

Jesús Piña

*Ofrecerte soluciones
Para mejorar tu vida*

Sana tus heridas de la infancia



HERIDAS de niña... PROBLEMAS de adulta...
¿No crees que ya sea tiempo de sanarlas?

Jesús Piña

Encuéntrame en:

[Facebook](#)
[Youtube](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)

Frases de papá y mamá que HIRIERON tu corazón de niñ@:



"¡Déjame en paz!", "No me molestes"

"Estoy ocupado", "¿Por qué eres así?"

"¿Cómo puedes ser tan idiota?", "Eres tan inútil"

"¡Ojalá no hubieras nacido!"

"Pareces una niña", "No estés triste"

"Tu hermano es mejor que tú", "Ojalá fueras como ella"

"¡Si lo vuelves a hacer, te pego!"

"No sirves para nada", "¡Cállate!"

"Ya verás cuando llegue tu padre"

"Me arruinaste la vida"

"¡No llores!"

"¡Por tu culpa soy infeliz!"

Frases de un adulto que lleva un niño mendigando amor:



"Tú tienes la culpa de lo que me pasa"

"Tanto que he hecho por ti y así me pagas", "¡Yo que soy tu madre!"

"Siempre me estás atacando"

"Quieres imponer tu punto de vista, haz el favor de disculparte"

"Es inútil hablar contigo"

"Tú no entiendes razones"

"Yo que he sido tan buena contigo"

"Nadie me quiere", "Mi vida es un asco"

"Por tu culpa"

"No puedes confiar en nadie"

"Todo está mal"

"No valoran mi esfuerzo"

¿Cuál has usado tú?

Nueve señales de que no te aceptas



1 Finges que todo está bien

2 Tienes miedo

3 Sientes culpa

4 Te quejas

5 Te victimizas

6 No vives... sobrevives

7 Te juzgas

8 Llevas una existencia aburrida

9 Te escondes detrás de las apariencias.

**Y AL NO ACEPTARTE, TE CONViertes EN UNA MÁSCARA DE
LO MISMO QUE RECHAZAS.**

7 MENTIRAS que te cuentas para seguir con tus HERIDAS ABIERTAS:



1 "No tengo por qué hacerlo"

2 "No es mi momento"

3 "Después lo hago"

4 "Comenzaré cuando..."

5 "No es para mí"

6 "No sé cómo empezar"

7 "No tengo dinero".

Bien lo decía Mandela:
"Imposible es todo aquello que no se intenta".

Heridas de la infancia



Si te rechazaron:

rechazas y huyes

Si te abandonaron:

abandonas y dependes

Si te humillaron:

humillas y sufres inútilmente

Si te traicionaron:

traicionas y controlas

Si viviste una injusticia:

te endureces y criticas.

¿Cuál es tu herida?

¡Identifícala!

HERIDA DE RECHAZO



La crítica duele.

Su fuerza destructiva es muy grande:

Hacen falta cinco halagos para compensar el dolor que te provoca una crítica.

La crítica duele.

En ella vives la experiencia del rechazo: Sientes peligro, miedo, estás vulnerable.

La crítica duele.

Así que para que te amen, buscas agradar.

Si te critican, sientes que te quitan amor.

¿QUÉ PUEDES HACER?

1 Dentro de ti, reconoce que DUELE.

2 Date cuenta que la crítica es una CREENCIA del otro, no eres tú realmente. La opinión que otros tengan de ti, es su problema, no el tuyo.

3. LLÉNATE de caricias, pídelas, pues en el fondo lo que necesitas es amor.

4. Una frase que ayuda:

"ME LIBERO de sentirme mal, sólo para hacer que otros se sientan mejor."

¿Te han rechazado?



