



Día # 2: Honrar a los padres

Así como en un canto las notas se adecuan a las armonías, El amor se amolda al orden. Así como el oído resiste a las disonancias, aunque Se las expliquemos, A nuestra alma le cuesta el amor sin el orden. Bert Hellinger

Donde tengo la mirada tengo la intención. Si sólo miro a uno de mis padres como progenitor, el hecho es que no lo veo como progenitor... Para ser mi padre o mi madre, necesita al otro. Yo soy hijo de dos, de una unidad llamada padres, aunque estén separados o muertos. Si miro sólo a uno de mis padres, les separo como pareja y no puedo estar en mi lugar de hija o de hijo.

Cuando miro a ambos a la vez, mi intención es un movimiento del espíritu y lo que hubiera entre mis padres se sana. La fusión entre ellos se vuelve a realizar, permitiéndome fusionarme como hija con ellos.

En el segundo día del reto #YOSOYAmorPropio

Queremos proponerte un ejercicio de dibujo y escritura para integrar las imágenes positivas y negativas de nuestros padres:

1. Tomate unos minutos para respirar y centrarte.
2. Toma una hoja de papel en blanco y dibuja una silueta humana.
3. Empieza a llenar la silueta con las imágenes positivas y negativas que tengas de tus padres, sin juicio. **Importante:** procura colocar en el costado derecho todo lo que corresponda a tu padre y en el lado izquierdo lo que corresponda a tu madre. **Nota: en caso que seas zurda, debes cruzar, tu padre a la izquierda y tu madre a la derecha.**
4. Terminada esta parte vas escribir fuera del contorno de la silueta que deseas llevar transformado a tu vida, de lo que colocaste dentro de la silueta. Puedes añadir cosas que a lo mejor ya haces diferentes y que afianzan tu autonomía.
5. Publícala en Instagram usando como título **5 cosas que afianzan mi autonomía** y el hashtag **#YOSOYAmorPropio**

Nota: sino deseas publicarla esta bien. Haz el ejercicio en el cuaderno que seleccionaste para el reto #YOSOYAmorPropio y por favor no pienses mucho para las respuestas, te recomendamos que uses esas primeras “palabras “ que te llegaron, que pensaste; así estamos casi garantizando que es la información que nos arroja el inconsciente que es el que buscamos sanar.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio