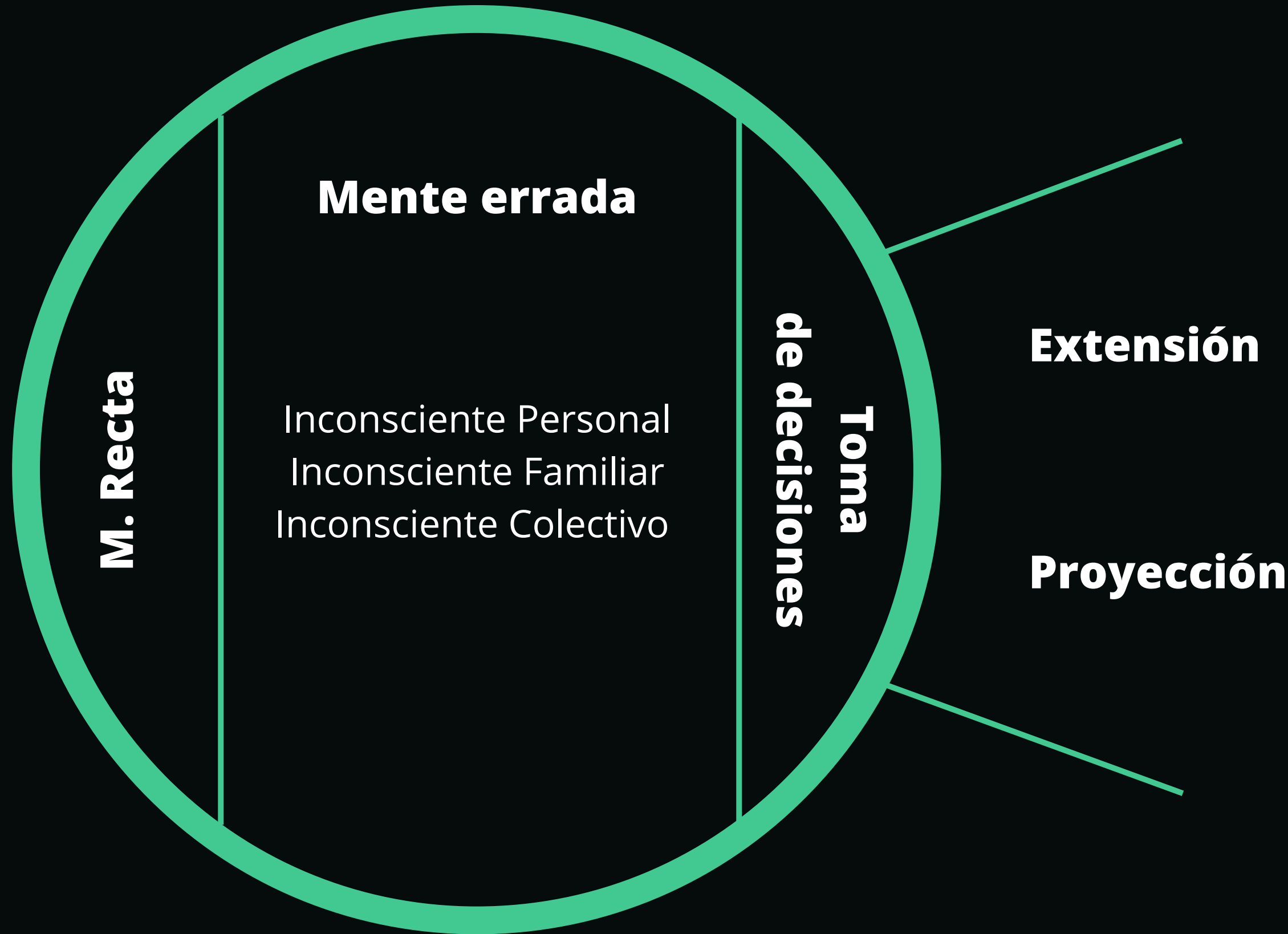


Paradigma de la responsabilidad



Paradigma de la victimización

Lo que da como resultado:  
Pensamientos + Emociones =  
Creencias sobre el mundo.  
Y estas creencias son las que  
determinan nuestras relaciones  
con el mundo.

