



Montse Galán

SANANDO HERIDAS DE LA INFANCIA

¿QUIERES CONOCER EL ORIGEN DE TU PERSONALIDAD?



CONSULTING



Las características y síntomas de cada herida emocional

Para sanar una herida física primero has de saber dónde está localizada y luego tomar los productos oportunos para desinfectar.

En el caso de las heridas emocionales actuamos bajo el mismo sistema, identificar cual es tu herida te da los primeros pasos para saber por dónde empezar a desinfectar.

En mi opinión, sin observación no hay completa sanación.

Si te sientes identificado con algunos de los síntomas que te muestro a continuación es interesante que te des una oportunidad.

Intenta profundizar algo más sobre las heridas que han marcado tu infancia. Te aconsejo imprimir estas páginas y subrayar todas aquellas frases con las que te sientes identificado.

- Te cuesta hablar idiomas, hablar en público e incluso en grupos.
- Te cuesta mucho conseguir aquello que deseas, piensas que siempre has de esforzarte más que tu entorno.
- Te produce envidia y/o celos aquellas personas que obtienen más que tú sin esfuerzo.
- Piensas que sin sacrificio no hay recompensa
- Has llegado a creer que eres invisible, reconocen a otros antes que a ti.
- Te sientes incomprendida por tu entorno.
- Habitualmente tienes problemas con tus compañeros de trabajo, superiores o jefes.
- Encuentras bloqueos que no entiendes, te sientes estancada.
- Cuando piensas que la vida es injusta contigo.
- Si no terminas de encontrar el amor verdadero
- Si piensas que tus relaciones son un fracaso
- Sensación de tristeza y vacío. Miedo a la soledad
- Cuando tienes mil pensamientos continuos y te llevan a un pozo oscuro.

- Si buscas perfeccionismo y te exiges mucho continuamente.
- Cuando te molesta en exceso los comentarios de los demás
- Hay momentos en tu vida que sientes que tus problemas son enormes y te superan.
- Si empiezas con mucha ilusión y te desencantas enseguida. Te falta constancia
- Si la pereza se apodera de ti.
- Cuando estás dudando constantemente y tienes miedo a tomar decisiones
- Sientes una vergüenza que te paraliza. (Y culpa).
- Tras los errores buscas culpables y haces de berdugo.
- Estás en relaciones que sufres.
- En relaciones de idas y venidas, ni contigo ni sin ti.
- Si buscas continuamente el reconocimiento en los demás.
- Si necesitas que el resto de personas te aconsejen y elijan por ti.
- Te sientes excluida de los grupos. Crees que te rechazan.
- Te ves débil para afrontar las circunstancias de la vida.
- Tienes problemas para tomar decisiones. Demasiado análisis e inseguridad.
- Te comparas con las demás y te sientes insignificante.
- En tus días de bajón necesitas atracar la nevera o ir de compras.
- Si tienes problemas con alguna bebida azucarada, alcohol, tabaco o drogas.
- Cuando te enfadas deseas romper, gritar, devolver el dolor a la otra persona.
- Si tu estilo de vida es tenerlo todo bajo control, te has de salir con la tuya.
- Si el dinero entra en tu cuenta y se marcha con la misma facilidad.
- La vida te ha demostrado que no encajas en ningún lugar.
- Necesitas encerrarte en tu cueva cuando las situaciones te hacen daño.
- Desconfías de las personas y te cuesta establecer relaciones de todo tipo...
- Necesidad excesiva de control...

El tiempo no cura las heridas del corazón

El tiempo no cura las heridas ni hace que las olvidemos, el tiempo nos puede hacer reflexionar y revisar que las situaciones que vivimos las enfocamos de una manera errónea. Administrar bien el tiempo es responsabilidad personal e intransferible. Cuando en tu vida se repiten momentos desagradables y dolores irreparables es momento de abrir el corazón y darnos cuenta que la otra persona tan solo nos muestra nuestras miserias internas. En realidad ese es dolor, cuando vemos que nos ocurre una y otra vez el mismo calvario, la misma cruz, que parece acompañarnos de por vida.

Te puedes librar de ella por supuesto, solo necesita de 5 pilares vitales por tu parte.

- Compromiso
- Constancia
- Aceptación
- Revisar interpretación desde el adulto que eres.
- Apertura

Es fundamental detectar tu herida para que deje de condicionar tu vida, tus relaciones de pareja, tus pensamientos, tu manera de aceptar las situaciones, tu estado de ánimo, tu energía y motivación.

