



SANANDO
HERIDAS
DE LA
INFANCIA

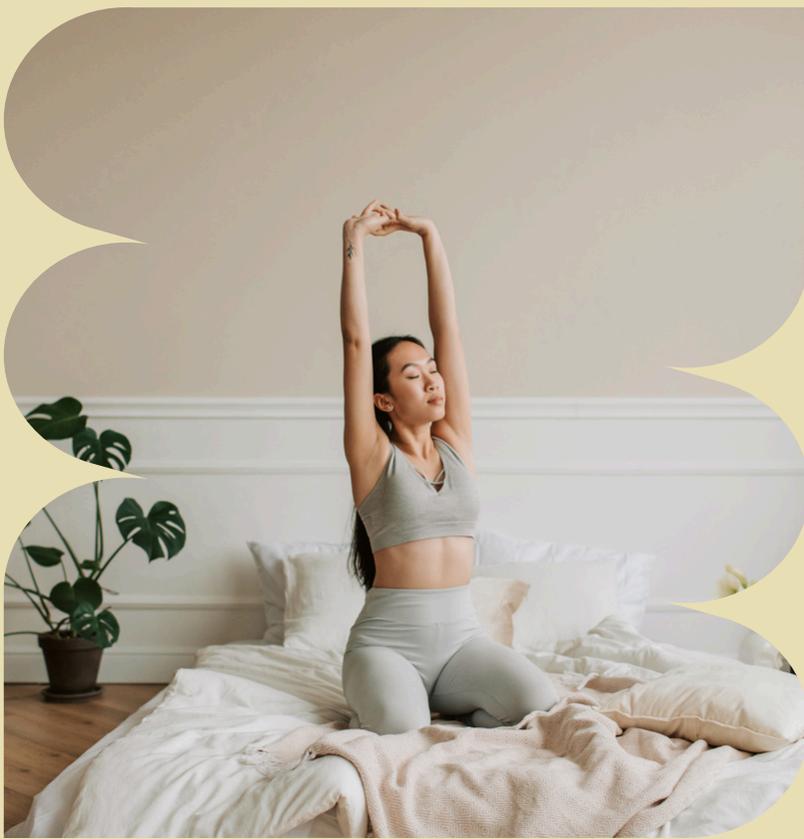


TU GUÍA PARA UN VIAJE DE SANACIÓN EMOCIONAL



MATHURA

SOY COACH
TERAPEUTA HOLISTICA



Bienvenidos a este viaje de sanación emocional.

Soy Mathura, Coach de Sanación de Heridas de la Infancia. dedico mi vida a ayudar a otros a sanar sus heridas emocionales utilizando técnicas holísticas y conocimientos ancestrales adquiridos durante mis estadias en India, donde sane mis propias heridas.. Mi propósito es guiarte hacia una vida más auténtica y plena, libre de las cargas emocionales del pasado.

En este ebook, exploraremos la importancia de sanar las heridas de la infancia, un primer paso crucial hacia el bienestar emocional. Aquí descubrirás herramientas y conocimientos que te ayudarán a comenzar tu propio viaje de sanación.



LA IMPORTANCIA DE SANAR LAS HERIDAS EMOCIONALES

- ¿Por Qué Sanar Nuestras Heridas?
- Las heridas emocionales de la infancia pueden tener un impacto profundo y duradero en nuestras vidas. Estas heridas, si no se sanan, pueden afectar nuestras relaciones, nuestra salud mental y nuestra capacidad para vivir una vida auténtica.
- Beneficios de la Sanación Emocional:
- Mejor Salud Mental: Reducir la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales.
- Relaciones Saludables: Mejorar las relaciones interpersonales y la capacidad de formar vínculos sanos.
- Autenticidad y Propósito: Vivir de acuerdo con tu verdadero ser y encontrar un propósito en la vida.

INTRODUCCION HERIDAS DE LA INFANCIA

Las Cinco Heridas Emocionales de la Infancia

Las heridas de la infancia son experiencias emocionales dolorosas que se arraigan en nuestro ser y moldean nuestra vida adulta. Aquí exploraremos las cinco principales heridas:

1. Rechazo
2. Abandono
3. Humillación
4. Traición
5. Injusticia

Entender estas heridas es el primer paso hacia la sanación. En las siguientes páginas, profundizaremos en cada una de ellas, explorando sus causas, manifestaciones y cómo comenzar a sanarlas.





