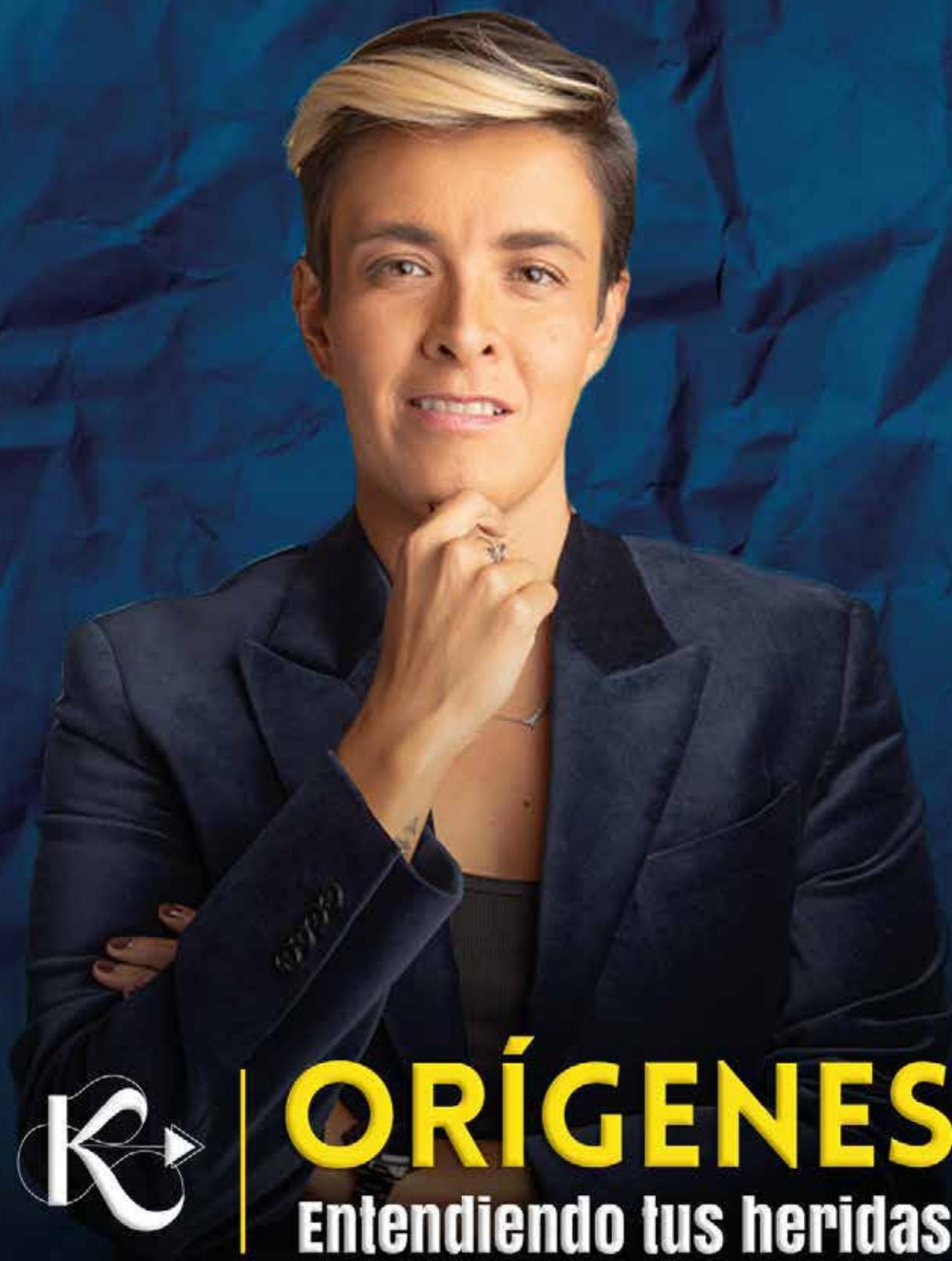


WORKBOOK



ORÍGENES

Entendiendo tus heridas

Carta de Bienvenida

¡Hola!

Hoy celebro contigo que hayas dado este paso tan valiente: elegir mirar hacia adentro. Este workbook no es solo un acompañamiento para el curso “Orígenes: entendiendo tus heridas”, es un mapa de regreso a ti, a tu historia, a tu verdad.

Aquí vas a descubrir —o quizá recordar— que nuestras heridas no nos definen, pero sí nos marcan... y solo cuando nos atrevemos a mirarlas con amor, podemos comenzar a sanarlas.

A lo largo de estas páginas, te invito a comprometerte contigo: no con la perfección, sino con la presencia. Con el coraje de sentir, con la honestidad de reconocer, con la ternura de abrazar a ese niño o esa niña interior que aún te habita.

No tienes que hacerlo todo de una vez. Ve paso a paso, con suavidad y con intención. Los ejercicios, meditaciones y reflexiones están diseñados para acompañarte, sostenerte y ayudarte a reconectar con tu adulto consciente, ese que hoy puede darte lo que quizás ayer faltó: amor, límites y permiso para existir y crecer.

Gracias por confiar en este proceso. Recuerda: no estás solo, no estás sola. Aquí tienes una tribu y tienes mi voz, mi guía y mi corazón en cada palabra.

