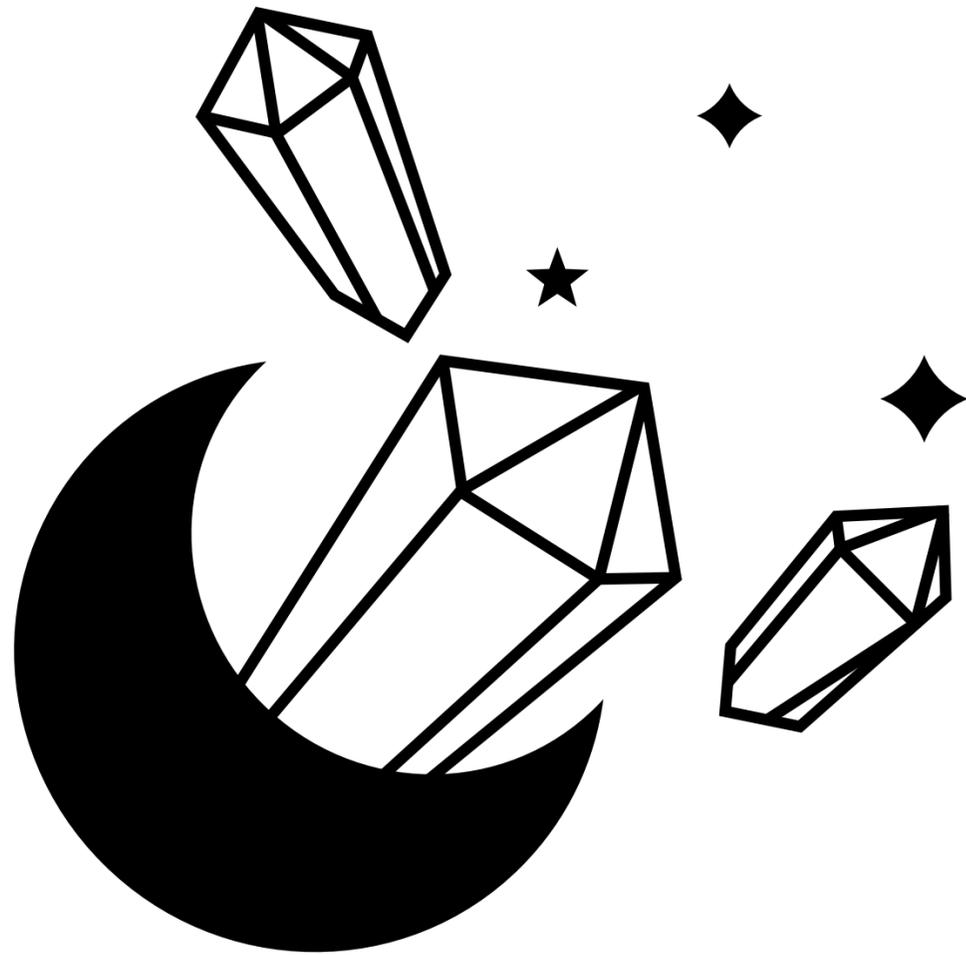
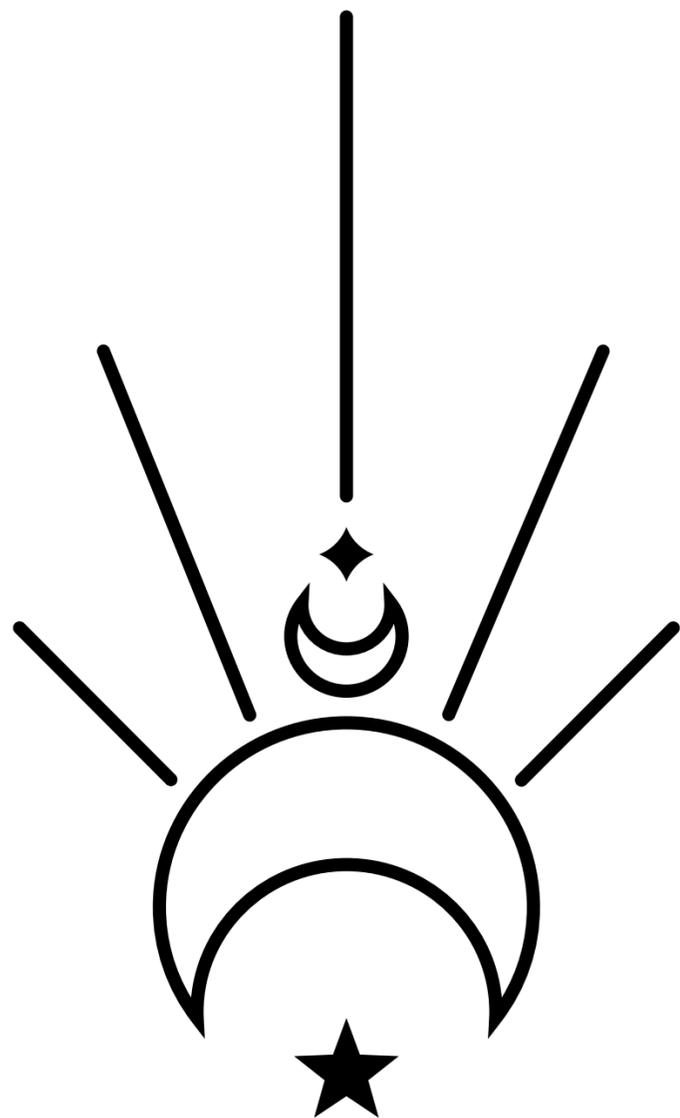