Tenemos un increíble y desconocido poder en nuestras mentes, se trata de ver la vida como lo que realmente es, un juego.

Solo cuando cuestionas tu interpretación se producen cambios que pueden elevarte o hundirte.

Solo dependen de ti.

Las personas que han vivido algunas de las heridas mencionadas a continuación a menudo se convierten en un verdugo, una salvadora o una víctima.

Este mini manual está inspirado y recogido en Las 5 heridas emocionales de Lise Bourbeau. Podemos clasificar las heridas emocionales de la siguiente manera, cada una produce una personalidad distinta.

Cuando pensamos, ¿qué le voy a hacer? soy así y no puedo cambiar.

Hay dos realidades y son contradictorias. Por un lado, es cierto que no podrás cambiar hasta que soluciones lo que hemos comentado antes, la otra realidad es que puedes ser quien quieras y podrás cambiar una vez que establezcas tu línea de actuación y trabajes sobre ello.

- **Rechazo:** Personas frías y distantes, se convierten en personas escurridizas y huidizas, su manera de relacionarse con su entorno es con mucho miedo a ser rechazadas y viven la vida como si fuesen “invisibles” para el resto.
- **Abandono:** Personas dependientes, viven en una constante angustia la relación con los demás. Se desviven por el otro. Su mayor motivación es complacer y huyen a toda costa de la soledad. Aceptarán casi todas las condiciones por raras que sean con tal de no volver a sentirse abandonadas.
- **Humillación:** Personas sumisas, se vuelven serviciales para tener la situación controlada, al dar servicio a otra persona se asegura que no le humillara. Viven con gran vergüenza y culpa.
- **Traición:** personas con un nivel de desconfianza, se convertirán en controladoras, evitando ser traicionadas, piden ante todo sinceridad.



- **Injusticia:** Personas modo policía, rígidas e inflexibles, buscan continuamente que se haga justicia.

Tenemos varias heridas pero hay una que es “la dominante” y es la que más te limita tu día.

Debemos centrarnos en ella para empezar a trabajar en una dirección determinada. Puedes sentirte identificada con más de una, esas son las que han marcado tu manera de comportarte hasta ahora en las relaciones con los demás y son tu manera de observar la herida.

En base a estas heridas buscarás un tipo de personas específicas que serán las que te ayuden a superarte e intentar aliviar ese dolor. En mi opinión y experiencia profesional, las heridas se repetirán a lo largo de tu vida hasta que te ocupes de ellas y las quieras sanar.

Herida de Abandono

Miedo a la soledad y dependencia emocional van juntos.

Y están relacionados con haber sentido el dolor del “abandono” en la niñez. Las personas con la herida de abandono sin sanar repiten situaciones en su vida donde experimentan ese mismo miedo a ser abandonadas de nuevo. Y este miedo, más bien pánico, a revivir el abandono hace que tengan dependencia emocional con sus parejas y otras personas.

¿Cómo son las mujeres con dependencia emocional y miedo a la soledad?.

Las mujeres con esta herida de abandono han desarrollado una personalidad con Dependencia Emocional por el miedo que tienen a la Soledad y a ser abandonadas de nuevo.

A continuación te invito a imprimir estas páginas y subrayar aquellas características con las que te identificas, también puedes apuntarlas en un papel para tenerlas localizadas.

- ★ Aguantan demasiado en las relaciones de pareja para no vivir la ruptura.
- ★ Tienen perfil de víctimas y sufridoras.
- ★ En sus relaciones tienen miedo a ser abandonadas y puede que abandonen antes de ser abandonadas. (No es lo habitual pero pueden irse al otro extremo)
- ★ Tienen tendencia a ser pesimistas.
- ★ Son complacientes porque creen que no pueden resolver su vida solas.
- ★ Tienen miedo a ser abandonadas.
- ★ Les cuesta creer en sus dones, admiran a los demás.
- ★ Les angustian los cambios.
- ★ Tienen miedo al futuro, se ponen en el lado negativo de la situación, le cuesta ver las posibilidades.
- ★ Normalmente, eran personas muy apegadas a su madre.
- ★ Se quejan mucho porque todo les supera, es un sobre esfuerzo para ellas.



