

LABORATORIO SISTÉMICO 1 - MÓDULO 3



LAS 5 HERIDAS EMOCIONALES

1. EXPLORACIÓN DE LAS 5 HERIDAS EMOCIONALES

Cinco Heridas Emocionales Fundamentales —rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia.

Haz una ficha o reflexión personal para cada herida:

- ¿Cuándo sentí esta herida por primera vez?
- ¿Qué personas o situaciones la representan?
- ¿Cómo se manifiesta hoy en mi vida o relaciones?
- ¿Qué protección creé frente a esta herida?

Cinco Heridas Emocionales Fundamentales —rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia.

Haz una ficha o reflexión personal para cada herida:

- ¿Cuándo sentí esta herida por primera vez?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué personas o situaciones la representan?

.....

.....

.....

.....

- ¿Cómo se manifiesta hoy en mi vida o relaciones?

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué protección creé frente a esta herida?

.....

.....

.....

.....



EL TRAUMA COMO PUNTO CONGELADO



EL TRAUMA COMO PUNTO CONGELADO

¿Qué experiencias no pude procesar en su momento?.....

.....

.....

.....

.....



RESPUESTA CORPORAL

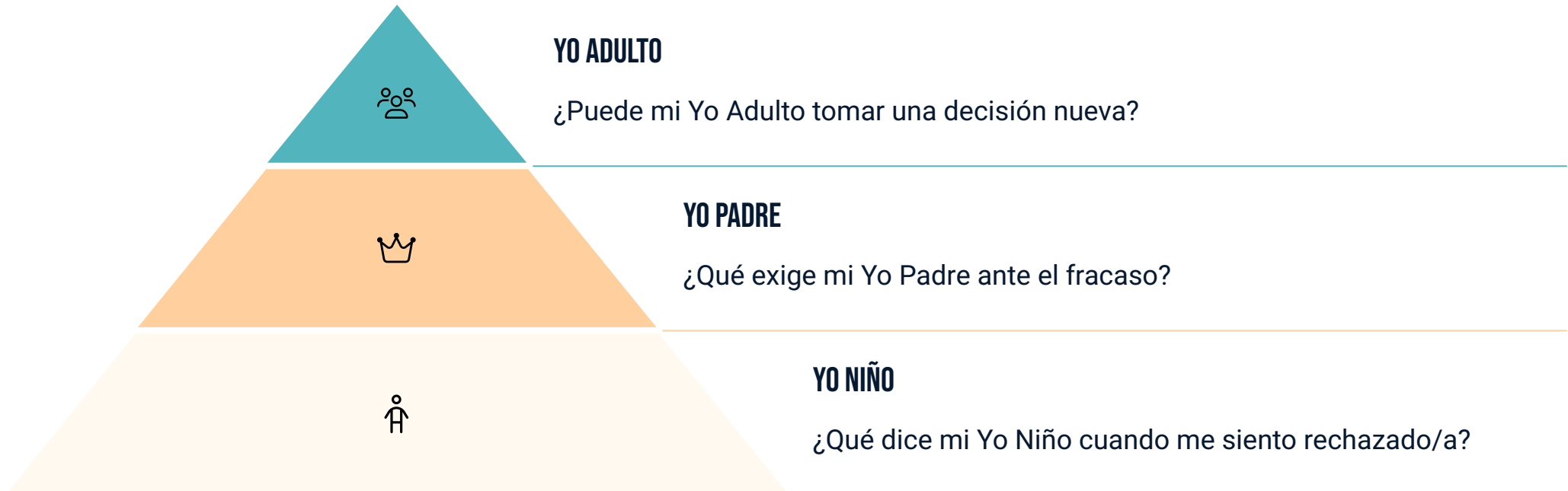
¿Cómo responde mi cuerpo frente a lo que me supera?.....

.....

.....

.....

ESTADOS DEL YO



Estados del Yo: Niño – Padre – Adulto

¿Desde qué parte reacciono ante la herida?

ESTADOS DEL YO

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.

EQUILIBRIO DE ENERGÍAS INTERIORES

ENERGÍA MASCULINA

¿Cómo vivo mi energía masculina
(acción, límite, dirección)?

[illegible]

ENERGÍA FEMENINA

¿Cómo vivo mi energía femenina
(escucha, intuición, conexión)?

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

DOMINANCIA

¿Tengo una parte muy dominante? ¿Cuál he rechazado?

[illegible]

Reflexión: ¿Qué necesita mi masculino de mi femenino? ¿Y al revés?

.....

.....

.....

.....

.....

ÉXITO Y ABUNDANCIA DESDE LO SISTÉMICO



ÉXITO Y ABUNDANCIA DESDE LO SISTÉMICO

¿Me permito prosperar o soy leal a un sistema que sufrió escasez?



EXCLUSIÓN SISTÉMICA

¿A quién excluido en mi sistema represento cuando fracaso?



RECIBIR DE LOS PADRES

¿He tomado de mis padres todo lo que pudieron darme?



ÉXITO Y ABUNDANCIA

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

DONES, RECURSOS Y RESILIENCIA

DONES, RECURSOS Y RESILIENCIA

Haz una nueva lista de tus dones, ahora vistos desde tu historia herida y sanadora:

FUERZA NACIDA

¿Qué fuerza ha nacido gracias a lo que viví?

DONES SANADORES

¿Qué dones me ayudaron a atravesar el dolor?

VALORES PILARES

¿Qué valores han sido pilares en mi camino?



LISTA



IMAGEN SIMBÓLICA DE INTEGRACIÓN



CREACIÓN VISUAL

Crea una imagen, collage o símbolo de tus heridas transformadas en fuerza.



FRASE MEDICINA

Escribe una **frase medicina**:
"Hoy reconozco mi herida, la honro y la dejo crecer hacia el amor."

Imagen simbólica o frase de integración



DIARIO DE SEÑALES E INTUICIONES



SEÑALES CORPORALES

¿Qué señales te habló el cuerpo esta vez?



SÍMBOLOS EMERGENTES

¿Qué símbolos aparecieron?



CONFIANZA INTERIOR

¿Qué parte de ti comienza a confiar más?

Diario de señales, intuiciones y sincronicidades

DIARIO

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.



FRASE SANADORA DEL MÓDULO

"Gracias por la herida, gracias por la protección. Me abro al amor que hay detrás del dolor."

CIERRE DE GRATITUD



CARTA DE GRATITUD

Escribe una carta a tu herida con gratitud y despídela simbólicamente.



ALTAR SIMBÓLICO

Coloca en tu altar una imagen que represente tu equilibrio interior.



AFIRMACIÓN

Repite: **"Gracias por lo vivido. Gracias por lo revelado. Hoy sigo caminando con más amor."**

"La gratitud es la llave al nuevo destino." Agradece lo que dolió, lo que viste, lo que aún no entiendes. Agradece a cada parte de ti que sobrevivió y a la que empieza a vivir.

Ritual sugerido:

- Escribe una carta a tu herida con gratitud y despídela simbólicamente.
- Coloca en tu altar una imagen que represente tu equilibrio interior.
- Repite:
"Gracias por lo vivido. Gracias por lo revelado. Hoy sigo caminando con más amor."