# 5 MITOS SOBRE LA SANACIÓN



MERECESBRILLAR  
BY INESWILLIS



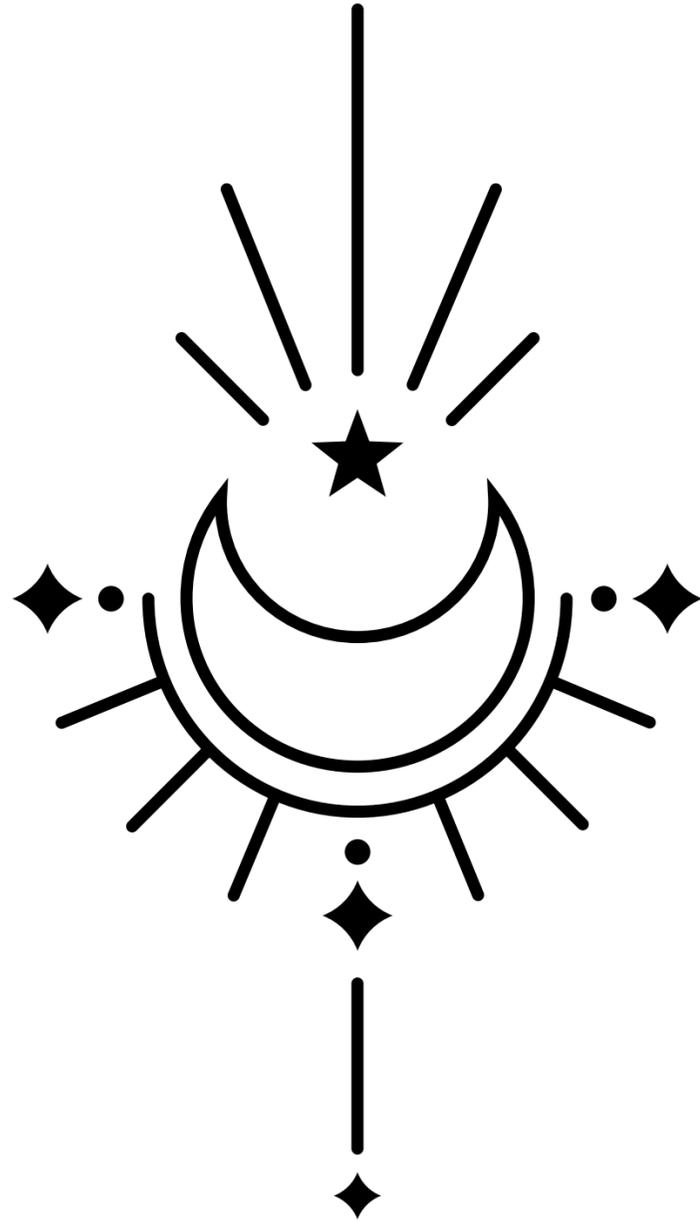
## PRIMER MITO: *MI VIDA ESTÁ DEFINIDA POR MI HERIDA*

Se requiere mucha fortaleza para renunciar a la creencia de que tu vida está y siempre estará definida por tus heridas

¿Buscas siempre algún pretexto para no hacer cosas más positivas en su vida?

