



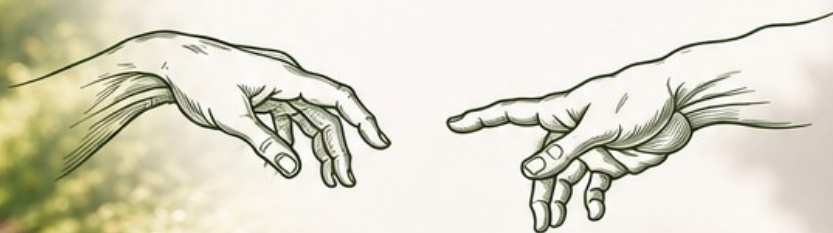
CLARISCOACH

GUÍA GRATUITA

¿ESTO REALMENTE ES MÍO?



Una mirada sistémica para
descubrir qué cargas emocionales
puedes estar repitiendo.



Reconoce patrones
que no son



Comprende tu historia
familiar con más



Empieza a elegir
desde tu verdad,

2. UNA PREGUNTA INCÓMODA

¿Y si parte de lo que sientes no empezó contigo?

Hay emociones que sentimos como propias.
Pero no siempre sabemos de dónde vienen.

A veces reproducimos formas de relacionarnos, exigencias, miedos, silencios o responsabilidades que aprendimos dentro de nuestro sistema familiar.

La mirada sistémica no busca darte una respuesta definitiva, sino abrir preguntas que quizá nunca te habías hecho.

¿Qué parte de esto puede ser tuya... y qué parte quizá aprendiste?

Este ejercicio es una invitación a mirarte con más compasión y profundidad.

¿QUÉ SIENTO?

Nombra la emoción sin justificarla.

¿CUÁNDO APARECE?

Observa qué situaciones la activan.

¿QUÉ SE REPITE?

Mira si existe un patrón que reconoces.



3. ¿QUÉ ESTÁS CARGANDO?

Observa estas áreas y marca aquellas que sientes más presentes en tu vida ahora.

				
MIEDO	CULPA	RESPONSABILIDAD	EXIGENCIA	NECESIDAD DE AGRADAR
Temor a equivocarte, perder, decepcionar o quedarte sola.	Sentir que eres responsable del bienestar de otras personas.	Cargar con tareas, emociones o problemas que no siempre te corresponden.	Sentir que tienes que hacerlo mejor para sentirte suficiente.	Priorizar lo que otros esperan aunque tú necesites otra cosa.
				

¿Hay alguna otra carga que sientas con fuerza?

No necesitas encontrar una respuesta inmediata. Solo observa.

4. ¿ESTO ES MÍO O LO HE APRENDIDO?

Ahora lleva a esta tabla aquello que marcaste en la página anterior.

¿Cómo usar lo que acabas de observar?

Elige una de las cargas que marcaste en la página 3. Escríbela en la primera columna y observa cuándo aparece, dónde pudo aprenderse y qué sientes al preguntarte si realmente te pertenece.

LO QUE SIENTO	¿CUÁNDO APARECE?	¿DÓNDE LO APRENDÍ?	¿ES REALMENTE MÍO?

No necesitas decidirlo todo hoy. Primero observa el patrón.

5. MI PATRÓN

Profundiza en uno de esos patrones que sientes más presente.

- ¿Qué situación activa este patrón?

- ¿Qué suelo hacer cuando aparece?

- ¿Qué temo que ocurra si actúo diferente?

- ¿A quién me recuerda esta forma de actuar?

- ¿Hay algo que se repite en mi familia?

No busques una explicación perfecta. Busca una observación honesta.

6. MI SISTEMA

Observa tu sistema familiar y marca aquello que reconoces como parte de tu historia.

LÍNEA MATERNA

Madre · Abuela · Otros vínculos

LÍNEA PATERNA

Padre · Abuelo · Otros vínculos

Una misma experiencia puede aparecer en ambos linajes. Marca dónde la reconoces: materna, paterna o ambas.



YO

QUÉ RECONOZCO	MATERNA	PATERNA	AMBAS
Miedos	☐	☐	☐
Pérdidas	☐	☐	☐
Silencios	☐	☐	☐
Separaciones	☐	☐	☐
Exigencia	☐	☐	☐
Responsabilidades	☐	☐	☐
Duelo no elaborado	☐	☐	☐
Lealtades invisibles	☐	☐	☐

7. UNA NUEVA MIRADA

Comprender un patrón no significa quedarte atrapada en él.

¿Qué puedo observar sin juzgar?

¿Qué ya no necesito cargar?

¿Qué puedo empezar a elegir de manera diferente?



Una nueva mirada no borra tu historia. Te permite relacionarte con ella de otra manera.



8. CIERRE

No todo lo que sientes empezó contigo.

Pero puedes empezar a relacionarte con ello de otra manera.

Este es solo el comienzo de tu mirada hacia ti.
Gracias por darte este espacio.

Estoy aquí para acompañarte.



CLARISCOACH

SÍGUEME EN:



Instagram: @clariscoach



TikTok: @claris.coach



Facebook: Claris Coach



LinkedIn: Clara Arias · Claris Coach

clariscoach.com

clariscoach@gmail.com