
Cuadernillo de Sanación

Una Mirada hacia la Madre

Ejercicios 1 y 2 · Liberación y Límites

Realiza estos ejercicios en un espacio tranquilo, con calma y sin prisa. Son un regalo para ti.

EJERCICIO 1

La Carta de Desahogo

(Sin envío)

Este es un ejercicio de liberación emocional. El objetivo no es que tu madre lo lea, sino que tu sistema nervioso suelte lo que ha guardado por tanto tiempo.

¿Qué necesitas?

- ◆ Papel y lápiz — la escritura a mano conecta mejor con tus emociones.
- ◆ Un lugar tranquilo y sin interrupciones.
- ◆ Música suave o una vela encendida, si lo deseas.

Estructura de la carta

Divide tu carta en tres partes:

PARTE 1 — Lo que me dolió

Escribe sin filtros todo lo que te faltó: momentos en que te sentiste solo/a, juzgado/a o no visto/a. No te censures.

Escribe aquí:

PARTE 2 — Lo que hoy comprendo

Intenta ver su historia. ¿Qué herramientas tenía ella? ¿Qué heridas cargaba de sus propios padres? Esto da contexto, no justifica el daño.

Escribe aquí:

PARTE 3 — La liberación

Termina con frases de cierre. Puedes usar estas o crear las tuyas:

- ◆ "Te devuelvo tus miedos."
- ◆ "Suelto la carga de hacerte feliz."
- ◆ "Elijo quedarme solo/a con lo que me dio vida."

Mis palabras de liberación:

◆ Al terminar, puedes romper o quemar la carta como acto simbólico de soltar esa energía. Que ese gesto marque un nuevo comienzo.

EJERCICIO 2

El Límite Amoroso

Útil cuando la relación con tu madre sigue activa pero es conflictiva o invasiva. Sanar también es aprender a decir "no" desde el amor y la firmeza.

Paso 1 — Identifica la situación

¿En qué momento sientes que ella traspasa tus límites? (críticas, consejos no pedidos, llamadas excesivas, opiniones sobre tus decisiones...)

La situación que quiero trabajar:

Paso 2 — Construye tu frase de límite

Una frase corta, neutra y sin carga de enojo. Ejemplos:

- ◆ "Mamá, te agradezco tu opinión, pero esta decisión la tomaré yo solo/a."
- ◆ "No me siento cómodo/a con este tema, prefiero hablar de otra cosa."
- ◆ "Ahora no es buen momento, te llamo luego."

Mi frase personal de límite amoroso:

Practica esta frase frente al espejo hasta que salga natural y sin culpa.

Paso 3 — Reflexiona después de aplicarlo

¿Cómo me sentí al poner este límite?

¿Qué cambió dentro de mí?

◆ *Sanar a la madre implica dejar de reaccionar como un niño asustado y empezar a responder como un adulto soberano. Cada "no" amoroso es un acto de respeto hacia ti mismo/a.*