HERIDA DE RECHAZO

La herida de rechazo se forma cuando una persona, generalmente un padre o figura de autoridad, rechaza al niño, causando una profunda sensación de no ser deseado. Causas en la Infancia: El rechazo puede manifestarse de muchas maneras: un padre que muestra preferencia por otro hijo, críticas constantes, falta de atención o apoyo emocional. Estas experiencias hacen que el niño sienta que no es lo suficientemente bueno o digno de amor.

Síntomas en la Vida Adulta:

Baja Autoestima: Sentimientos persistentes de no ser suficiente.

Miedo a la Intimidad: Evitación de relaciones cercanas por miedo al rechazo.

Comportamientos Evasivos: Evitar situaciones sociales o desafíos por temor al fracaso.

Importancia de la Sanación:

Sanar la herida del rechazo es crucial para construir una autoestima saludable y relaciones auténticas. Sin sanación, esta herida puede llevar a una vida de aislamiento y miedo a la conexión.

SANACION



Herramientas de Sanación:

Autoreflexión: Reconocer y aceptar la herida.

Terapia: Trabajar con un terapeuta para explorar y sanar esta herida.

Ejercicio: Escribir cartas de perdón (aunque no se envíen) a las personas que causaron la herida.

Prácticas de Autoafirmación: Utilizar afirmaciones positivas para reconstruir la autoestima.



HERIDA DE ABANDONO

La herida de abandono se produce cuando el niño se siente desamparado o emocionalmente abandonado por sus padres o cuidadores.

Causas en la Infancia:

El abandono puede ser físico (padre ausente) o emocional (padre presente pero no emocionalmente disponible). Los niños que experimentan esta herida pueden sentirse desatendidos, lo que genera un profundo miedo a la soledad.

Síntomas en la Vida Adulta:

Miedo a Estar Solo: Sentimientos intensos de ansiedad cuando se está solo.

Dependencia Emocional: Necesidad constante de validación y apoyo de otros.

Ansiedad en las Relaciones: Miedo a ser abandonado por amigos o parejas.

Importancia de la Sanación:

Sanar esta herida es esencial para desarrollar independencia emocional y relaciones saludables. Sin sanación, la persona puede vivir en un estado constante de ansiedad y dependencia.

SANACION

Herramientas de Sanación:

Terapia de Grupo: Conectar con otros que han experimentado abandono.

Meditación: Prácticas de meditación que promuevan la autoaceptación y el amor propio.

Ejercicio: Crear un diario de gratitud enfocándose en momentos de conexión y apoyo.

Prácticas de Autocuidado: Desarrollar una rutina que fomente el amor propio y la independencia emocional.





HERIDA DE HUMILLACION

La herida de humillación se forma cuando un niño es ridiculizado o menospreciado, afectando profundamente su autoestima.

Causas en la Infancia:

La humillación puede ocurrir a través de burlas, críticas destructivas, o vergüenza pública. Los niños que sufren esta herida pueden desarrollar una profunda vergüenza y sentimientos de indignidad.

Síntomas en la Vida Adulta:

Baja Autoestima: Sentimientos persistentes de vergüenza y autocrítica.

Vergüenza Crónica: Sensación de no ser digno de amor o respeto.

Miedo al Juicio: Evitar situaciones donde se pueda ser criticado o juzgado.

Importancia de la Sanación:

Sanar la herida de humillación es vital para reconstruir la autoestima y la autoaceptación. Sin sanación, esta herida puede llevar a una vida de autocrítica constante y miedo al juicio de los demás.

SANACION



Herramientas de Sanación:

- **Terapia Cognitivo-Conductual:** Reestructuración de pensamientos negativos.
- **Afirmaciones Positivas:** Uso diario de afirmaciones para reconstruir la autoestima.
- **Ejercicio:** Hacer una lista de cualidades positivas y logros personales.
- **Prácticas de Autocompasión:** Desarrollar una actitud de amabilidad hacia uno mismo.



HERIDA DE TRAICION

La herida de traición se produce cuando una figura de confianza, como un padre, rompe su promesa o traiciona la confianza del niño.

