



MGTER. MARIANA PIÑERO.

LIBERANDO A LA MUJER QUE VINISTE A SER

Solo para ti!
5 ejercicios.
Sin fecha, cuando lo desees.

Terapia narrativa

Se trata de escribir a manera de libro narrado en primera persona, la historia de tu propia vida. Imagina por un instante que eres una escritora consagrada y que vas a contar la historia de un personaje fascinante, que al mismo tiempo eres tú misma.

“Cada persona es un historia”, reza una frase bastante popular que guarda mucho de realidad. Todos hemos vivido experiencias en más de un momento de nuestras vidas que valdría la pena contar.

Toma papel y lápiz, o coge tu pc o donde sea que te sientas más cómoda escribiendo, y cuenta detalles de tu vida que creas que puedan ser interesantes, y te darás cuenta de que tu vida puede ser mucho más emocionante de lo que creerías y quizás allí te des cuenta de cuál es tu propósito en la vida.

CONTACTO

MGTER. MARIANA PIÑERO. @MAMIESPECIALISTA TELÉFONO 54.11.35.13.38.10

Carta al yo del pasado

Este ejercicio guarda algo de relación con el anterior, solo que en esta oportunidad no escribirás sobre ti, sino que te escribirás a ti misma.

Elige una época pasada de tu vida, puede ser hace 10, 15 o 20 años, o el tiempo que tu creas. Elige una época que consideres trascendental en el curso de tu vida y escribe una carta dirigida a la persona que eras en ese entonces.

Piensa en todo lo que bueno que tenías en ese momento, en todas las características que hacían de ti alguien interesante en ese momento, y sobre todo, piensa en las oportunidades que tal vez no aprovechaste y cuéntate a ti mismo algo al respecto. Quizás allí estén las respuestas que estás buscando, quizás aún estás a tiempo de encontrar tu propósito en la vida.

Famosa por un día o forever Jajajajajajajaja

Este ejercicio consiste en preguntarte a ti misma lo siguiente: ¿Si yo fuese una celebridad, quién sería y por qué? Mientras realizas este ejercicio, te irás dando cuenta de que esas cosas que admiras en una celebridad, podrían ser las cosas que tu quieres para ti en tu vida, y muy probablemente allí esté la clave acerca de tu propósito en la vida

La lista de deseos

Este ejercicio consiste en tomar papel y lápiz y hacer una lista de las 50 cosas que harías si tu vida terminara mañana y pudieras hacer todo lo que quisieras antes de morir.

En algún momento de este ejercicio, puede que las opciones sean frívolas, tontas o muy superficiales. Pero a medida que te vayas acercando al número 50, irás escribiendo cosas que no has logrado y donde muy probablemente se encuentre tu propósito en la vida.

CONTACTO

MGTER. MARIANA PIÑERO. @MAMIESPECIALISTA TELÉFONO 54.11.35.13.38.10

Entrevista contigo misma

Este consiste en pararte frente a un espejo y preguntarte a ti misma, por qué respondiste las cosas que respondiste o dijiste lo que dijiste o escribiste lo que escribiste en ese ejercicio previo. Al intentar buscar la explicación de ello, muy seguramente termines de afianzar el propósito de tu vida.

Aprovecha este tiempo para ti! Conecta con tú yo. Sácale el mayor provecho!

Me encanta que conectes con tu pasado para sanar lo que tengas que sanar y así poder avanzar. Sigue revisando tu historia de crianza, no para culpar a nadie, sino para tomar conciencia de todos aquellos patrones que a través de los cuales fuiste criada. Buscamos lo mejor de tiii.

Te abrazo. Aquí para ti!

Con cariño,

**MARIANA PIÑERO.
@MAMIESPECIALISTA.**

CONTACTO

MGTER. MARIANA PIÑERO. @MAMIESPECIALISTA TELÉFONO 54.11.35.13.38.10