- ★ Intentan manipular para conseguir lo que quieren, para buscar la atención de los demás y no ser abandonadas.
- ★ Les cuesta hacer cosas solas prefieren estar mal acompañadas aunque no sintonicen con las otras personas.
- ★ Su miedo a la soledad hace que no se conozcan a ellas mismas, si han de estar solas en casa necesitan tener ruido como la Televisión, la radio, cualquier cosa que haga ruido o intervengan personas hablando les hace aminorar su ansiedad ante la soledad.
- ★ Han interpretado que estar solo les genera daño, harán lo posible para tener planes continuamente.
- ★ Piensan muchas veces ¿Qué hago yo aquí, con una persona como tú?, pero no saben cómo salir de ese círculo vicioso.
- ★ Al vivir con personas que son de paso y sin motivaciones comunes, acaban viviendo en frustración continuamente.
- ★ Sienten que dan más de lo que reciben.
- ★ Viven con ansiedad habitualmente y miedo a sentir el vacío.
- ★ No encuentran el sentido a la vida sino es con gente
- ★ A menudo viven con la sensación de dar más de lo que recogen.
- ★ En la mujer es más típico ver que se abandonan a sí mismas.
- ★ No encuentran valor en ellas, sus capacidades no serán desarrolladas hasta que no quieran cambiar no piensan que pueden hacer nada por sí mismas.
- ★ Necesitan la aprobación de los demás.
- ★ son indecisos, admiran a todo ser que parezca tener más seguridad que ellos mismos.
- ★ Hacen sentir a los demás responsables de su sufrimiento.
- ★ En las fiestas siempre se necesitarán ir acompañados, miedo a que su amiga le deje sola por no saber qué hacer.
- ★ Suelen perseguir a los demás y les duele en exceso cuando el resto hacen planes y no le avisan, Siempre que ocurra esto se pasarán días teniendo la imagen de esas personas en su mente.
- ★ Con frecuencia se pregunta, qué hay de malo en él/ella.

- ★ Odian tener que depender de los demás cuando las situaciones no son como esperaban y arden por dentro.
- ★ Sienten que los demás son egoístas.
- ★ Si tiene un episodio de dolor le dura días y le atormenta, cualquier pequeño gesto lo puede convertir en su drama personal por semanas.
- ★ Miedo a tener tiempo libre, vacaciones sin planes, desean dejar de trabajar pero cuando están mucho tiempo sin planes quieren que pasen rápidos los días y volver a la rutina.
- ★ Les ayuda mucho tener rutinas, se sienten cómodos, aunque luego se quejan y piensan que necesitan lo contrario.

El abandono deja un dolor, con sensación de vacío en la vida, esa herida permanece en cuarentena dentro del cuerpo para siempre y parece desaparecer pero si no es sanada, se despertará puede ser en forma de ansiedad como si fuese un agujero sin fondo, la lucha siempre será para no sentir la soledad.

Hay personas tienden a comprar y sustituir su vacío por cosas materiales.

- ❖ Abandono puede venir desde el vientre de su madre, por ejemplo un embarazo deseado.
- ❖ Si cuando eras bebe tenias un sexo distinto al que tu madre desaba.
- ❖ Abandono por un padre o madre que mentalmente estaban ausentes
- ❖ Padres que no son cariñosos.
- ❖ Abandono físico los padres no están, por ejemplo dejar al niño en una guardería al cuidado de otra persona. Los padres dejan al niño con otra persona por la llegada de otro hermano. Los padres se marchan de viaje y no están.
- ❖ En situaciones límite, uno de los padres muere, tiene una enfermedad que no permite cuidar al niño.
- ❖ Hijos de madre soltera, no conocen a su padre
- ❖ Podría darse el caso de hijos adoptados que sienten que sus padres biológicos no lo quisieron (todo esto no tiene porqué ser así sino la interpretación que la mente le pude dar a esa situación)

¿Te ves en alguna de estas características?

Herida de Rechazo

Huidizas con pánico a ser rechazadas quien ha sufrido esta herida en la infancia tiene miedo de adulta, a revivir ese dolor nuevamente.

Dejan de proponer o pedir a los demás por miedo a que le digan que no.

Tienen un gran miedo a sentir que son inútiles y que no sirven para nada. Pero más miedo aún es que el resto de personas se den cuenta.

Antes de sentir que pasan dentro de sí mismo/a, prefiere salir huyendo a su cueva de soledad cuando hay riesgo de que alguien pueda hacerlas sentir así, se anticipa a cualquier situación que le haga sentirse incómoda y le recuerde su herida.

Es una persona que le cuesta quedarse quieta, la relación con una persona que tiene esta herida es de ahora si, ahora no, es como intentar coger un pez gelatinoso. Si intentas ser su amiga o pareja parece que en muchas situaciones no está disponible. Pero no es que no quiera sino que tiene miedo a ser rechazado.

El miedo le hace marchar antes de ser rechazado, esa herida le hace desaparecer, si observa situación de riesgo.

¿Cómo son las personas con heridas de rechazo?

Estos son los rasgos más característicos de una personalidad huidiza y retraída.

- Parece que la vida bromea con ella, Sus propuestas son rechazadas o ignoradas, pero si la misma propuesta la hace otra persona del grupo será bien recibida y aceptada.
- Sus actos, ideas, aportaciones parecen no ser valoradas, caen en el silencio u olvido.
- A menudo se siente invisible.



- En su grupo de amigos siente que es la última persona con la que cuentan. Solo para paño de lágrimas.
- Siente que es un saco de boxeo emocional para que los demás se desahoguen.
- Se evaden de la realidad.
- Tienen miedo a relacionarse con los demás.
- Les cuesta sentirse merecedores de afecto ni comprensión.
- Se comparan y juzgan continuamente.
- Piensan que el mundo es hostil y ellas no son suficientes, creen merecer el rechazo y se anticipan mentalmente a las situaciones.
- No se gustan, tienen complejos físicos.
- Puede vivir la indiferencia como un estilo de rechazo.
- No se aceptan a sí mismas, cualquiera les parece mejor.
- Se sorprenden mucho cuando alguien las alarga o las escogen para formar grupo.
- Si alguien se fija en ellas, su conversación interna es “no sé qué me ha visto en mí”.
- Rechazan a otras personas en secreto.
- Suelen ser radicales y no tienen término medio blanco o negro. Les cuesta encontrar el gris como una posibilidad.
- Se pasarán la vida queriendo agradar y tienen pánico a la no aprobación. (Hasta que curen esa herida).
- Necesitan el reconocimiento de los demás.
- Les cuesta acabar los proyectos y tomar decisiones.
- son muy perfeccionistas porque temen equivocarse.
- Se callan y acatan aunque por dentro están protestando.
- Se sienten impotentes, hagan lo que hagan parecen invisibles ante su entorno.
- cuando dicen NO se sienten culpables. Por ello son manipuladas por otras personas.
- Son propensas al resentimiento y enfado consigo mismos
- El rencor hacia sus madres es algo característico.
- Tienen una ambivalencia interior: buscan la soledad para evitar el rechazo, y a la vez necesitan a la gente, quieren brillar y tener su protagonismo. Pero se bloquean cuando tienen la atención de los demás. Intelectualmente son muy capacitadas, profundas y racionales.



- Buscan un mejor amigo, le cuesta e incluso huye de los grupos. Habla poco por miedo a ser juzgado.
- Buscan a personas que les abran las puertas para no tener que mostrarse.
- Buscarán aliados que sean más dicharacheros que ellos para ser introducido en grupos sociales.
- Tienen la esperanza que alguien observe sus cualidades un día y le ayuden a subir. (Muy común en el mundo laboral)
- Se paraliza si el grupo le escucha y le presta atención.

¿Te ves en alguna de estas características?

Herida de Humillación

Sumiso/a, servicial con gran vergüenza y culpa

Todas las personas sentimos vergüenza en alguna ocasión.

La reproducción de esta herida hace sentir avergonzado/a y culpable por todo lo que hace o no hace.

Este sentimiento de indignidad les hace olvidarse de ellos mismos y poner siempre la atención en el exterior, ayudando y sirviendo a los demás. Así se sienten dignos para ser amados.

¿Cómo son las personas con herida de Humillación?

- Cajero 24h, siempre disponibles.
- personalidad con tendencia masoquista y miedo a la libertad, al ocio, a sentir placer...

