



Guía de trabajo 3

**EJERCICIO/S
A REALIZAR**

Para alejar la culpa de nuestra vida necesitamos poder perdonarnos. Ser capaces de vernos con compasión y amor. Perdonarnos para poder seguir construyendo con confianza y seguridad. Te propongo un ejercicio muy especial.

Piensa y escribe una situación que no te haya gustado, incomodado o molestado. ¿De qué te sientes culpable y por qué?

Ahora anota al lado anota con qué gafas crees que lo estás mirando. Recuerda que algunas de esas gafas son:

- Debería
- Enfermedad
- Mis heridas
- Mi propia experiencia (existe un sesgo obvio)
- Mi edad
- El miedo
- ...

Una vez lo tienes escribe una carta para ti, pero como si le hablaras a una amiga. Contéstale como si ella te hubiera escrito o explicado el listado del primer recuadro. Ella se siente así y tú le respondes. Dile qué piensas de ella, qué sientes y qué crees que puede hacer o simplemente dándole ánimo y apoyo.

Luego léela para ti y siéntela tuya.

¿Cómo te has sentido?, ¿Sientes liberación, alivio, apoyo...?

Haz una lista de las cosas que te gustan de ti o le gustan de ti a los demás. Es decir, aquellos aspectos que a ti misma te agradan. O también aquello que los demás suelen decirte que aprecian o valoran de ti.



A menudo nos es muy sencillo alentar a una amiga y darle ánimos pero con nosotras somos duras juezas. Entrégate más amor a ti misma. Y libérate de cargas.

- Remarca cuáles son tus fortalezas según lo trabajado durante la clase. Ten siempre presente cada una de tus fortalezas y siente su fuerza formando parte de ti.

Fortalezas Personales

- Creatividad.
- Curiosidad.
- Apertura mental.
- Amor por aprender.
- Perspectiva y sabiduría.
- Ingenio.
- Valentía.
- Persistencia.
- Integridad.
- Vitalidad.
- Amar y hacer las cosas con amor.
- Dejarse amar.
- Amabilidad.
- Inteligencia social y emocional.
- Civismo, lealtad y trabajo en equipo.
- Justicia.
- Liderazgo.
- Capacidad de Perdón.
- Humildad y honestidad.
- Prudencia.
- Autocontrol.
- Excelencia.
- Gratitud.
- Esperanza.
- Humor y jovialidad.
- Espiritualidad y sentido de propósito.
- Entusiasmo.

PATRICIASANCHEZPSICOLOGIA.COM

Me amo y me acepto tal y como soy. Pues cada parte de mi ser es única, importante y especial. Me amo y acepto incondicionalmente.

Con amor,

Patricia



Psicóloga especializada en mamás que quieren vivir y criar tranquilas sin preocupaciones ni sentirse culpables. www.patriciasanchezpsicologia.com

Creadora de

