



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

CUARTA SESIÓN.

¿Quién me han dicho que soy?

En la sesión anterior liberaste mucha de la información que te repites frecuentemente a ti mismo sobre quién eres, pero el autoconcepto también se forma y fortalece cuando tu entorno te “exige” ser de cierta manera, aún a pesar de ir en ocasiones, en contra de tu naturaleza verdadera.

Exploremos y liberemos todo aquello que te han dicho que eres y que ya incluso, asumes como parte muy “natural” de tu personalidad.

Con la más honesta de tus actitudes, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te describiría tu mamá?

¿Cómo te describiría tu papá?

¿Cómo describirían tus padres el niño o niña que fuiste?

¿Cómo te describiría tu hermano o hermana?

¿Cómo te describiría tu jefe?

¿Cómo te describiría tu pareja? Y si tienes, ¿cómo te describirían tus hijos?

Te invito a dar un paso más allá y si está en tus posibilidades pregúntale a estas figuras que contribuyeron a moldear tu autoconcepto quién dirían que eras de pequeño y quién eres hoy, permite identificar esas características que incluso sientes ajenas a ti.

Recuerda: El autoconcepto también se conforma de todo aquello que se te dijo y quizás impuso que debías de ser, limitando el desarrollo natural y verdadero de tu ser.

La falsa personalidad se forma cuando se te demanda clara o veladamente por tu entorno cumplir con ciertas conductas o características de comportamiento, mientras que tú, en la búsqueda incesante del amor incondicional aceptas estos acuerdos. Para lograr identificar algunos de ellos te invito a que respondas las siguientes preguntas:

¿Qué decían en tu casa que debías ser? Por ejemplo: buena niña, no gritar, ser siempre amable, no responderles a los mayores, no participar durante las conversaciones de adultos, siempre dar las gracias, sacar sólo buenas calificaciones, callarte y no responder cuando te regañaban, etc.

Ahora viene tu turno para liberar todos esos condicionamientos:



¿Cuáles recuerdas que eran las principales razones por las que te regañaban o castigaban de pequeño?

¿Qué eras de pequeño que hoy ya no eres? Ejemplo: travieso, hablador, juguetón, alegre, etc.

En tu inconsciente habitan todas las características autoimpuestas por el sistema familiar, social y cultural de tu autoconcepto, es momento de sacar a la luz todo eso que quizás te ha estado frenando para tu máxima realización personal. Para ello vamos a hacer el siguiente ejercicio. Verás a continuación una serie de frases seguida de tres puntos suspensivos, en cada una de ellas debes de completarla con mínimo 7 e idealmente 10 respuestas diferentes. Si no sabes que poner, inventa! Lo importante es no detenerse.

Comencemos:

En mi casa decían de pequeño que yo era...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa decían que yo debía de ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa se enojaban si yo ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa se ponían contentos cuando yo ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Desarrollo humano

De pequeño en mi casa tenía que ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa lo más importante era ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa me sentía amado cuando ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

De pequeño en mi casa decían que cuando fuera grande debía de ...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Después de toda información que ha liberado tu inconsciente, te pregunto: ¿Qué sientes? ¿Qué has descubierto? ¿Qué epifanías has tenido? ¿Qué descubres hoy de ti?
