

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

MÓDULO 3 - Amor vs. Miedo

Tema: Transformar la culpa y el control en amor consciente.
Comprenderás cómo muchas de tus reacciones provienen del miedo. Este módulo te enseñará a observarte sin juicio y a responder desde la empatía, no desde la culpa o el control.

CÓMO CONTESTAR ESTE EJERCICIO

- Imprímelo o contéstalo desde tu compu o móvil. Este PDF está diseñado para que escribas en él. ¡No se te olvide guardar los cambios!
- Escribe tanto como puedas en cada pregunta. La Neurociencia ha comprobado que escribir nos ayuda a aclarar nuestros sentimientos y pensamientos. Incluso nos volvemos conscientes de ideas y emociones a las que no habíamos podido darles un nombre. ¡Wow!
- Nadie juzgará tus respuestas. ¡Tampoco lo hagas tú!
- Sé honest@ contigo y ve bien adentro de tu corazón pues ahí están las respuestas que estás buscando, así que SIENTE, NO PIENSES.

Este ejercicio está diseñado para transformar cualquier sentimiento de culpa en una acción que sanadora, en una oportunidad de **CONECTAR** con tus hijos para empezar a crear la relación que deseas tener con ellos, esa relación que tu corazón te reveló ayer.

Así que **¡continuemos!** Escoge una de las tácticas de control que hemos mencionado, la que usas con más frecuencia y trata de recordar detalladamente un evento en el cual la hayas aplicado, el primero que se te venga a la cabeza.

¿LIST@?

Cuando grito, lo hago porque creo que mi hijo no me escucha y tengo miedo a sentir que me ignora y que no podré comunicarme con él ni hoy ni nunca, pero ahora sé que puedo observarlo y sentirlo para conectar con él y lograr su cooperación a cualquier edad.

Cuando lo regaño y lo premio por las calificaciones, lo hago porque creo que mi hijo tiene un gran potencial y puede ser un niño de excelencia académica y tengo miedo a sentir que va a fracasar profesionalmente y no podrá materializar sus sueños, pero ahora sé que su autoestima se construye dejándolo equivocarse, caerse y levantarse y que con mi apoyo y aceptación incondicional será capaz de crear la vida de sus sueños.

Cuando _____, lo hago porque
creo que mi hijo _____

_____, y tengo miedo a sentir que

pero ahora sé que

Cuando _____, lo hago porque
creo que mi hijo _____

_____, y tengo miedo a sentir que

pero ahora sé que

Cuando _____, lo hago porque
creo que mi hijo _____

_____, y tengo miedo a sentir que

pero ahora sé que

Cuando _____, lo hago porque
creo que mi hijo _____

_____, y tengo miedo a sentir que

pero ahora sé que

EL CAMINO HACIA EL CUAL EDUCAR A TUS HIJOS COMIENZA A SER MÁS CLARO Y SEGURO, **¿VERDAD?** SIGUE ASÍ, POR FAVOR. **¡VAS MUY BIEN!**

Para seguir apoyándote, creé estas imágenes del **ARC** de la Maternidad.

Imprímelas y pégalas en el refri o úsalas como fondo de pantalla.

Son un lindo recordatorio de los **3 pilares de MPC.**

ARC DE LA MATERNIDAD

CONSCIENCIA:

SER CONSCIENTE ES: RECONOCER QUE TENGO EL PODER DE CRIAR AL PRECIOSO SER HUMANO QUE ME ESCOGIÓ COMO MAMÁ O PAPÁ DESDE MI GRANDEZA, TOMANDO DECISIONES INFORMADAS DESDE MI PROPIO CORAZÓN.

Maternidad y Paternidad Consciente:
Educar con respeto y amor incondicional®

Sofía Díaz

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

NO VOY A TOMARME PERSONAL LA FEROCIDAD DE MI HIJA.

MI MAMÁ SE TOMÓ PERSONALMENTE TODO MI COMPORTAMIENTO Y CROYÓ QUE ERA

UNA REBELIÓN CONTRA

ELLA. ERA

CONTRA MÍ. QUIERO RECORDAR ESO CON MI

HIJA. NOES ACERCA DE MÍ.

PINK

— SÉ LA MEJOR —
versión de ti
PARA TUS HIJOS

LOS NIÑOS NUNCA SON INVISIBLES SON IGNORADOS.

HAY UNA GRAN DIFERENCIA.

“Cuando eliges el amor, transformas no solo tu historia, sino la de tus hijos.”