Causas en la Infancia:

La traición puede ocurrir cuando un padre no cumple sus promesas o actúa de manera inconsistente. Esto puede llevar al niño a desarrollar una profunda desconfianza y miedo a la vulnerabilidad.

Síntomas en la Vida Adulta:

Desconfianza Crónica: Dificultad para confiar en otros.

Control Excesivo en Relaciones: Necesidad de controlar para evitar ser traicionado.

Miedo a la Vulnerabilidad: Evitación de situaciones que requieran abrirse emocionalmente.

Importancia de la Sanación:

Sanar la herida de traición es crucial para construir relaciones basadas en la confianza y la autenticidad. Sin sanación, la persona puede vivir en un estado constante de desconfianza y miedo a la vulnerabilidad.

SANACION



Herramientas de Sanación:

Terapia Individual: Trabajar con un terapeuta para reconstruir la confianza.

Prácticas de Confianza: Ejercicios que involucren confiar en otros en situaciones controladas.

Ejercicio: Escribir sobre experiencias de confianza y traición para procesarlas.

Prácticas de Vulnerabilidad: Gradualmente exponerse a situaciones que requieran vulnerabilidad.



HERIDA DE INJUSTICIA

La herida de injusticia se forma cuando un niño siente que ha sido tratado injustamente, lo que puede llevar a una visión rígida y perfeccionista de la vida.

Causas en la Infancia:

La injusticia puede ocurrir en situaciones donde el niño siente que sus esfuerzos no son valorados o que es tratado de manera desigual. Esto puede llevar a desarrollar una profunda sensación de injusticia y resentimiento.

Síntomas en la Vida Adulta:

Perfeccionismo: Necesidad constante de ser perfecto para evitar la injusticia.

Rigidez Emocional: Dificultad para ser flexible y adaptable.

Resentimiento: Sentimientos persistentes de amargura hacia la vida y los demás.

Importancia de la Sanación:

Sanar la herida de injusticia es esencial para desarrollar una visión equilibrada de la vida y la autoaceptación. Sin sanación, la persona puede vivir en un estado constante de rigidez y resentimiento.



SANACION

Herramientas de Sanación:

Terapia de Aceptación y Compromiso:

Trabajar para aceptar la injusticia y comprometerse con el crecimiento personal.

Prácticas de Compasión:

Ejercicios para cultivar la auto-compasión y la compasión hacia los demás.

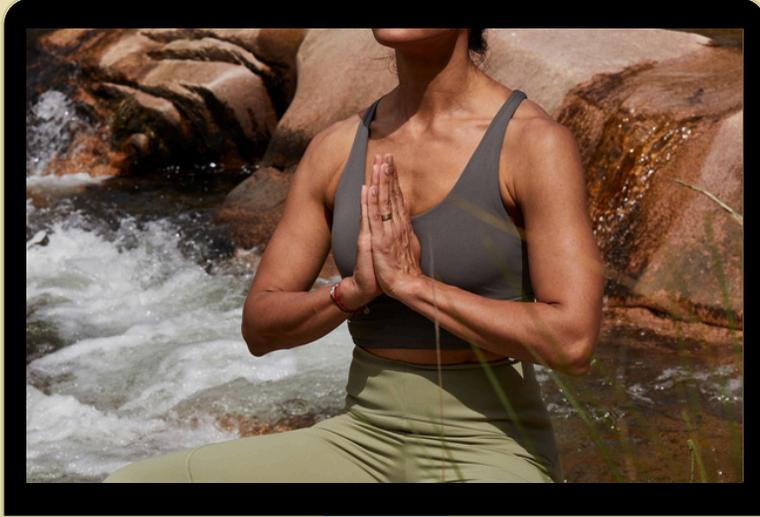
Ejercicio:

Identificar y desafiar pensamientos perfeccionistas.

Prácticas de Flexibilidad:

Desarrollar una actitud más flexible y adaptable hacia la vida.





Invitación

Invitación a Profundizar
Profundiza en tu Sanación

Para aquellos que desean profundizar en cada una de estas heridas, he creado una serie de 5 ebooks, cada uno dedicado a una herida específica. Estos ebooks ofrecen herramientas prácticas, ejercicios detallados y más ejemplos reales que te guiarán en tu viaje de sanación.

busca el link de compra [@mathura_coach](#)

ADQUIERE TUS EBOOKS