

Transcripción

Síntomas y árbol familiar: preguntas para una mirada sistémica

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:02

Vamos a ver cuando nosotros estamos trabajando en el árbol. Bueno, hay un montón de cosas que podemos sacar. El trabajo del árbol la verdad que es súper interesante. Cuando nosotros estamos trabajando en el árbol siempre es bien interesante observar todas las cosas que nosotros podemos sacar.

00:00:31

algunas personas creen que en el árbol

00:00:33

se pueden sacar pequeñas cositas

00:00:35

pero por el contrario se pueden sacar

00:00:36

muchos, se pueden sacar desde

00:00:39

problemas de prosperidad

00:00:40

desde asuntos de

00:00:44

situaciones

00:00:44

de relaciones de pareja, situaciones que no

00:00:47

se han vivido, entonces

00:00:48

a veces nos preguntamos, bueno, cómo los

00:00:50

podemos sacar, ustedes han visto

00:00:52

a través de imágenes, han visto a través

00:00:54

de fotografías, han visto

00:00:56

a través de fechas

00:00:58

han visto a través de nombres

00:01:00

han visto a través de esas ramas que aparecen muertas dentro del árbol,

00:01:04

han visto también a través del significado de los nombres,

00:01:10

a través de nombres similares, de las fechas similares.

00:01:13

En todas estas áreas es bien interesante trabajar

00:01:16

y podemos trabajar cualquier tema con todas esas áreas que nosotros hemos visto.

00:01:21

Ahora mi pregunta para ustedes es la siguiente.

00:01:24

Cuando ustedes, por ejemplo, tienen un asunto de enfermedades en el árbol, ¿con qué técnica recomiendan ustedes o utilizan ustedes habitualmente el análisis del árbol cuando son casos de enfermedad?

00:01:41

A ver, cuéntenme un poquito. Yo les voy a decir, ¿no? Pero cuéntenme un poquito cómo lo trabajan ustedes asuntos de enfermedades, ¿vale?

00:02:00

Ajá. Ustedes me...

00:02:02

Sí.

00:02:02

Ajá, dime.

00:02:05

Yo a veces lo constelo

00:02:09

Y bueno, sería casi siempre lo primero que hago

00:02:13

Constelarlo

00:02:14

Pero si es un trabajo específico con árbol

00:02:17

Pues ver que otras personas han tenido esa enfermedad

00:02:20

También rastrear un poquito por ahí

00:02:26

También otra opción

00:02:27

Es ver cómo esa persona se siente frente a esa enfermedad

00:02:31

Y buscar un poquito también esa emoción

00:02:33

Gracias, Sonia, que no te estoy escuchando. Un momentito. Tiene los auriculares colgados en otra parte y... Vale, a ver.

00:02:42

¿Sí? Ahora sí, ahora sí.

00:02:45

Ahora sí, ahora sí. Bueno, te decía que yo generalmente lo constelo, pero si alguien me viene con algún síntoma, yo generalmente voy a constelarlo, ¿vale?

00:02:55

Pero si ya me detengo a trabajar no más en el árbol, ahí lo que haría sería ver esa enfermedad que otras personas del sistema familiar la han tenido, ¿vale? Y ver un poquito en qué momento apareció por primera vez, si se tiene esa información.

00:03:16

quizás no se tenga esa información

00:03:18

y qué pasó, por ejemplo me acuerdo el caso

00:03:20

de una chica que tenía psoriasis

00:03:23

ella

00:03:24

su padre, su tío

00:03:27

y a ella le había venido cuando

00:03:29

su madre desarrolló un cáncer

00:03:31

entonces ahí con ella

00:03:33

estuve viendo también

00:03:35

cómo se sentía ella

00:03:36

cuando su madre tuvo el cáncer

00:03:38

y desde esa emoción que ella

00:03:41

sentía pudimos entender

00:03:45

en ese

00:03:45

primer momento

00:03:46

que el tío y el abuelo desarrollaron también eso,

00:03:55

es que encontramos ahí una similitud.