Estos son los rasgos más comunes:

- Sienten una gran vergüenza en su interior. Como si hubiese algo “indigno” dentro de ellos. (A veces relacionado con abusos en la infancia)
- Utilizan la comida, las compras, la bebida... como premio o castigo.
- Pueden darse autolesiones en algunos casos.
- Se sabotean ellos mismos mentalmente.
- Si quieren emprender o destacar tendrán miedo al éxito y también al fracaso.
- No se cuidan, van al médico en casos extremos.
- Se desconectan de sus necesidades.
- Arreglan los problemas de todo el mundo para sentir que valen. Así se olvidan de ellos mismos. y se aseguran que esas personas los cuidarán y no los humillaran.
- Sienten una gran culpa interior. Y eso les provoca enfado y necesidad de castigarse y de hacer sacrificios.
- Hacen por los demás lo que les gustaría que hiciesen por ellas.
- Se sienten abusadas por el entorno pero no hacen nada para cortarlo. Permiten la humillación cuando no hacen nada al respecto, han aprendido a vivir con ella.



- No se gustan a sí mismos. Y suelen tener vergüenza en la intimidad sexual. La relación con sus madres puede ser complicada. Quieren complacerlas en todo y a la vez lo viven como una carga.

¿Te ves en alguna de estas características?

Herida de Traición

Don/ña Controlador/a y Desconfiado/a la persona con herida de Traición es muy controlador y con miedo a confiar en la gente, en sus parejas, amigos, jefes, compañeros de trabajo, etc...

Atraen a su vida situaciones donde se sienten traicionados. Se pasarán la vida intentando controlar situaciones de este tipo, se anticipa a cualquier situación, busca la lealtad en los demás como un valor principal..

La traición es una de las experiencias más dolorosas que podemos vivir. No importa si se trata de la pareja, de los amigos o de un miembro de la familia. Siempre que quiebran nuestra confianza se abre una herida que tarda en sanar y que incluso a veces no sana nunca, incluso se puede quedar en shock, buscando continuamente respuestas, que cree necesarias para desprenderse de ese dolor.

Hasta que no resuelva esta situación estará atada de por vida a las personas que le traicionaron, tendrá unas cadenas imaginarias que le recordará ese dolor.

Bajo mi punto de vista y después de observar en consulta esta herida, la persona ha podido vivir la traición en edad infantil, adolescencia o con una pareja en su edad adulta.

Por supuesto, esta herida es mayor cuando quien traiciona es alguien de nuestra confianza. No todas las decepciones pueden catalogarse como traición, es la interpretación que se le da.

En realidad, todos los seres humanos les fallamos a los demás alguna vez.

Hay situaciones en las que no somos capaces de estar a la altura de las circunstancias y terminamos causándole una desilusión a quienes amamos. En realidad todos nos movemos por intereses y eso nos hace traicionar a otras personas. No quiero justificar con esto la traición sino que simplemente en un momento dado toman decisiones no para fastidiarte sino para beneficiarse a sí mismo. (Aunque no sea lo más adecuado).



Hay situaciones en las que no somos capaces de estar a la altura de las circunstancias y terminamos causándole una desilusión a quienes amamos.

Sin embargo, la traición que duele y que marca es aquella que se lleva a cabo deliberadamente. A plena conciencia y por motivos netamente egoístas. La que proviene de quien nos ha asegurado algo y a la hora de la verdad se comporta de una manera diferente, siendo consciente de que está faltando a su palabra. Todas las formas de traición tienen en común dos aspectos:

- ❖ La ruptura con algo establecido, implícita o explícitamente, de manera previa.
- ❖ La defraudación de la confianza por el otro.

Quien es traicionado prueba el más amargo sabor del engaño.

Se siente que le han ocultado pensamientos, burlado, manipulado, victimizado. Sus sentimientos, pensamientos y expectativas han sido asaltados como quien es encañonado con una pistola y despojado a las bravas de sus pertenencias, en contra de su voluntad.

Fue convertido en objeto dentro de los propósitos de otro. Esto es, se siente utilizado para algo de lo cual no era consciente.

Por eso la traición es tan dolorosa y deja una marca tan fuerte.

Las Personas con esta herida de Traición han desarrollado una personalidad Controladora con miedo a confiar y a ser vulnerables. Estos son algunas de las características más comunes:

- ★ Quieren tenerlo todo controlado y atado. Imaginan todos los escenarios posibles. Por ello tienen mucho estrés mental. Nunca se relajan.
- ★ Sienten una **gran DESCONFIANZA hacia los demás**, por su miedo a la traición.
- ★ Tienen pánico a las mentiras, las promesas no cumplidas, las traiciones, las infidelidades...
- ★ Exigen tanto a los demás que al final les acaban decepcionando y alimentan la herida de traición.

