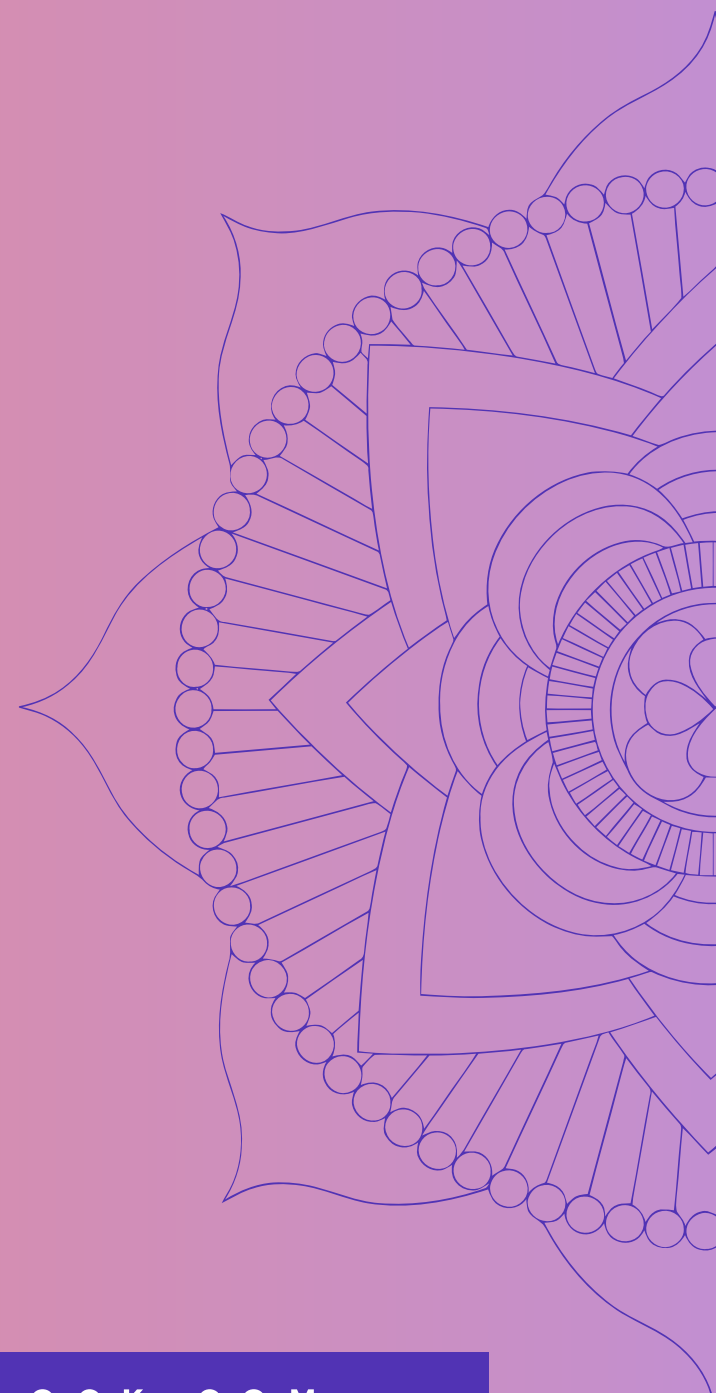
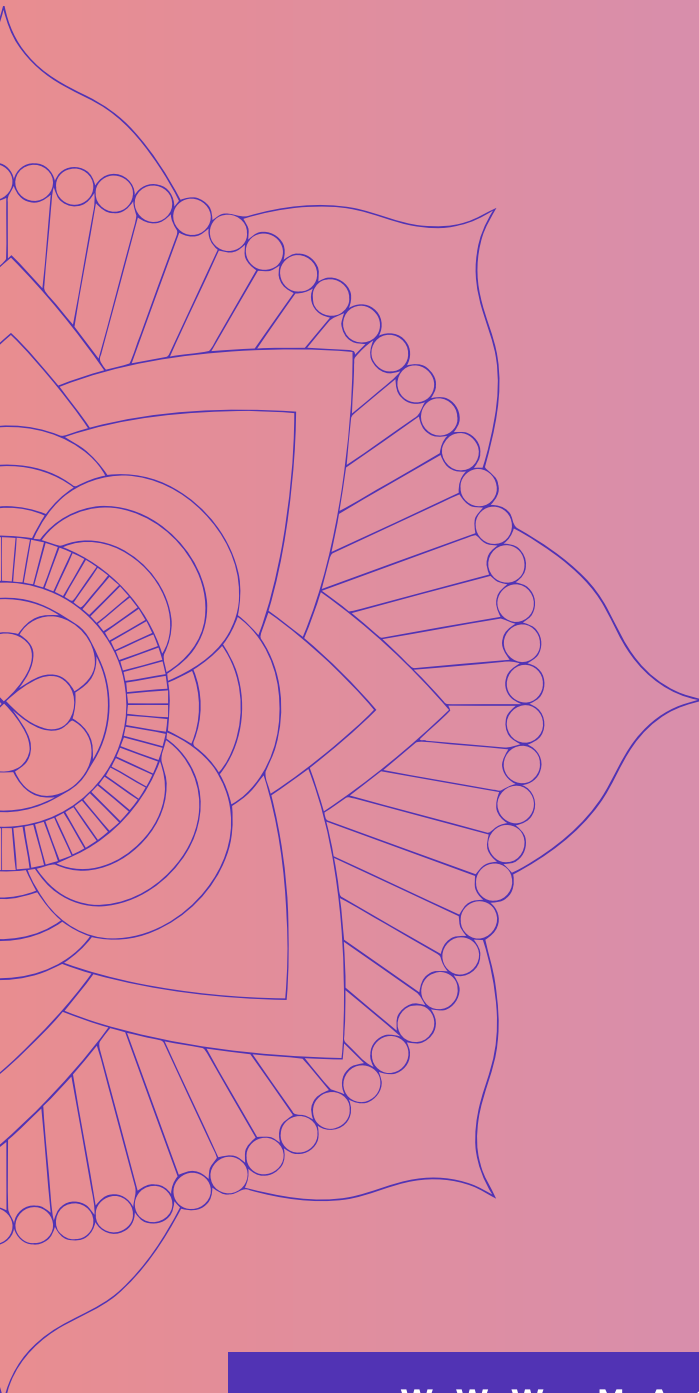