00:03:58

Yo en ese momento, por ejemplo, en este caso lo trabajé así.

00:04:02

O bien, por un lado, buscar qué otras personas del árbol tienen ese síntoma,

00:04:08

o ver cómo se siente la persona y en qué momento ese sentimiento,

00:04:14

esa situación, ese bloqueo ha estado antes.

00:04:17

Buscar por ahí.

00:04:19

Genial. Vale. Sí.

00:04:21

¿Experiencia, Sonia, Gustavo?

00:04:25

Yo, como dice Sonia, pienso, pregunto,

00:04:30

si hubo alguien que tuvo esa enfermedad anteriormente.

00:04:33

Si hay alguien que la tuvo, por supuesto me fijo si es doble,

00:04:39

por nombre, por fecha de nacimiento, etc.

00:04:41

Si hay alguien, si esa enfermedad vino, por ejemplo,

00:04:44

ella o él

00:04:46

piensan o dicen

00:04:48

o no saben si la ha tenido

00:04:50

alguien anteriormente

00:04:51

y no, solo la he sufrido

00:04:54

yo, hago como Sonia

00:04:56

y pregunto, ¿qué te pasó

00:05:00

cuando

00:05:00

esa enfermedad surgió o cuando

00:05:02

surgió ese síntoma? Y en ese caso

00:05:05

configuro.

00:05:07

Genial. Pues sí,

00:05:09

los dos al final están muy

00:05:11

acertados. ¿Qué es lo que nosotros

00:05:13

tenemos que ver?

00:05:13

Vale, primero, lo que yo normalmente recomiendo, ¿vale? ¿Qué significa esta enfermedad en tu vida? ¿Qué te impide hacer esta enfermedad importante?

00:05:38

Luego allí sí busco que otra persona ha tenido esta enfermedad, enfermedad o síntoma dentro de la familia. Otra de las cosas es qué acontecimiento que sucedía en tu vida al momento de que apareció la enfermedad.

00:06:25

Son las cosas que normalmente yo suelo preguntar. Es una pena que aquí hay una chica que ella es médico y es una pena que no venga. ¿Cuál es el código de Zoom? Vale, ya lo tengo.

00:06:52

el código de...

00:06:56

Fíjense una cosa,

00:06:57

entonces, ¿qué buscar en caso de esas enfermedades en el arco?

00:07:01

Como vemos aquí...

00:07:06

¿Qué significa esa enfermedad en tu vida?

00:07:08

Por ejemplo, cuando una persona tiene...

00:07:10

Ah, chicos, no me rayen la pantalla, please.

00:07:13

A ver, le voy a quitar la...

00:07:16

Vamos a ver, que lo quitan todos los ojos en mí.

00:07:19

Vamos a ver cómo se le quitan esto.

00:07:25

Bueno, no sé.

00:07:27

tengo que aprender cómo se quita que ustedes rayen en la pantalla,

00:07:32

porque no sé cómo hacer.

00:07:33

Entonces, ¿qué buscan estas enfermedades?

00:07:36

Primero, ¿qué significa la enfermedad para esa persona?

00:07:39

¿Por qué?

00:07:40

Porque la mayoría, chicos, si siguen moviendo el cursor, sonia.

00:07:46

Sí, es que mueves el ratón y entonces el nuevo ratón es ese.

00:07:50

Es que tienes la mano en el ratón o en el estaupas.