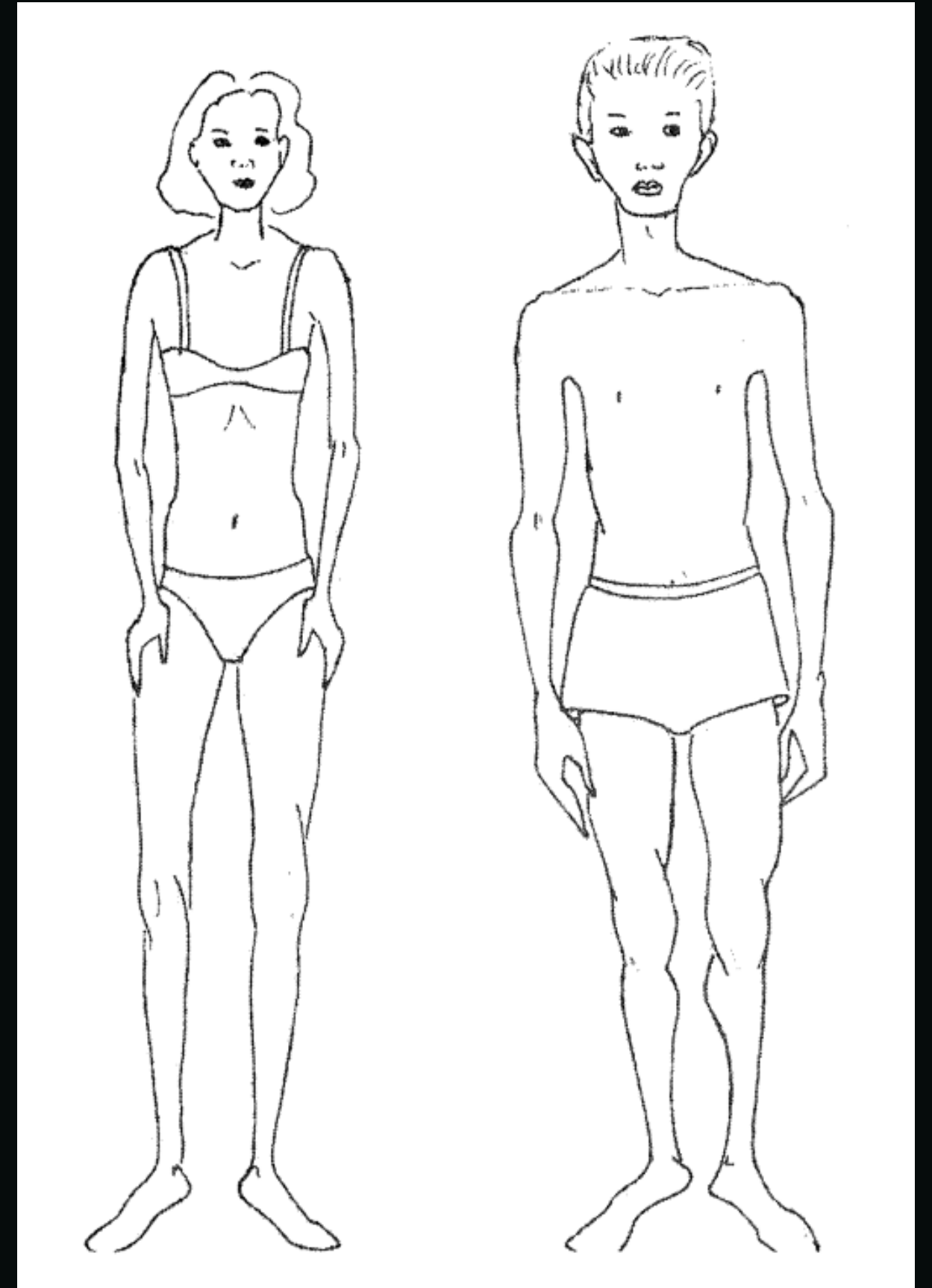
||

Esto nos otorga un sentido +  
una historia que da como  
resultado nuestra  
**Personalidad**

## Herida del rechazo

- Máscara del huidizo
- Constante negación de la realidad
- Sentimientos de rencor hacia su entorno y desvalía personal.
- Negación de sus emociones y de los conflictos con sus padres.
- Creencias: "No valgo", "soy un incomprendido", "no pertenezco", "la felicidad dura poco", "no podré hacerle frente a la vida".