10 medicinas para sanar la herida de rechazo:

1 No te lo tomes personal

2 Pide un abrazo

3 Si te enfada, te controla. Así que suelta tus miedos

4 Pide un abrazo

5 Cuando te rechazan en un lado, la Vida te dice: "¡Es por acá!"

6 Pide un abrazo

7 El éxito se construye de rechazos que te invitan a tomar mejores decisiones.

8 Pide un abrazo

9 TIENES DERECHO a rechazar: si algo o alguien te desagrada, dile NO.

10 Y pide un abrazo!!!

¿Qué significa el NO para un niño?

Casi nada.

Generalmente el niño insiste, insiste e insiste por lo que quiere...

Pero para muchos adultos,
el No significa RECHAZO.

¿Te da miedo que te digan que no?

Míralo de esta otra manera:

N.O. = Nueva Oportunidad.



HERIDA DE ABANDONO



Si continuamente te sientes VACÍO, como si tuvieras que llenar ese vacío con algo, tienes una herida de abandono.

Es como ir a un pozo vacío por un sorbo de agua.

PUDISTE SENTIRLA:

- * Si tus papás se divorciaron
- * Cuando tu mamá atendía más a tus hermanos que a ti.
- * Cuando tus padres salían a trabajar todos los días y te dedicaban poco tiempo o nada
- * Cuando estuviste internado en el hospital
- * Cuando TE DEJARON con alguien durante las vacaciones o por varios días
- * Si tu mamá siempre estaba enferma
- * Si tu papá siempre estaba ocupado
- * Cuando uno de tus padres MURIÓ y tú eras aún pequeño.

El mensaje doloroso es que no te sientes querido, crees que no te aman.

Una frase que ayuda es:

***"ME SENTÍ ABANDONADO...
HOY PUEDO VER QUE ME TENGO A MÍ MISMO."***

HERIDA DE TRAICIÓN

¿Quién te ha traicionado?



Mientras más íntima e importante sea una relación para ti, más intensa será la traición, pues ella ocurre en un ámbito de confianza y de muchas EXPECTATIVAS de parte tuya.

Frente a la traición hay dos respuestas fundamentales:

VENGARTE O PERDONAR

(Por cierto que hay una venganza SANA: la que se hace desde el amor, y un perdón DAÑINO: “Yo como bueno, te perdono a ti como malo”)

No puedes cambiar tus experiencias pasadas;
pero sí puedes cambiar lo que haces con esas experiencias.

Visualiza a quien te ha traicionado y repite en tu corazón:

"TE LIBERO DE MIS EXPECTATIVAS".

HERIDA DE HUMILLACIÓN



Nació cuando de niño sentiste que alguno de tus papás se avergonzó de ti:

"Mira nada más cómo te pusiste", "No sabes hacer nada", "Eres una inútil", "Déjate ahí, eso es sucio", "Cuando llegue tu padre ya verás", "¿No te da vergüenza?".

La máscara de esta herida es el MASOQUISMO, autocastigarte, "NO LO MEREZCO".

Sientes que debes sufrir,
te culpas de todo y asumes las culpas de los demás.

Te obsesionas por ser una "buena persona".

Te faltó libertad con tus padres.

OJO: tu madre o padre también sufrieron la misma herida...

Repite desde tu corazón:

***"Reconozco mi herida
Y me acepto sin condiciones.
Hoy puedo ver, que valgo por lo que soy,
No por lo que haga o diga."***

HERIDA DE INJUSTICIA

*¿Te has sentido devaluado?
¿Que no aprecian lo que haces?*



Si crees que nadie te respeta o no recibes lo que mereces, más aún, que recibes MÁS de lo que mereces, estás en los terrenos de la herida de injusticia.

Nace de la experiencia de sentir que uno de tus padres fue FRÍO, distante, autoritario, crítico y estricto. Crees que DEBES esforzarte para que te quieran.

Tienes la herida si eres PERFECCIONISTA, rígido y no te permites expresar tus verdaderas emociones.

Para ti es muy importante sentir que eres "buena persona" y "buena en lo que haces". Quieres EXACTITUD en los detalles, que todo sea CORRECTO y tienes mucho miedo de cometer errores.