00:07:54

entonces si nosotros

00:07:57

cada persona tiene un significado

00:07:59

diferente para las enfermedades

00:08:00

entonces yo tengo que ver

00:08:02

qué significa esa enfermedad para esa persona

00:08:04

porque algunas personas cuando se enferman

00:08:07

pues simplemente

00:08:08

esto es algo positivo para esas personas

00:08:12

bueno porque

00:08:16

les he contado hace poco

00:08:17

que bueno no creo que no les he contado

00:08:19

pero no los he visto

00:08:20

hace poco vino una parte de mi familia

00:08:23

visitarme de sorpresa, bueno sorpresa

00:08:25

entre comillas porque sabía que me

00:08:27

venía a visitar porque Enrique me había contado, Enrique sabe

00:08:29

que yo odio las sorpresas así de que vengan

00:08:31

de repente alguien y me agarre

00:08:33

de imprevisto por lo contra la

00:08:35

bolsilla que son, ¿no? Entonces pues bueno

00:08:37

al final yo fingí sorpresa y todo lo demás

00:08:39

¿no? Pero resulta que me

00:08:41

di cuenta de algunas cosas y por eso esta

00:08:43

clase ¿no? Me di cuenta que por ejemplo

00:08:45

una de las cosas de las mujeres de

00:08:47

mi familia

00:08:49

pasa lo siguiente ¿no? Las mujeres de mi

00:08:51

familia hablan como

00:08:54

bueno, es que tú sabes, están hablando de algo muy positivo,

00:08:58

bueno, es que me encanta el sol, pero es que tú sabes que el sol

00:09:02

puede afectar la piel y entonces, vale, es como

00:09:07

mucho drama y mucha historia, entonces estaba pensando, ¿no?

00:09:12

síntomas, que hay una persona dentro de mi familia que quiero mucho,

00:09:15

¿qué síntomas tiene? y ¿qué enfermedades tiene?

00:09:19

tiene como un hormigueo en las manos

00:09:22

hormigueo en las piernas

00:09:25

sufre problemas

00:09:26

en la atención

00:09:26

y eso al igual que su madre

00:09:30

y sus casos hemos estudiado

00:09:32

aquí anteriormente también

00:09:33

yo pongo a mi familia verde

00:09:35

así que un problemita aquí

00:09:37

menos mal que nadie la conoce

00:09:39

pongo verde aquí un momentito

00:09:41

entonces resulta y acontece

00:09:43

que empiezo a indagar

00:09:46

qué significa

00:09:48

para esa persona tener un síntoma.

00:09:50

No le empiezo a preguntar, porque recuerden que nosotros

00:09:52

no debemos trabajar a nuestra familia,

00:09:54

no le empiezo a preguntar, sino que empiezo a inferir

00:09:58

qué significa para ella tener esos síntomas,

00:10:01

qué es para ella tener esos síntomas.

00:10:04

Entonces, para ella tener esos síntomas es,

00:10:08

cuando la escucho hablando, me doy cuenta de que habla

00:10:10

de pobre yo, Enrique me dice, pero ¿cómo hablan así de,

00:10:15

no sé, como que si alguien nos estuviera doliendo,

00:10:18

no sé qué, y están disfrutando

00:10:20

y algo como que les estuviera doliendo, y le digo, claro

00:10:22

de esa manera, con esa

00:10:24

enfermedad, es como

00:10:26

reitero ese papel de

00:10:28

víctima donde estoy

00:10:30

¿qué es el papel de víctima? y algunas

00:10:32

veces, discúlpennme, eso es lo que les voy a

00:10:34

decir, pero muchos consteladores

00:10:35

yo ya dije, ahora voy

00:10:38

a hacer un lanzamiento de constelaciones, por cierto

00:10:40

y unas constelaciones diferentes

00:10:42

que ustedes todos están invitados a participar

00:10:44

por estar conmigo ya desde hace tiempo

00:10:46

pero una

00:10:48

unas constelaciones totalmente

00:10:50

un poquito

00:10:51

como yo, muy como yo

00:10:53

así que ya como decimos

00:10:55

ya cuando

00:10:58

ya llega un momento o una

00:10:59

de nuestra vida que ya no nos importa mucho

00:11:01

los piensen opinando

00:11:02

entonces bueno me voy a atrever a algo que he querido

00:11:05

hacer hace mucho tiempo que no lo había hecho

00:11:07

me atrevo a hacerlo

00:11:08

entonces hacer todo lo irreverente que puedo

00:11:11

hacer yo

00:11:13

entonces esa es una de las cosas

00:11:15

que me di cuenta, ¿no?