Nos vemos dentro.

Karla Lara

Módulo 1:

Reconociendo mis Heridas

Las heridas de la infancia (rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia) quedaron grabadas en tu sistema nervioso antes de los 7 años. Es importante identificarlas a través de eventos concretos y sensaciones corporales, entendiendo cómo impactan tus reacciones actuales.

Ejercicio de línea de tiempo:

Dibuja una línea desde tu nacimiento hasta hoy. Marca 3 eventos de tu infancia (0-7 años) donde sintieras soledad, miedo o dolor.

Reflexiona:

¿Qué emoción predomina al recordarlos? (Tristeza = abandono; Ira = rechazo).



Escaneo corporal:

Cierra los ojos y pregúntate: "¿Dónde siento el dolor de esa herida en mi cuerpo?" (Ejemplo: opresión en el pecho, vacío en el estómago). Anota las sensaciones.

Diario de patrones:

Durante una semana, registra situaciones donde reacciones con furia o tristeza intensa. Relaciónalas con los eventos de tu línea de tiempo.



Módulo 2:

El Niño Interior Herido vs el Adulto

Todos oscilamos entre tres estados: el niño herido (miedo/berrinches), el padre crítico (exigencia/rígido) y el adulto consciente (equilibrio). Aquí aprenderás a distinguirlos y a responder desde el amor, no desde la herida.

Identificación de roles:

Utiliza la siguiente tabla para describir situaciones personales recientes que te permitan identificar cada uno de los roles que se manifestaron en ellas.

Ejemplo:

Situación: Discusión con mi jefe | Mi reacción: Grité (niño herido) | Lo que necesitaba era: validación y seguridad



Meditación guiada:

Ponte en una posición cómoda, entra en meditación:

1. Visualiza a tu niño interior.
2. Pregúntale: "¿Qué necesitas de mí hoy?".
3. Escribe su respuesta.



Carta de reparación:

Escribe una carta a tu niño interior desde tu "adulto" con el siguiente modelo: "Sé que en aquel momento sentiste... Hoy te prometo que...".

Módulo 3: Sanando

Las heridas no solo son recuerdos, sino sensaciones físicas. Este capítulo combina técnicas somáticas y emocionales para liberar la energía estancada y reprogramar tu sistema nervioso hacia la seguridad.

Ejercicio de respiración:

Inhala profundamente (4 segundos), retén (4 segundos), exhala (6 segundos). Repite 5 veces mientras repites: "Estoy seguro/a aquí y ahora".

Movimiento liberador:

Ponte de pie y sacude cada parte de tu cuerpo (como si sacudieras agua). Grita o tararea para liberar tensiones. Anota cómo te sientes después.



Collage de recursos:

Recorta imágenes/ palabras que representen amor, límites y seguridad. Pégalas en una hoja y colócala en un lugar visible.



Módulo 4:

Construyendo mi Adultez

La adultez no se gana con la edad, sino con acciones conscientes. Ahora diseñarás un plan práctico para integrar permisos, rutinas y decisiones alineadas con tu "yo adulto", dejando atrás los patrones automáticos.

Plan de permisos:

Lista 3 permisos que te darás esta semana (Ejemplo: "Permiso a equivocarme"). Escribe cómo los ejercerás.

Rutina de autocuidado:

Crea una rutina diaria de 10 minutos para tu niño interior (ejemplo: dibujar, bailar, escribir).



Visualización del futuro:

Imagina tu vida dentro de un año desde tu "adulto consciente".
Describe:

¿Cómo te hablas?

¿Qué decisiones tomas?

¿Cómo manejas el rechazo/abandono?



Has dado un paso valiente: mirar tus heridas con honestidad y compasión. Este workbook contiene actividades para las 4 clases del curso “Orígenes: entendiendo tus heridas”. Eso significa que lo más poderoso aún está por comenzar.

Te quiero invitar a continuar este camino dentro de la Tribu EXTRAordinaria, mi plataforma de desarrollo personal donde tendrás acceso inmediato al curso completo con los siguientes módulos:

- **Módulo 1. Reconociendo mis Heridas**
La raíz de lo que hoy duele.
- **Módulo 2. De dónde viene lo que cargo**
Identifica patrones familiares, creencias y contextos que formaron tus heridas.
- **Módulo 3. Cómo se manifiestan hoy**
Aprende a reconocer cómo tus heridas impactan tus relaciones, decisiones y autoimagen.
- **Módulo 4. Primeros pasos para sanarlas**
Estrategias claras para

Además, dentro de la Tribu tienes acceso a “De la Herida al Poder”, un curso profundo y extenso para transformar tu historia de dolor en una fuente de fortaleza y propósito.

Todo esto junto a más de 30 cursos y entrenamientos prácticos sobre propósito, autoestima, hábitos, liderazgo, finanzas emocionales, espiritualidad y más.

Sanar no es un destino, es un proceso. Y ese proceso no tienes que recorrerlo solo.

Si este material tocó algo en ti, escucha esa voz interna que te pide ir más profundo. Porque al otro lado del dolor, hay poder. Y tú mereces descubrirlo.

ÚNETE HOY A LA TRIBU EXTRAORDINARIA