



WORKBOOK

Aprende a identificar tus heridas de infancia y detectar activadores en tu día a día

 **Patricia Sánchez**
@serfelizenpareja_patricia



Amoreee esto que te cuento aquí tiene un valor incalculable!
GO GO GO GO

APROVECHA LA OPORTUNIDAD

En muchos lugares, centros y escuelas te hablarán de las **heridas de infancia** incluso ahondarán en ellas y en el dolor que te ocasionan u ocasionaron.

Muchas veces esto es contraproducente porque se quedan tus heridas abiertas y todas esas situaciones enquistadas, incluso te puede repercutir con las personas que, de alguna manera, propiciaron esto.

En nuestra **METODOLOGÍA RELACIONES AVANZADAS**, las heridas se ven, se sienten y se ahonda en ellas pero no para odiar a nadie ni para sentirnos en la mierda sino para **aprender a detectar cuando se activan, y pasar a la acción de gestionar esas situaciones.**

Nuestras heridas no son malas y todos las tenemos

Tenerlas no es malo, **poco recomendable es no saber gestionarlas**, por eso nos ponemos manos a la obra pero YA.

No conocerlas, reconocerlas y saber gestionarlas es como ir ciegos/as por la vida reaccionando de manera impulsiva ante las cosas que nos pasan, generando más dolor y caos y no solo a nosotros si no a los de nuestro alrededor.

Saber gestionarlas nos hace poder crear nuestra mayor fortaleza de nuestra mayor vulnerabilidad y ese es el kit de la cuestión

Por eso este workbook es una oportunidad de oro que no puedes dejar pasar.

Vamos a ponernos manos a la obraaaa yaaaa

Daleeeee amore, esto será un antes y un despues en tu vida



- 

*Incluso cuando llegues a la adolescencia o etapa adulta trata de sentirlo como un niño/a, **cuanta menos mente racional le pongas al ejercicio mejor.***

- ** disocia en tu cabeza la parte adulta de la parte niña: el adulto debe aprender a cuidar al niño/a y a protegerle de esas heridas como si de un hijo se tratara.**

- Una situación puede estar en tantas columnas como tu necesites.*

[illegible]

- 4 Determina cuales son tus heridas predominantes: o bien por el numero de situaciones asociadas o bien por la intensidad o dolor.

Te recomendamos que sean **entre 2 y 4 para que sean manejables**. Si durante los próximos días te vienen más situaciones no te preocupes, sigue añadiendo y clasificando.

Y ahora nos vamos con el siguiente punto y uno de los más importantes.

- 5 Vamos con tu diario de activadores: has de estar 3 semanas completas apuntando toda situación *-por pequeña o insignificante que pueda ser-* que asocies a una herida o que te haga sentir como alguna de tus heridas predominantes.

Hazlo formato diario: apuntando **fecha, situación, herida y reacción**.

Fecha ____ / ____ / ____

Situación: _____

Herida	
01	<i>Abandono</i>
02	<i>Rechazo</i>
03	<i>Humillación</i>
04	<i>Desaprobación</i>
05	<i>Injusticia</i>
06	<i>Traición</i>

Reacción: _____

Al finalizar esas 3 semanas saca conclusiones sobre tus activadores predominantes.

Enhorabuenaaaaa! no sabes lo importante que es esto que has logrado. Este ejercicio es super difícil: cada vez que lol trabajo en mentorías o en formaciones me emociono siempre que alguien lo lograaa.

Estoy hiper emocionada por ti, ¡¡¡¡¡acabas de cambiar tu vida!!!!

Ahora **tienes 2 pasos más** que dar para terminar de completar la faena que has empezado, y tienes que rematarla. Mi recomendación es que no lo dejes aquí, ya has cambiado tu vida y tu historia pero los siguientes pasos pueden transformarte por completo.

PASO 1

Accede a la oferta flash de la herramienta
AFIRMACIONES POSITIVAS E INTERROGATIVAS PARA TRABAJAR TUS HERIDAS DE INFANCIA

A la cual tienes acceso en los proximos 15 min por solo

9€

! VALOR DE LA HERRAMIENTA MÁS DE 97€

¡QUIERO APROVECHAR ESTA OPORTUNIDAD!



PASO 2

Te voy a contar el secreto de nuestra metodología y por qué ha transformado la vida de **más de 5000 personas** mientras otras se tiran años en terapia sin resultados

La metodología **Relaciones Avanzadas** marca la diferencia porque:

- ✓ Es activa y quien dirige su vida es el cliente. Le damos todas las herramientas prácticas, tangibles y concretas para que pueda liderar todas las áreas de su vida: autoestima, pensamientos negativos y creencias limitantes, culpa, límites...
- ✓ Vamos a la raíz del problema o los problemas porque sino se reproducen.
- ✓ Es una solución integral donde aprenderás primero a relacionarte contigo y después con el resto de personas.
- ✓ En terapia de pareja hay sesiones individuales y conjuntas sí o sí porque sino no se genera cambio en la relación.
- ✓ Es un entrenamiento activo con dinámicas, no es terapia del desahogo al uso.

Dime si estás dentro de uno de estos 3 grupos:

¿Quieres ser terapeuta, pero no sabes qué formación tienes que hacer?

¿Ya eres terapeuta/psicólogo/coach, pero no logras vivir de tu consulta?

¿Eres una persona interesada en el desarrollo personal que ha pasado por un proceso de terapia y te encantaría profundizar más en tu autoconocimiento?

Te presento la oportunidad de estabas esperando y la vida te lo ha puesto hoy aquí, esto 100% es la señal de que este es tu siguiente paso:

FORMACIÓN ONLINE

TERAPIA TRANSPERSONAL

CERTIFICACIÓN MÉTODO PROPIO RELACIONES AVANZADAS

Validada por más de 100 alumnos en solo 2 años
Más de 50 alumnos certificados

¡JUSTO LO QUE QUIERO PATRICIA, ME APUNTO!



**y es queeeeeeee tengo un sorpresooooooooooooooooooooo
exclusivo para ti por estar aqui**

Si reservas tu plaza en las **PRÓXIMAS 72 HORAS** tienes un descuento de **550€** en cualquiera de las opciones con este código:

AVANZADAS1

¡ME APUNTO!

Opción de pago fraccionado!