¿Comparas tu historial de heridas con el de otras personas?

¿Si te sientes más herido que otras personas eso hace que te sientas más poderoso?

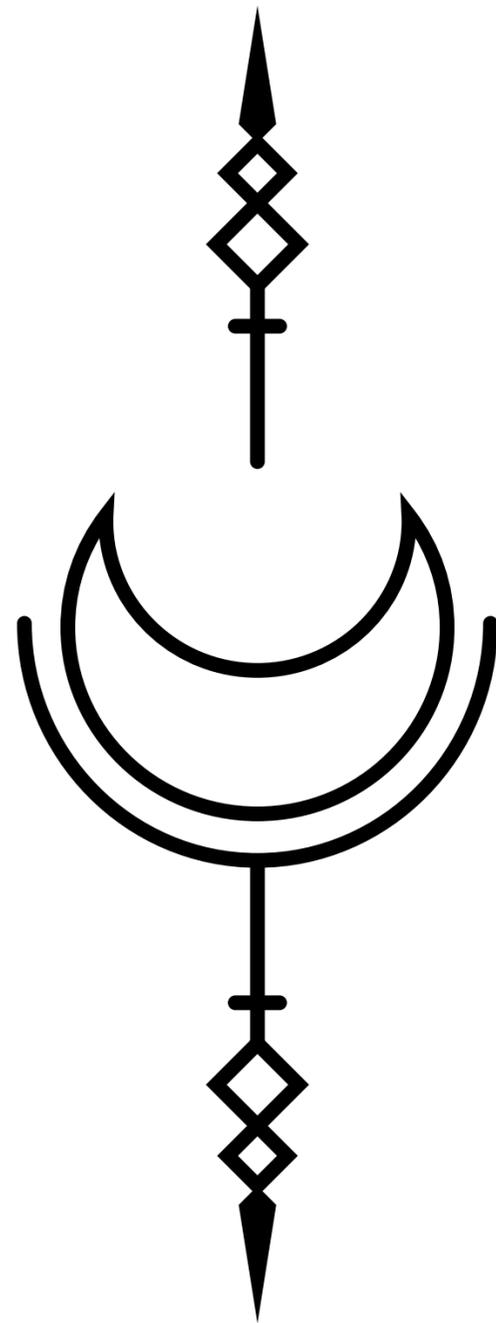


## SEGUNDO MITO: *ESTAR SANO SIGNIFICA ESTAR SOLO*

Se dice que para recobrar la salud o salir de una crisis es necesario *“aprender a valerse por uno mismo”* es decir, cuidar de uno mismo, ser independiente.

Pero muchas personas creen que una vez que se hayan sanado estarán solas y que con su recuperación se evaporará la necesidad de apoyo emocional y psicológico.

*¿Crees que las heridas emocionales constituyen un medio para establecer un vínculo con otra persona y que, si te sanas, tendrías que separarte de esa o esas personas?*