LAS LEALTADES FAMILIARES



WWW.MAGUIBLOCK.COM

Cada sistema familiar tiene sus reglas y aunque tal vez no conozcamos estas reglas, actuamos o generamos situaciones para cumplir con ellas. Al cumplir con las reglas de nuestro sistema familiar somos leales y nos sentimos en paz. Sin embargo, muchas veces nuestros deseos conscientes son opuestos a las reglas familiares. Cuando esto sucede podemos darnos cuenta de que:

A. Logramos lo que queremos y luego lo perdemos. Por ejemplo: se consigue tener una situación económica estable y abundante y después de un tiempo se pierde dinero o bienes (los roban, chocan el coche, etc.).

B. Luchamos y hacemos mucho esfuerzo para conseguir lo que deseamos y no lo logramos. Por ejemplo: se desea una relación de pareja estable y feliz y se pone 100% con una pareja, pero las cosas no resultan.

C. Logramos lo que deseamos y pasa algo que nos impide disfrutarlo. Por ejemplo: en las vacaciones se enferman.

Cuando tenemos un problema que estamos manteniendo por lealtad a nuestro sistema nos podemos sentir muy frustrados. Puede ser que ya lo hayamos trabajado de muchas maneras y es como si existiera un límite invisible que nos impide llegar más lejos y superarnos. Romper este límite es romper la lealtad con el sistema.

"La solución es darnos cuenta de cómo nos afectan las lealtades familiares, reconocer el amor y la gratitud que hay en nuestros actos y redirigir de una manera sana estos sentimientos."

Es posible que el patrón que adquirimos por lealtad a nuestro sistema nos haya sido útil por mucho tiempo, pero en este momento nos impide desarrollarnos plenamente.

Tal vez le soy leal a mi sistema dando siempre el mayor esfuerzo. Este patrón me ayudó a ser muy buena alumna y a sobresalir en lo que hago. Ese es el beneficio que me da esa lealtad. Sin embargo, también es posible hacer las cosas fácilmente y no tener que dar siempre lo mejor. Tener abiertas las posibilidades para actuar de diferentes maneras acoplándonos a lo que queremos ante determinada situación, nos hace más felices y más completos.

Por otra parte, la lealtad tiene un lado muy positivo ya que es una forma en que mostramos amor y gratitud a nuestro sistema familiar. Entonces, la solución es darnos cuenta de cómo nos afectan las lealtades familiares, reconocer el amor y la gratitud que hay en nuestros actos y redirigir de una manera sana estos sentimientos. Así, el mismo amor que nos limitó al estar en la inconsciencia, nos sana al volverse parte de nuestra consciencia.

EJERCICIOS PARA TRANSFORMAR TUS LEALTADES FAMILIARES

Haz los siguientes incisos en orden para liberarte de una lealtad familiar.

