

Vulnerabilidad, límites y responsabilidad personal

Idea principal

Reconocer el deseo, la culpa y las ganas de huir permite abandonar la sobreexigencia, devolver responsabilidades ajenas y acompañar desde una vulnerabilidad humilde y honesta.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Nombrar el deseo oculto

¿Qué hacemos nosotros así siempre cuando vemos esta situación? ¿Qué es lo que nosotros originalmente hacemos en estos casos cuando vemos que una persona está en una dinámica de familia? Pues simplemente colocamos a esa persona y colocamos a su madre. Y...

00:05:11 · Devolver responsabilidades

tranquilo, paz y ahora dile por más que te quiera por más que te quiera no puedo hacerme responsable no me puedo hacer responsable ¿cómo se siente eso? no me puedo hacer responsable de lo tuyo no me puedo hacer responsable de lo tuyo pues igual no sé igual...

00:10:22 · Admitir las ganas de huir

meter a mi madre en una residencia o ayudar o traerme o comprar una casa a mi madre hay un deseo por allí que no te atreves a verbalizarlo pero una vez que tú lo asumas es mucho más cómodo siempre cuando nosotros nombramos a la esposa por su nombre es mucho...

00:15:33 · Reconocer culpa y lealtad

que he respetado lo que he aprendido creo que lo he hecho exactamente cuando dijo que quiere rentar algo pues con el dinero que la venta de la casa le va a soltar tanto, va a tener para vivir tanto tiempo, si no podemos buscar aquí tal vez en este lugar o...

00:20:45 · Atravesar la vulnerabilidad

y amanecer en otro lado Y así me siento ahorita. Sí. Respiro profundamente. Y eso es chulo, ¿no? Admitir cómo me siento. Admitir que quiero huir. Admitir que me siento como ese niño pequeño. Esa es la parte más importante de este proceso. Admitir lo que está...

00:25:56 · Soltar la sobreexigencia

importante, en todas las situaciones que yo he vivido en mi vida me he dado cuenta de que es llegar a ese momento es lo más fácil, hasta que no llegue allí, puedo seguir dando vueltas a la cabeza, haciéndose abionda, pero nada que ver aquí. No voy a...

00:31:07 · Servir sin saberlo todo

A veces también, mira, no sé. Es que fíjate tú toda la sobreexigencia que tenías. Es como tú puedes estar y estar al servicio del otro. Pero estar desde la humildad, desde decir un momento determinado a otra persona, pues mira, no sé qué es lo que te puede...

00:36:19 · Reconocer lo que es

cuando uno va más al fondo uno ni siquiera quiere hacer eso uno es más como que está bajo la presión de lo que otros piensan, opinan o la sociedad piensa que debería ser en mi caso particular yo

me he ido dos veces de mi casa, de la casa de mi madre, con...