## TERCER MITO: *SENTIR DOLOR SIGNIFICA SER DESTRUIDO POR EL*

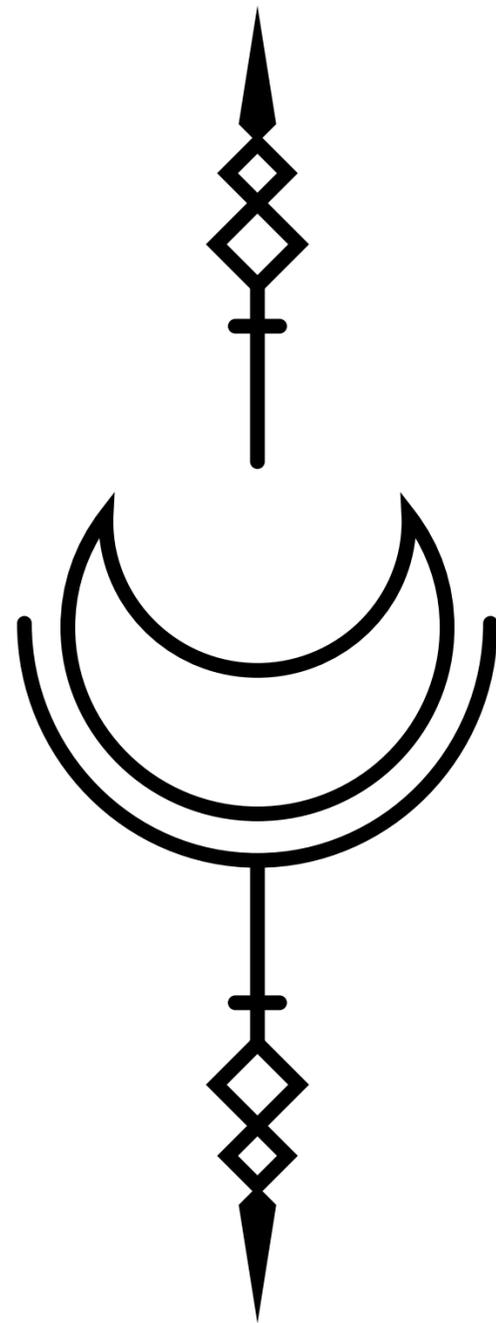
El dolor es un maestro severo pero preciso.

No quiere que sufras quiere que cambies.

Se presenta como un síntoma incómodo, como la visita que no esperabas cuando estabas a punto de salir de tu casa. Te irrita, te incomoda.

Te empuja a que despiertes, porque él sabe que hay poderes en ti que no sabes que existen.

Quiere que crezcas y descubras tu verdadero potencial.



Y después de que te rendiste a tus intentos de rechazarlo, hace su magia.

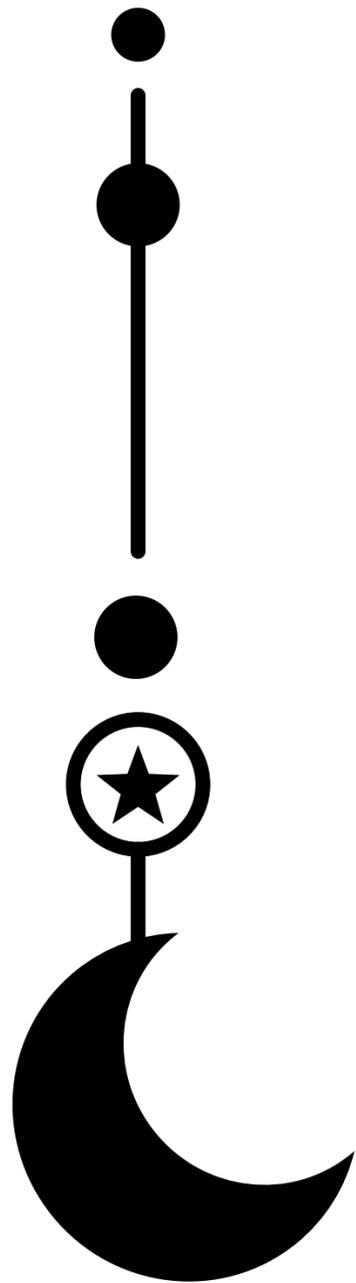
Y te despide, tampoco pretende quedarse para siempre ... tú también lo tienes que soltar. Soltar para recibir lo que viene.

El dolor es solo un maestro que aparece para que te atrevas a mirar.

A profundizar y sanar.

Es un momento, un tránsito, un encuentro vital.