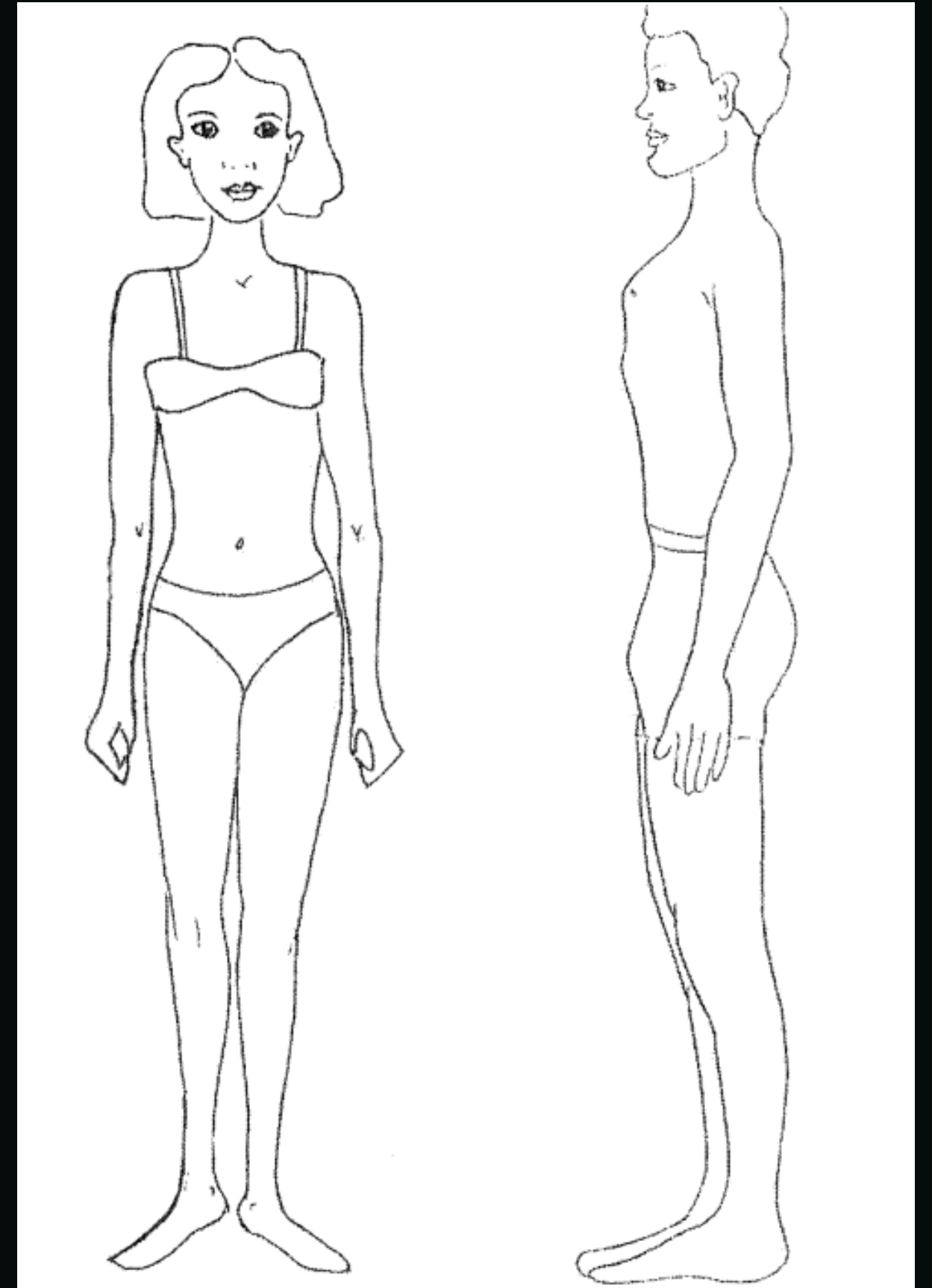
**Miedo de fondo:** Terror a la confrontación



## Herida de la injusticia

- Máscara del rígido
- Supuestamente todo está bien en su mundo.
- Sentimientos de insuficiencia, constantemente exigiéndose más y más. No sabe recibir.
- Emociones de rabia en su interior que hace lo imposible por controlar y no demostrar.
- Creencias: "Los pensamientos son más importantes que los sentimientos", "si no hago todo bien, me dejarán de querer", "mis problemas no son importantes".