Te exiges demasiado y casi nunca estás satisfecho con lo que haces. Sientes que te comparan con tus hermanos. Te sabotear a recibir y disfrutar los regalos que te llegan.

Repite en tu corazón:

***"Reconozco que he sido injusto conmigo.
Y hoy puedo ver, que soy maravillosamente imperfecto.
Y que soy digno de existir...
PORQUE EXISTO!"***

7 palancas para sanar tus heridas de la infancia



- 1 Acepta que tienes una herida
- 2 Reconoce que revolvarte en el sufrimiento es inútil
- 3 Date permiso para enojarte con las personas que alimentaron tu herida
- 4 Convierte esa experiencia dolorosa en tu transformación
- 5 Observa la realidad con y sin herida: ¿Puedes notar la diferencia?
- 6 Apóyate y pide ayuda a la gente que te ama
- 7 Revive a tu niño interior

9 señales de que has llegado a una sana adultez



- 1 Has dejado de pedir amor como niño hambriento
- 2 Soltaste lo que te hicieron en el pasado
- 3 Expresas de modo auténtico tus emociones
- 4 Te has perdonado tus errores
- 5 Vives agradeciendo lo que recibes
- 6 Ganas suficiente dinero para vivir
- 7 Tienes una clara misión de tu vida
- 8 Cumples metas y sueños
- 9 Haces que las cosas sucedan.

Para sanar emocionalmente de tus errores: **PERDÓNATE!**



Un BUEN PERDÓN tiene CINCO momentos:

- 1 Acepto que me equivoqué, ¡Lo siento!
- 2 Yo soy responsable de mi parte
- 3 Aprendo la lección: tomo de la experiencia lo que funciona y elimino lo que no funciona
- 4 ¿Qué puedo corregir?
- 5 Paso la página y sigo adelante: recuerdo sin que me duela...

Un día le dije a un gran amigo:

Aunque te equivoques, hay gente que te ama...
PERDÓNATE!

Sugerencia de tu Niño Interior:

“Si alguna vez no te dan la sonrisa esperada, sé generoso y da la tuya. Porque nadie tiene más necesidad de una sonrisa que aquél que no sabe sonreír a los demás.”

Y TÚ, ¿Ya SONREÍSTE el día de hoy?

DEJAR IR



Significa que sueltes para tomar
implica que aceptes el cambio,
pues todo cambia
te invita a adaptarte a la realidad que vives
es una demostración de tu voluntad de poder
te libera de creer que sólo existe el pasado
te demuestra que el dolor te abandonará, cuando tú lo abandones
te confirma que cuando dejas ir, recibes lo que necesitas
te devuelve tu libertad.

Dejar ir te hace darte cuenta de que las personas forman parte de tu historia,
pero no de tu destino
Sueñas lo inútil y cuando recuerdas ya no te duele
DEJAR IR ES COMENZAR A VIVIR DE VERDAD TU VIDA

¡TÚ ERES MÁS!
Tu eres más que lo que DICES.
Tú eres más que lo que HACES.
Tú eres más que lo que SIENTES.
Tú eres más que lo que PIENSAS.
Tú eres más, mucho más de lo que crees de ti mismo.
¡TÚ ERES MÁS!

Jesús Piña
Invierte en tu vida

Había una vez una niña feliz... ¡Revívela!

**Pregúntame cómo:
jcpina9@hotmail.com**

¡Eres luz para el mundo!

**Jesús Piña
Ciudad de México**



Jesús Piña



*Constelador Familiar
y Emprendedor Digital*

Mi misión:

Ofrecerte soluciones para mejorar tu vida a través de las Constelaciones Familiares y así tú seas luz para el mundo.

Experiencia desde 1998

Escríbeme a: jcpina9@hotmail.com

¡Y con gusto te respondo!

¡Eres luz para el mundo!