



**Entrenamiento:**

# **“Reinvéntate desde tu Esencia”**

**Te acompaño a reconectar con tu esencia y emprender un nuevo camino cumpliendo con tu misión de vida.**

¿Te gustaría equilibrar e integrar todas las áreas de tu vida?

**“VIVE Y SIENTE TU MISIÓN ESENCIAL CON ILUSIÓN, CONFIANZA, LIBERTAD Y DISFRUTE”**

[www.misionesencial.com](http://www.misionesencial.com)

**Antes de nada, mi recomendación:**

**Ten un cuaderno o libreta para llegar a cabo los ejercicios de éste entrenamiento.**

## Módulo 2: Tu sistema familiar y Tú



### ***Cuando uno sana, sanamos todos***

#### **Ten presente esto:**

Si por cualquier circunstancia uno de los principios básicos dentro del sistema familiar se desordena, nacen las dinámicas. Desde estas dinámicas se establece un nuevo equilibrio dentro el sistema, por lo cual, la situación actual perdura.

#### **Ejemplos de dinámicas son:**

- Cargar algo por otra persona dentro el sistema.
- Seguir a alguien del sistema que está excluido o no reconocido.
- Alguien sale de su lugar
- Alguien se identifica con un ideal, a alguien o a un concepto.

**Desde estas dinámicas se desarrollan síntomas que nos confrontan en la vida:**

#### **Ejemplos de síntomas son:**

- Miedo
- Falta de emprendimiento

- No lograr las metas
- No saber lo que quieres
- Inseguridad
- No ser productivo
- Quejas físicas no claras
- Intranquilidad
- Sentimiento de responsabilidad extremo

Estos síntomas los reconoces cotidianamente en diferentes contextos como relación de pareja, deportes, trabajo, amigos y familia. Desde los síntomas podemos observarnos y traer a la luz las dinámicas ocultas.

### **Ejercicios y reflexiones módulo 2:**

- 1. En base a las explicaciones dadas en el podcast por Nekane, siente si has experimentado algún cambio en tu mirada hacia tu sistema familiar y cuéntanos por qué.**

**Ejemplo propio de Nekane:** yo responsabilicé a mi padre durante muchos años de no permitirme SER YO MISMA, cuando en realidad no lo estaba siendo porque no me atrevía a serlo sin temer a las consecuencias de desmarcarme de muchos patrones y dinámicas ya creadas.

2. Observa tu sistema familiar y los desequilibrios que puedes identificar en él, teniendo en cuenta los 3 órdenes del amor de Bert Hellinger, explicados por Nekane en el podcast, y anota al lado de cada uno, el orden que se altera en cada caso.

Y escribe seguido, qué has comprendido que está en tu mano cambiar, y qué NO. Y qué vas a hacer desde HOY, para empezar a restablecer TU PROPIO EQUILIBRIO INTERNO como parte de tu sistema familiar, desde el amor por todos ellos, pues son quienes te han ayudado a poder ahora estar comprendiendo 😊

Así honras tu lugar sin esperar ni pretender que ninguno del resto de los miembros realicen ningún cambio ni movimiento, pues eso nace de cada uno, según su **estado de conciencia, plan de alma y libre albedrío**, y no todos estamos preparados al mismo tiempo para “ver” y es perfecto así. Antes estuvimos en el mismo lugar de inconsciencia, dolor, sufrimiento, ignorancia... sintiéndonos víctimas y viendo como culpables/responsables a nuestros padres, madres, hermanos, tios... etc, ¿no es cierto?

En este punto es imprescindible desarrollar el amor y compasión por todos y cada uno de los miembros de nuestra familia, entendiendo que mejor o peor, esa no es la cuestión, debemos ir mucho más allá para comprenderlo, pues si no nos estaremos quedando en el campo de la experiencia DUALISTA Y POLARIZADA, sin poder entender cómo funciona ni aprender de ella.

**Con amor, Nekane Soto Guerrero**



[www.misionesencial.com](http://www.misionesencial.com)

**Nueva escuela Misión Esencial para profundizar en tu reinención y el camino hacia tu misión de vida:**

**Te invito a seguirme en mis redes sociales:**

**YouTube:** <https://www.youtube.com/user/bienvenidamorote>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/misionesencial/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/coachymentora/>

**¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!**

**¡Disfruta del Ahora!**

**¡Confía en la vida!**