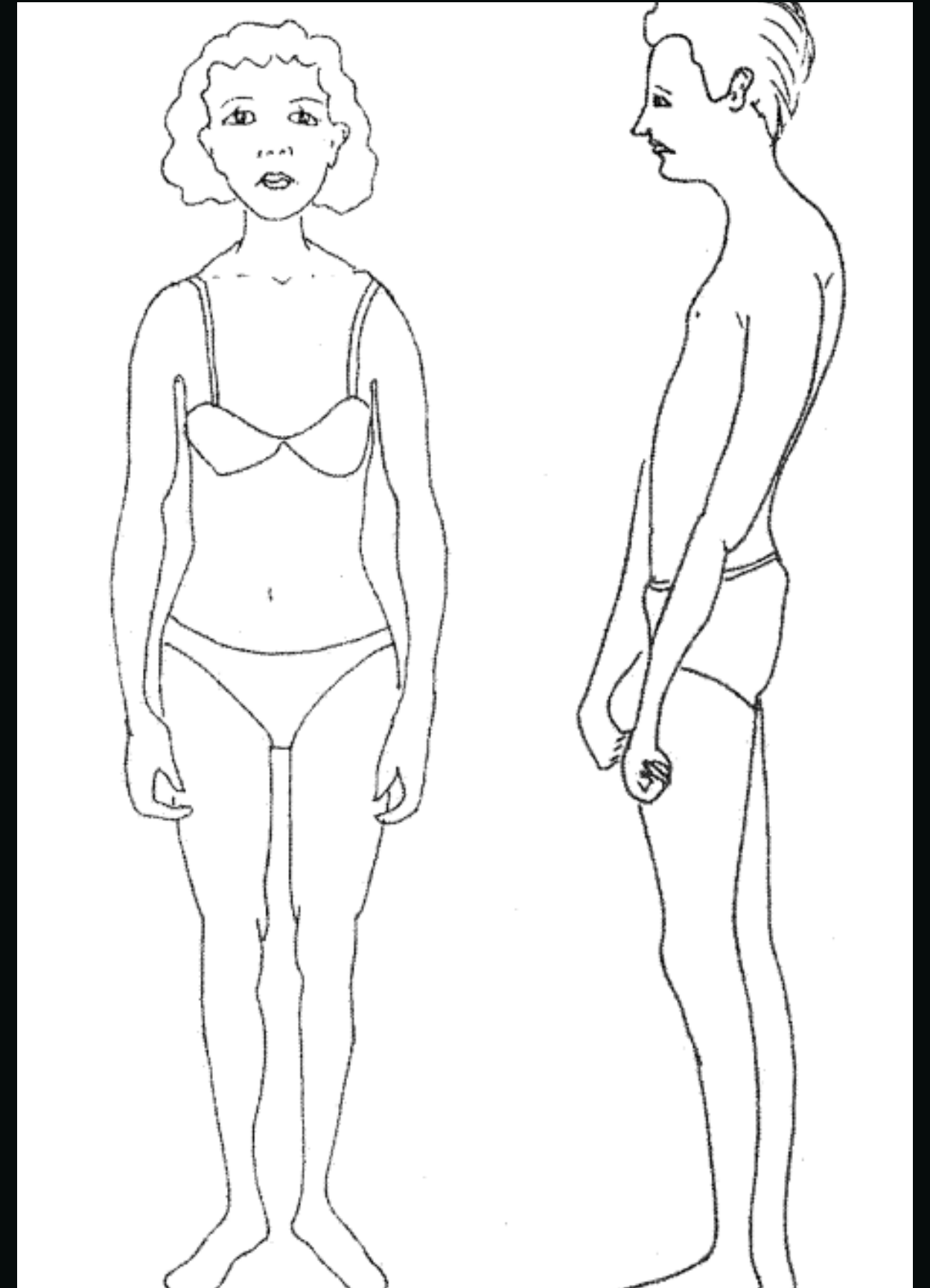
**Miedo de fondo:** Le temen a la frialdad



