Ana Salgado
PAREJAS Y SEXUALIDAD

Sanando las heridas de la infancia

En este workbook encontrarás prácticas para sanar tu historia, cultivar el amor propio y reconectar contigo para crecer en una versión más adulta y consciente de ti.

www.anasalgado.me

BIENVENIDA

Hola! ¿Cómo estás? Que alegría que estés por acá.

Si estás aquí, posiblemente hay aspectos de tu escoger y estar en relaciones de pareja que no logras entender o que no te han llevado al lugar de felicidad y plenitud que quisieras y estás buscando **herramientas** que te ayuden a transformar tu forma de vivir el amor.

Si es así, estás en el **camino** correcto. Las relaciones amorosas son temas complejos y vitales que necesitan de una **mirada** amplia y expansiva, amorosa e introspectiva, para poder comprender lo intrincado de nuestra propia construcción como seres amorosos, que generan, dan y reciben amor.

El **objetivo** de este Workbook sobre la exploración de tus heridas de infancia es que puedas cultivar **prácticas** que te permitan sanar estas heridas, para que ya no tengan que impulsar tus reacciones ni determinar tu vida actual y así poder empezar a amar diferente.

Este no es un ejercicio diseñado para hacerse en un par de horas. Sino una invitación para ir **reconectando contigo**.

¿Qué sana mis heridas?

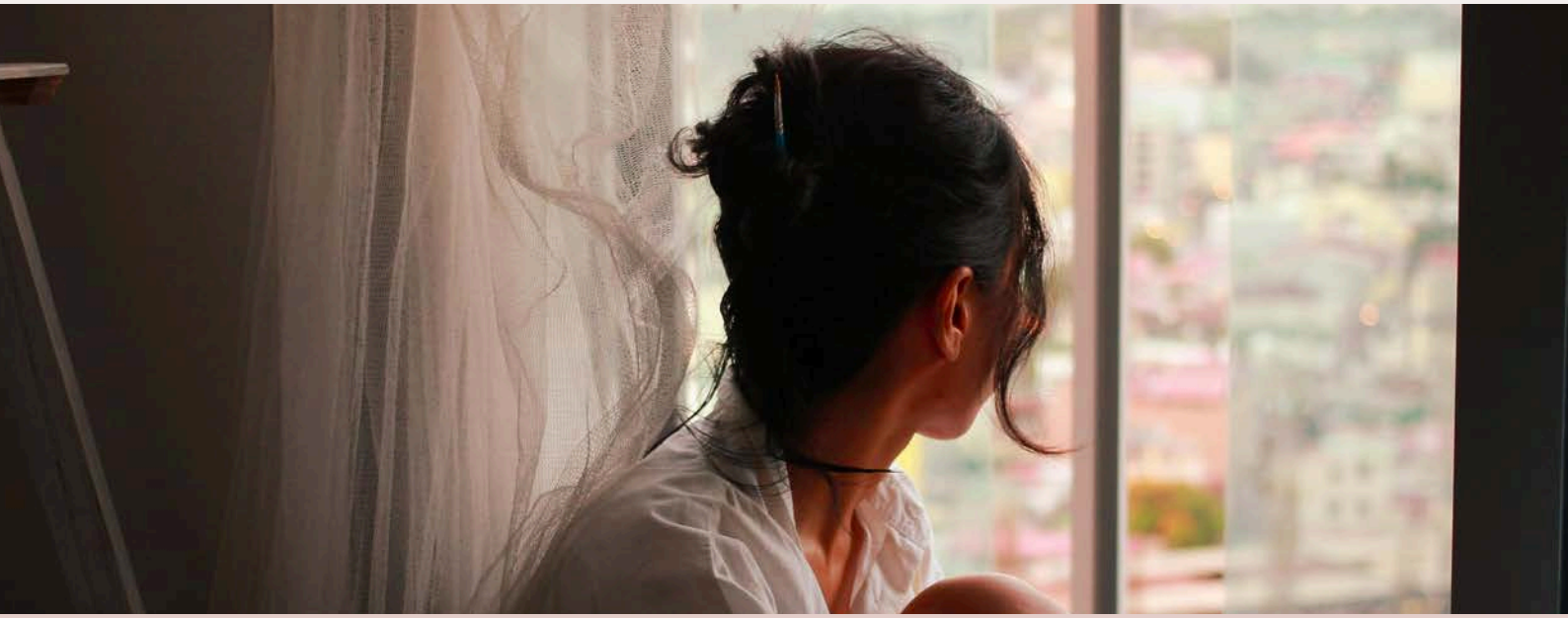
Siendo el **amor** una necesidad vital, es tan esperada e innegociable como alimentarnos.