- ★ Dan imagen de fuertes y poderosos. Por eso nadie se ocupa de ellas y se sienten solas y tristes.
- ★ Son muy magnéticas. Con mirada penetrante, con sus ojos intentan buscar la verdad.
- ★ Cuidan mucho su imagen personal.
- ★ Su manera de aliviar la ansiedad puede ser con la comida y productos que son poco saludables.
- ★ Por el contrario hay personas que pueden ponerse en el lugar opuesto y no tener nada de apetito por los nervios que vive.
- ★ Pueden pasar de idealizar a alguien a ser un huracán de odio y cólera fácilmente.
- ★ Pueden ser crueles y chantajistas para conseguir lo que quieren. manipuladores de las situaciones.
- ★ Tienen miedo de los grupos porque piensan que conspiran contra ella. no tiene el control y eso le hace sentir desubicado.
- ★ Cuando pierde el control y se siente vulnerable puede entrar en lucha interna, siente que la situación le supera.
- ★ Se esfuerza para que los demás sepan todo lo que hace y lo responsable que es.
- ★ Suelen tener desarrollada su intuición, su manera de protegerse es anticiparse a las situaciones por eso son personas especialmente hábiles y les resulta fácil a conocer las intenciones de otras personas.
- ★ Creen que “amar es complacer” y por ello se sienten traicionadas tan a menudo.

¿Te ves en alguna de estas características?

¿Cómo se desarrolla la personalidad de esta herida?



Esta herida ha desarrollado una personalidad Controladora con miedo a confiar y a ser vulnerable.

Sus valores principales es la búsqueda de la lealtad, fidelidad y sinceridad, piensan que diciendo su verdad son honestos. Suelen confundir la verdad con su opinión.

Quieren tenerlo todo controlado y atado, esto les genera ansiedad, les cuesta dejar que la vida les sorprenda, No encajan con las personas que fluyen. Si alguien se compromete con ellos, por pequeño que sea el compromiso, les molestaría mucho que no cumplan su palabra. Tienden a darle importancia a todo, por ridículo que parezca. Tendrá bastantes conflictos porque quiere controlar y manipular pero los demás no caen en sus trampas. Recordamos que el control es su manera de protegerse ante el dolor.

Imaginan todos los escenarios posibles, se anticipan ante cualquier situación que les pueda perjudicar. Nunca se relajan.

Les gusta cuidar su imagen personal, se dan cuenta que eso les proporciona admiración de los demás.

La impuntualidad para ellos es una falta de respeto hacia su persona, tampoco soportan las personas que son lentas o tardan en aprender, captar algún mensaje.

Les gusta el orden y que cada cosa tenga su espacio designado, se enfadan si otra persona les toca sus cosas sin su consentimiento.

Se sienten traicionados si no se cuenta con su opinión por ejemplo algo muy común en las organizaciones, aire acondicionado, sí han puesto el aire a una temperatura y alguien llega y lo apaga sin consultar o modificar la intensidad del frío. No es que toquen el aire acondicionado es que no le consulten.

Herida de Injusticia

Su personalidad a través de su herida será fría, rígida, exigente, puede tener conexión emocional pero en el momento que conecta con su herida tiene problemas para gestionar sus emociones. Desarrolla una personalidad mental y calculadora, es un estratega.

Suele ser tajante con sus decisiones ¿Fuiste una niña muy responsable y adulta a la que exigían la perfección en todo? ¿Sentías que por mucho que hicieses nunca era suficiente para tus padres? ¿Se fijaban solo en todo lo que hacías mal? ¿intentaban educarte desde el castigo?

Si es así, posiblemente un día nació en ti la herida de Injusticia. Y lo notarás en que te cuesta ser merecedora de diversión y descanso. Finalmente te has vuelto rígida y exigente como contigo y con los demás, nunca eres suficiente.

¿Cómo son las personas con herida de Injusticia?

Se desarrolla una personalidad rígida, exigente y con poca conexión emocional.

Estos son de los rasgos más característicos:

- No se valoran ni se aprecian.
- Parecen frías y duras dejan a un lado sus sentimientos para volverse mentales y calculadoras.
- Pero en su estado normal son muy sensibles.
- Son muy perfeccionistas, interiormente sienten que nunca es suficiente, cuando terminan la tarea piensan que aún se podían haber esforzado más.
- Por ejemplo, si compran una casa con el paso del tiempo piensan que igual podrían haber encontrado otra mejor.
- Les mueven los retos, conseguir algo les atrae y les mueve de su zona de confort.