## Herida del abandono

- Máscara del dependiente
- La vida les duele, es un drama constante.
- Sentimientos de desvalía personal que le hace demandar el apoyo y compañía de otros.
- Emociones de tristeza desbordada y ausencia de límites.
- Creencias: "No me quieren", "no me apoyan", "no puedo hacerlo solo", "si no está de acuerdo, no me quiere", "soy una víctima".

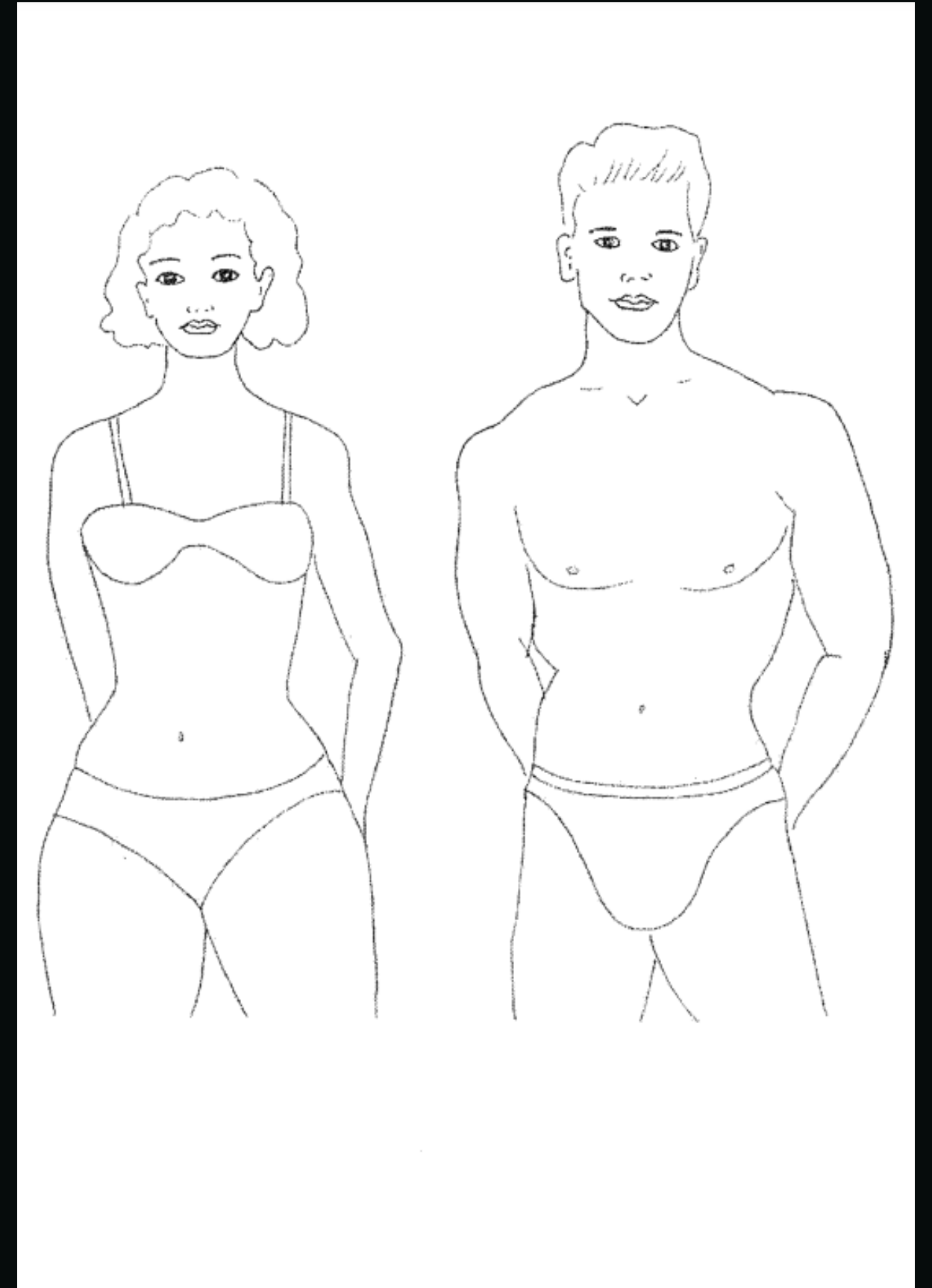
**Miedo de fondo:** La soledad



## Herida de la traición

- Máscara del controlador
- Se muestra fuerte, como si la vida no le afectara.
- Sentimientos de desconfianza hacia los demás, lo que hace que verifique lo que el otro está haciendo.
- Rabia desbordada, no duda en expresar su ira.
- Creencias: "La vulnerabilidad es debilidad", "si no te apoya, no te quiere", "no se puede confiar en nadie", "en cualquier momento te pueden dejar".

**Miedo de fondo:** La disociación



## Herida de la humillación

- Máscara del masoquista
- La vida es sacrificio y cuidado de otros. Suele justificar a todo el mundo.
- Sentimientos de vergüenza que le impiden conectar con el placer.
- Miedo a ser castigado por vivir su vida o disfrutarla.
- Creencias: "No soy digno de...", "no valgo", "debo ser útil para los demás"

**Miedo de fondo:** La libertad



## **Invididucción Consciente con mi familia**

- ¿Cuáles son tus pensamientos más frecuentes al estar con ellos?
- ¿Cómo te sientes al pensar así?
- ¿Cuál es tu reacción al escuchar algo que no estás de acuerdo?
- ¿Expresas en palabras lo que sientes?
- ¿Qué experimentas al decir lo que piensas?
- ¿Qué emociones no te permites expresar?
- ¿Qué emociones expreso cuando estoy en contacto con ellos?