A. Identifica lo que haces por lealtad a tu familia.

Elige la opción que crees que haces. Te recomiendo que sólo elijas una opción cada vez y que realices todos los pasos con la lealtad que elegiste.

1. Me mantengo en una situación económica de carencia.
2. Mantengo relaciones que me dañan.
3. Cargo con problemas que no me corresponden.
4. Me siento abrumado(a).
5. Me descuido (físicamente, emocionalmente, mentalmente, espiritualmente).
6. Soy autodestructivo(a).
7. Tengo que ser siempre fuerte.
8. Soy débil.
9. Me enfermo o me accidento.
10. Tengo que ayudar al necesitado o tengo que dar cuando me piden.
11. Tengo que complacer a los demás.
12. Tengo dinero, pero no mucho.

- Me esfuerzo mucho.
- Repito el mismo error una y otra vez.
- Me aferro.
- Me pongo en último lugar.
- Siempre estoy haciendo algo útil.
- Desperdicio oportunidades.
- Me exijo lo máximo.
- Tengo que ser el/la peor.
- Tengo que ser el/la culpable.
- Lo que (hago, doy, soy) no es suficiente, tengo que esforzarme más.
- Soy controlador(a).
- Soy solitario(a).
- Soy estúpido(a).
- Niego mis dones.
- Me quedo en un trabajo en el que soy infeliz.
- Desconfío de la gente. Estoy a la defensiva.
- Estoy en pánico. Vivo con miedo.
- No puedo.
- Fracaso.
- Tengo que poder.
- No pongo límites.
- Soy enojón(a).
- Soy chistoso(a). Todo tiene que estar siempre bien.
- Soy una persona triste. Soy serio(a).
- No merezco ser feliz.

- Estoy deprimido(a).
- Estoy aislado(a).
- Soy solitario(a). Estoy solo(a).
- No la hago. No lo logro. Evito el éxito.
- Recibo críticas y rechazo.
- Me excluyen.
- Critico, juzgo, excluyo y rechazo.
- Elijo lo peor, hago lo que me daña, tomo malas decisiones.
- Le doy el poder a los otros.
- Soy adicto(a) (Soy alcohólico(a), soy drogadicto o tengo alguna otra adicción).
- Soy codependiente o tengo relaciones enfermas.
- Soy una víctima, me agreden, lastiman o dañan.
- Soy agresivo(a), causo daño, agredo, lastimo.
- Otro. ¿Hay algún patrón común en tu familia?

B. Completa la frase y anótala en un papel para que al final hagas la reprogramación:

“Por lealtad a mi familia _____ (inciso que elegiste)”

C. Identifica detalles de cómo se da esta lealtad familiar en tu vida.

Pregúntate: “¿Cómo crees que se manifiesta en tu vida la lealtad familiar que elegiste en el inciso A? Anota todo lo que haces en un papel escribiéndolo en presente y en primera persona. Por ejemplo: “Por lealtad a mi familia siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda.”

D. Identifica a quien le eres leal.

Pregúntate: “¿Quién en tu familia se comportaba de esta manera? ¿A quién de tu familia le gusta que tú seas así?” Puede ser tu padre, tu madre, tus abuelos maternos o paternos.

Ahora escribe en el papel:

“Le soy leal a mi _____ (padre, madre, abuelo o abuela materna o paterna o quien te haya venido a la mente) al _____ (la lealtad que sufres y lo que haces concretamente en tu vida por esta lealtad).

Por ejemplo: “Por lealtad a mi abuela paterna siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda.”

E. Di en voz alta la frase que escribiste en el inciso D haciendo tapping debajo de tu nariz y en tu barbilla tal como lo hicimos en el video. Finaliza diciendo:

“Reconozco esta lealtad familiar que me limita y ahora la dejo ir.”

Por ejemplo, haciendo el tapping dices en voz alta: “Por lealtad a mi abuela paterna siempre tengo que ser fuerte y por eso me hago cargo de todo yo sola y hasta me duele la espalda.

Reconozco esa lealtad familiar que me limita y ahora la dejo ir.”

F. Identifica el beneficio oculto de esta lealtad.

Pregúntate: “¿Qué beneficio te da esta lealtad? ¿Qué te permite que es positivo para ti? A veces, te parece imposible que traiga algo positivo, pero te aseguro que has conservado esta lealtad por una buena razón y hasta que la descubras podrás dejarla ir.

Por ejemplo, ser fuerte podría servir para ser independiente y poderosa. Entonces, escribe una frase en la que ya lo tienes. En este ejemplo, el beneficio oculto es:

“Soy poderosa e independiente”

Ahora escribe en el papel el enunciado con el beneficio que tiene tu lealtad para ti.

