



## *Descubriendo al Personaje*

Saludo inicial

Hacer algunas recomendaciones:

1. No esperes de mí ningún consejo.
2. Te haré saber si contestas con algo que no te he preguntado y espero que tú también me comentes si hay algo que te moleste o sientas que no estás preparado para contestar.

En esta 1ª sesión que llamamos exploratoria, vamos a ir a **buscar el origen**. Comprender por qué tu vida es cómo es hoy. Hay una parte de ti que tomó el protagonismo de tu vida y desde entonces ese personaje es el que ha llevado las riendas de tu vida.

Para comenzar, te pregunto ¿Cómo te sientes **ahora**?

Te propongo **tomar una respiración**, cierra tus ojos y conecta con tu cuerpo, con este momento presente. Siéntelo, calma cualquier sentimiento o pensamiento que te llega. Cuando sientas que hay calma, que estás cómoda, comenzamos. ¿Qué tal te sientes ahora? ¿Qué ha cambiado?

Aunque yo he planteado el escenario que vamos a trabajar en esta sesión, si me gustaría saber

- ¿Qué quieres llevarte de esta sesión?
- En esta sesión concretamente ¿Qué es lo que esperas encontrar de ti?
- ¿Qué quieres lograr de ti? Comprender de ti, entender de ti, descubrir...
- ¿Qué te frustra?
- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué te falta?
- ¿Cuál es el obstáculo más grande?
- ¿Qué creencias, hábitos, comportamientos, te impiden o se interponen en tu camino?
- ¿Qué necesitas reparar / soltar?
- ¿Dónde te falta poner voz?
- ¿Qué bajos estándares estás tolerando?
- ¿Cómo fue la relación con tu mamá cuando eras una niña?
- ¿Cómo captabas la atención de tu madre?
- ¿Qué sentimiento te quedaba a ti con esto?
- ¿Quién debías ser tu para tus padres?
- ¿Cómo ha estado presente esto en tu vida?
- ¿Qué te emociona de todo esto?
- Siendo niña ¿de qué manera te acercabas a tu madre?



- ¿Quién se ocupaba de ti?
- ¿Qué entendiste de la vida o de los resultados?
- ¿Cómo ibas en el colegio?
- ¿qué recompensa obtenías desde los buenos?
- ¿Para qué te quisieran qué tenías que hacer?
- ¿Cómo te daban amor?
- ¿qué hacías para recibir cariño?
- ¿Qué estás entendiendo aquí? ¿qué aprendes de todo esto?
- ¿Quién esa parte de ti que busca desde la pena, desde el cuidar... que la quieran?
- ¿Cómo es tu relación con tus seres queridos? ¿Desde dónde lo haces?
- ¿Con qué persona de tu familia te llevas mal?
- ¿Cómo de grande es este personaje?
- ¿Cómo te suena que un niño de xx años gobierna tu vida?

Hoy estamos haciendo un reconocimiento de tu personaje a nivel egótico  
¿Qué experiencias de vida has tenido tú y que te llevan a repetir este patrón.  
No vamos a trabajar el Programa – ya que eso se hace en el Traspasa el Velo  
– se trabaja el Programa que tienen tus ancestros y tú lo estás repitiendo.

- ¿Cuándo sientes que nació este personaje?
- ¿Cómo te llevabas con tu padre?

Hoy hemos llegado a donde teníamos que llegar: buscar y hallar al personaje.  
Ahora sabemos lo que hay dentro de ti y esta sesión es de gran ayuda para  
comenzar este camino que quieres tomar.

Yo te pregunto ahora:

- ¿Qué quieres hacer por ti?
- Y con este personaje?
- ¿Cómo está tu energía cuando haces esto?
- ¿Cuánto ganas por hacer esto?

**Déjame que comparta el viaje que te estamos proponiendo.** Esta parte de ti que es inmensa te tiene cogida así y enganchada va dirigiendo tu vida.

La manera que encontraste de resolver esa situación en tu vida en aquel momento, fue crear a este personaje. Es vacío, ese desamor, ese desamparo.  
**Lleva contigo .... Años y en tu interior hay una niña de .... Dirigiendo tu vida.** Como te está dirigiendo a nivel emocional, ese personaje te tiene en esta situación. Todos los recursos que te ha dado el personaje, todas esas habilidades que tienes, no son del personaje, son tuyos.



CENTRO DE DESARROLLO HUMANO  
**MENTE PODEROSA**

Para que esas habilidades se hayan destacado en ti, ella te ha provocado necesidades para que tu actúes... sin embargo, puedes trabajar y seguir brillando desde el deseo de compartir - en lugar de hacerlo desde la necesidad. Y cuando uno trabaja desde ese otro lado, el Universo es mucho más agradecido.

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué has encontrado aquí?
- ¿Qué te llevas de esta sesión?