- Se produce dentro de ellos, una búsqueda incansable de algo que no saben que es.
- Les acompañará una sensación de que pueden mejorar, hacer las cosas mejor, no conocen el límite real de su perfección.
- Exigen lo mismo a los demás. Acaban siendo injustas con ellos mismos.
- Detestan a la gente vaga y que se vence ante las dificultades.
- Ven la vida como un deber inacabable.
- Les cuesta divertirse y sentir que merecen ocio y descanso.
- Esta exigencia y rigidez les produce tensión y contracturas.
- Les enoja mucho equivocarse, ni ser libres, ni sentirse plenamente.
- Se hacen a sí mismas lo que recibieron de sus padres.
- Les cuesta mucho trabajar en grupo, suelen ser personas que se mueven solas y prefieren no pedir ayuda.
- Deben demostrarse a sí mismos que pueden lograrlo solos (les cuesta confiar en los demás y delegar)
- Su reputación es muy importante para ellos no quieren estar en deuda.
- El estrés y el enfado son muy comunes en ellas.
- Parecen frías porque han tenido mucho autocontrol emocional en sus vidas. Y esto les puede llevar a actitudes compulsivas con la comida, bebida, salir...

¿Te ves en alguna de estas características?



Para superar estas heridas y poder avanzar te propongo las siguientes tareas. (Recuerda que algunas serán difíciles superarlas solas y puedes necesitar la ayuda de un profesional) si es así puedo acompañarte en este proceso personalmente o con un curso que he creado para ti.

- No dramas: Empoderamiento, toma el mando y responsabilízate. Fuera victimismos. El cambio ha de venir de ti porque tus padres tienen sus propias heridas. Solo tú puedes realizar tu propia Sanación.
- Observación y Toma de Conciencia: Cualquier cambio en desarrollo personal vendrá solo cuando tomes conciencia de la situación y sus consecuencias sobre ti y sobre los demás. Unas veces actuarás como Víctima y otras como Verdugo.
- Para que haya avance tienes que ser consciente y sentir la herida: sus mensajes negativos, los sentimientos asociados y las consecuencias en tu día a día. Verás que la superación es el único camino.
- Restaurar esa parte de tu Ser que quedó dañada en la infancia: Sanar a tu niña interior y hacerlo desde tu adulta responsable. Cubrir tú misma la necesidad de: ser querida (abandono), aceptada (rechazo), de confiar (traición) , de no sentir vergüenza (humillación) y ser tratada con cariño, amor... (injusticia).
- Romper el círculo de dolor de la activación de la herida: Nuevos mensajes sanadores para ti. Cambiar los mensajes: yo no valgo, no merezco, soy indigna... por mensajes de amor y cuidado para ti. Cambio de hábitos, pensamientos y actitudes que deberás hacer con mucha conciencia y disciplina. Y experimentar los resultados. El cambio no va a venir de forma intelectual, será a través de la experimentación. Necesitas mucha apertura. Ventilación del dolor acumulado durante años por la herida.
- Reconocer tu herida dominante ¿Cuál crees que es tu herida dominante? Pregúntate cuál es la que ahora te está impidiendo tener la vida que quieres. Esa es la que debes abordar ahora mismo.



- Despierta y entrégate a tu propio amor que aquel que san, el que tú te das a ti misma. Ahora serás tú misma la persona que se cuida, se ama, se protege, se da seguridad,... y no necesitarás que otras personas vengan a hacerlo. Serás un ser completo. Conseguirás un cambio interior que produzca una nueva forma de vivir en el mundo y de afrontar tu día a día.

Es importante darte permiso para ir poco a poco, este tipo de heridas hemos de ver que son fósiles en nuestro cuerpo y nuestra alma. Una vez sanadas las heridas podrás empezar una nueva vida diferente, puede que tengas momentos de debilidad, dudas, vulnerabilidad e incluso malestar cuando observas el dolor, te recomiendo que no juzgues e intentes perdonar a los que han intervenido en estos dolorosos procesos.

Este es el gran momento de conocer el origen de lo que piensas, aquello que denominamos rasgos de tu personalidad, no deja de ser una manera de actuar tras el dolor de las mismas. Lo maravilloso que puedes llegar a ser, tú desde la tranquilidad, sin miedos ni corazas de protección, es el primer paso para tomar decisiones desde el amor.