Sin embargo, durante nuestro tiempo más **vulnerable**, cuando eramos niños, este amor no siempre logró fluir como nuestro sistema nervioso está diseñado para recibirlo. Ante la falta de lo que debía estar, nos autoprotegemos, **sobrevivimos**.

Las **estrategias** que desarrollamos para esto, funcionaron bien en infancia pero se vuelven **desadaptativas** en adultez y contaminan nuestra manera de vivir el amor.

Pero podemos aprender a **hacerlo diferente**, solo necesitamos sanar a través del amor: amor propio y el amor de otros.

Hoy te propongo **2 prácticas** para cultivar el amor propio y el autocuidado, que sanan nuestras heridas interiores y nos permiten acercarnos al anhelo natural del contacto amoroso con el otro desde un lugar mucho **más adulto y sano**.



ACTIVIDADES

Journaling

El journaling facilita el **autoconocimiento**, la gestión emocional, el establecimiento de metas y la reflexión, nos conecta con nuestra voz interior. Mientras más me escucho, más me cuido y más me amo.

Al finalizar el día, te propongo empieces a hacer un registro de cómo te vas sintiendo. Es vital volver a la consciencia corporal. Le llamaremos **"tu diario íntimo"**. Todas las noches responde estas preguntas:

01 **¿Qué estoy sintiendo exactamente?**
Nombra la emoción con la mayor precisión posible.

02 **¿Qué la provocó?**
Describe la situación o pensamiento que la originó.

03 **¿Cómo afecta esta emoción lo que hago o cómo me relaciono?**
Observa si te impulsa a actuar, evitar, conectar o desconectar.

04 **¿Qué necesito para sentirme mejor o cuidar de mí?**
Explora una acción, palabra o gesto de autocuidado o regulación.

AHORA QUE YA ESTOY GRANDE, YO ME ENCARGO

Este ejercicio me lo compartió mi gran amiga y colega Cristel Montenegro y no tiene desperdicio. Con su permiso, lo comparto.

01 Realiza un **inventario** de los eventos significativos de tu vida.

02 Ordénalos **cronológicamente**.

03 Organizar los eventos en el **formato** que te presento a continuación.

Etapa	Evento significativo	¿Vivido con alegría, contención o en compañía?	¿Vivido con enojo, tristeza, en soledad?

¿Qué siento al recordar este evento?	¿Qué necesite en ese momento?	¿Qué necesito ahora, al recordar ese evento?

RECUERDA

- Que el **camino** hacia la vida que anhelas empieza siempre por ti. Espero que estos ejercicios prácticos te animen a empezar a cultivar el amor en ti y para ti y así **sanar** tu historia.

- Que cada pequeño paso hacia más amor es significativo y vale la pena. Este solo es uno, de muchos. El **crecimiento** personal es un proceso continuo.

- Que sin importar lo que haya pasado, **eres digno** de amor y mereces, como todos, tener relaciones saludables, amorosas, consciente, plenas y felices. Es posible aprender a vivir y a amar diferente.

- Que **no estas sola**. Si necesitas apoyo adicional en tu camino hacia un amor más sano, puedes y reservar tu cita individual o de pareja en **mi sitio web.**

¡Conóceme un poco más!

Soy Ana Salgado, experta en parejas y sexualidad. A través de mi consulta privada y mi **podcast** «Sanando lo tóxico del amor» te acompaño a construir una relación de pareja plena, feliz y duradera.

Si estás buscando un cambio profundo y positivo en tu vida amorosa,
estoy aquí para ayudarte a alcanzarlo.

@anasalgado_us

@anasalgado_us

Reserva tú cita