**No intentes evitar la magia de sus enseñanzas.**



## CUARTO MITO:

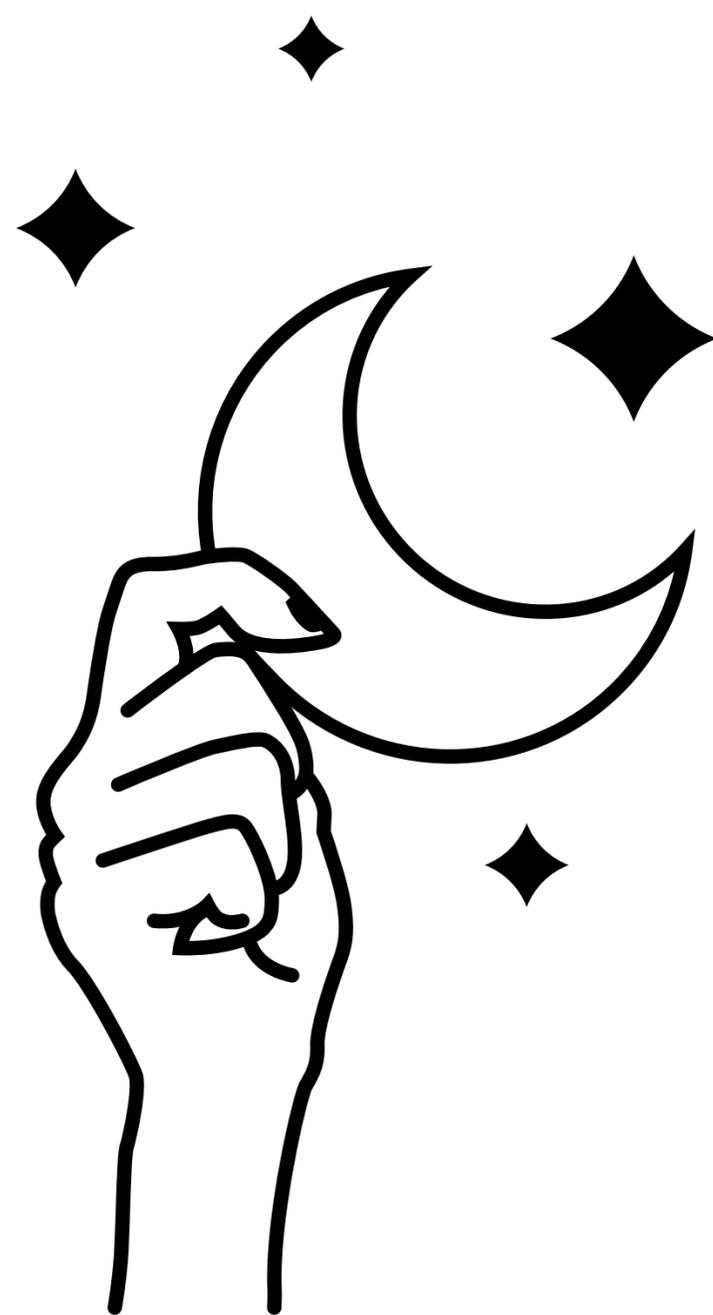
*TODA ENFERMEDAD, CRISIS O TRAUMA ES CONSECUENCIA DE LA NEGATIVIDAD Y ESTAMOS DAÑADOS EN LO MÁS PROFUNDO DE NUESTRO SER.*

¿Buscas constantemente qué hiciste para merecer lo que te está sucediendo?

¿Crees que no lograrás sanar hasta que descubras la falta que cometiste?

¿Sueles recrearte en las experiencias negativas del pasado?

¿Qué tan culpable te sientes?



## QUINTO MITO: *ES IMPOSIBLE LOGRAR UN VERDADERO CAMBIO*

*Sanación y cambio son la misma cosa.*

No podemos pretender sanar sin cambiar nada.

Se requiere un cambio interno y externo.

¿Piensas en la necesidad de cambiar pero no haces nada para conseguirlo?

¿Crees que el cambio te perturbará y deprimirá en lugar de considerarlo una aventura emocionante?

¿Consideras el cambio como una experiencia caótica que te hará perder control sobre tu vida?

un poema para repetir:  
*entro para restaurar mi ser y  
salgo curad@*