- ¿Soy consciente de mis emociones al expresarlas o sólo exploto?
- ¿Cuál es mi reacción ante esas emociones? ¿pido disculpas o me matengo firme?
- ¿Qué me obligo a hacer en esta situación que no estoy de acuerdo?
- ¿Cómo me comunico en esta situación?

**¿Cuál es la herida que se asemeja más a tus respuestas?**

## **Invididucción Consciente con mis colegas de trabajo**

- ¿Cuáles son tus pensamientos más frecuentes al estar con ellos?
- ¿Cómo te sientes al pensar así?
- ¿Cuál es tu reacción al escuchar algo que no estás de acuerdo?
- ¿Expresas en palabras lo que sientes?
- ¿Qué experimentas al decir lo que piensas?
- ¿Qué emociones no te permites expresar?
- ¿Qué emociones expreso cuando estoy en contacto con ellos?
- ¿Soy consciente de mis emociones al expresarlas o sólo exploto?
- ¿Cuál es mi reacción ante esas emociones? ¿pido disculpas o me matengo firme?
- ¿Qué me obligo a hacer en esta situación que no estoy de acuerdo?
- ¿Cómo me comunico en esta situación?

**¿Cuál es la herida que se asemeja más a tus respuestas?**

## **Invidividuación Consciente con mi pareja**

- ¿Cuáles son tus pensamientos más frecuentes al estar juntos?
- ¿Cómo te sientes al pensar así?
- ¿Cuál es tu reacción al escuchar algo que no estás de acuerdo?
- ¿Expresas en palabras lo que sientes?
- ¿Qué experimentas al decir lo que piensas?
- ¿Qué emociones no te permites expresar?
- ¿Qué emociones expresas cuando están juntos?
- ¿Soy consciente de mis emociones al expresarlas?
- ¿Cuál es mi reacción ante esas emociones? ¿pido disculpas o me matengo firme?
- ¿Qué me obligo a hacer en esta situación que no estoy de acuerdo?
- ¿Cómo me comunico en esta situación?

**¿Cuál es la herida que se asemeja más a tus respuestas?**