G. Identifica una nueva lealtad que sea positiva y que sustituya a la vieja lealtad que te hace daño.

Vas a hacer un “trueque” y vas a cambiar lo que haces ahora por algo que te conviene mucho más. Tú puedes elegir lo que quieres. Así que pregúntate: “¿Cuál sería la nueva lealtad con la que le vas a demostrar de una manera sana el amor que le tienes a ese miembro de tu familia?” Si no se te ocurre nada, puedes elegir el que doy en el ejemplo.

“Le demuestro mi amor y mi lealtad a _____ (el miembro de tu familia al que le eres leal) y a toda mi familia al _____ (lo que quieres hacer ahora y conservando el beneficio que te da la lealtad vieja).

Por ejemplo, “Le demuestro mi amor y mi lealtad a mi abuela paterna y a toda mi familia al recibir ayuda de los demás y sentirme sostenida y cuidada. Puedo ser independiente y poderosa y recibir cuidados, ayuda y ser sostenida. Puedo tener las dos cosas.”

H. Recibe el permiso para dejar ir la vieja lealtad familiar que te daña y darle la bienvenida a la nueva lealtad que te beneficia.

Vas a leer esto en voz alta, imaginando que frente a ti está el miembro de tu familia con el que tienes la lealtad. Es importante que imagines que te mira con amor y una sonrisa mientras tú lo lees, como si está aprobando y reconociendo lo que dices. Lo mejor es hacerlo varias veces imaginando que tienes diferentes edades (1 año, 3 años, 5 años, etc.).

Cuando la lealtad es muy potente necesitas integrar este mensaje en diferentes etapas para liberarlo. Hazlo hasta que percibas que tu familiar esta muy feliz de que tú lo hagas como deseas.

“Tengo el permiso de mi _____ (familiar al que le eres leal) para liberarme por completo de mi vieja manera de ser. Ahora puedo ser (hacer o tener) _____ (tu nueva lealtad).

Por ejemplo, “Tengo el permiso de mi abuela paterna para liberarme por completo de mi vieja manera de ser. Ahora puedo ser sostenida, cuidada y recibir ayuda de los demás. También puedo ser independiente y poderosa. Mi abuela paterna se alegra cuando esto sucede y cuando yo me cuido con amor.”

También puedes grabar el siguiente texto y escucharlo mientras cierra tus ojos y visualizas o imagina a los miembros de tu familia, en especial aquel con quien tienes la lealtad.

Se pueden agregar en la imagen a los hermanos, padres, abuelos, tíos, bisabuelos, etc.

El objetivo es que lo grabes pensando en lo que te gustaría escuchar de esas personas para liberarte de la lealtad que te daña y generar una que te nutra e impulse a la vida.

“Nos parece muy bien si integras una nueva forma de ser y de estar en el mundo. Nos da mucho gusto que tú ya te liberes de las viejas lealtades que te hacen daño. Aunque nosotros tal vez lo hayamos hecho diferente, nos hace felices el que tú lo hagas de la mejor manera para ti y que logres lo que más deseas. Por favor, hónranos haciendo lo que es bueno para ti. Desde aquí te apoyamos y sostenemos con nuestro amor y bendiciones.”

¿Cómo puedes saber si ya te liberaste de la lealtad?

Una señal es la imagen interna que tienes de ese familiar (es decir, lo que ves en tu mente al cerrar los ojos). Si tú le dices en voz alta imaginando su cara con los ojos cerrados:

“Por amor a ti (lo que hacías antes, la lealtad que te daña)” y pone cara feliz.... Temo decirte que todavía la tienes. En cambio, si pone una cara de enojo o seriedad ¡Felicidades! Has liberado la lealtad que te dañaba.

En el ejemplo que hicimos sería cerrar los ojos, imaginar a la abuela paterna y decir en voz alta: “Abuela paterna, por amor a ti soy fuerte y cargo a todos hasta que me duele la espalda”. Si en tu imagen la cara de la abuela paterna es seria o enojada ¡Lo has solucionado!

La señal más evidente es cuando se transforma lo que vives, así que, si tú problema sigue presentándose, te recomiendo que asistas a una sesión privada para que descubramos las raíces más profundas. Hay cosas que sólo se resuelven con ayuda profesional. Mereces recibir la ayuda. ¡Vales mucho!

Deseo que este regalo te ayude a liberar muchas lealtades que te dañan y a transformar el amor que tienes a tu familia para que sea un impulso en tu vida.