00:11:16

¿Qué significa

00:11:17

esa enfermedad

00:11:18

para esta persona?

00:11:18

Significa de que

00:11:19

yo estoy en este papel

00:11:20

de víctima.

00:11:21

¿Y qué significa

00:11:22

estar en el papel

00:11:23

de víctima

00:11:23

que en constelaciones

00:11:24

casi siempre me odian

00:11:26

todas las personas

00:11:27

que vienen como

00:11:28

de la papuche,

00:11:29

del niño interno,

00:11:31

del abracito,

00:11:32

de al cliente

00:11:33

hay que tratarlo

00:11:34

con atención

00:11:34

y tratarlo con cuidado

00:11:36

y tratarlo con amor,

00:11:37

etcétera, etcétera.

00:11:38

Todos aquellos cuentos

00:11:38

que nos han dicho

00:11:40

y entonces

00:11:41

nos meten al terapeuta

00:11:42

de que tú eres

00:11:43

la mejor mamá

00:11:44

que yo pueda tener.

00:11:45

Y entonces, obviamente, cuando el terapeuta

00:11:47

o el costelador no quiere asumir ese papel de mamá,

00:11:51

entonces los demás se molestan.

00:11:53

Y se molestan mucho.

00:11:56

Y empiezan a dar sacas como niños malcriados.

00:11:59

Entonces, ¿qué sucede?

00:12:00

Que en ese papel de víctima,

00:12:02

¿qué es lo que yo gano al asumir ese papel de víctima?

00:12:06

Dejar de asumir mi liderazgo.

00:12:08

¿Y qué pasa cuando yo asumo ese liderazgo?

00:12:10

El liderazgo implica acción.

00:12:12

pero cuando yo soy la víctima

00:12:15

significa inacción

00:12:16

cuando yo estoy la víctima estoy en el huérfano

00:12:19

entonces estoy totalmente inactivo

00:12:20

no actuó

00:12:23

entonces claro es mucho más cómodo

00:12:25

estar en ese papel de víctima

00:12:26

mucha gente que está en la enfermedad

00:12:29

está en la enfermedad

00:12:31

y tiene esa ganancia con la enfermedad

00:12:33

la ganancia de que bueno

00:12:34

aquí mi marido

00:12:36

en el caso de Vidé

00:12:38

ella por ejemplo

00:12:38

ella es de esta

00:12:41

que constantemente está

00:12:43

haciendo por los demás y entonces

00:12:46

muy sacrificada

00:12:46

y nunca está conforme con lo que

00:12:49

los demás hacen por ella y

00:12:52

cosa que ella detesta de su

00:12:53

madre y aún así se va

00:12:55

pareciendo mucho a su madre con el pasillo del tiempo

00:12:58

incluso en la voz

00:12:59

yo escucho tono de voz y ese pobre

00:13:01

de mí, yo no sé qué

00:13:03

y cualquier cosa, estoy hablando de cualquier

00:13:05

cosa alegre, es la vocecita

00:13:08

de dolor y de queja y de súplica, ¿no?

00:13:12

Entonces, ¿cómo ha ido apocándose en el tiempo?

00:13:14

¿Por qué? Porque así evito actuar.

00:13:16

Evito actuar como, ¿qué cosas?

00:13:18

Bueno, tengo un trabajo que no me gusta,

00:13:21

pero no importa, yo sigo trabajando toda la vida

00:13:24

en ese trabajo que no me gusta.

00:13:25

Tengo, no sé, 30 años trabajando en el mismo trabajo

00:13:28

que odio, detesto, no me gusta ese trabajo

00:13:31

que aparte de eso que ya me genera poco dinero,

00:13:34

pero aún así sigo trabajando en eso, 30 años.

00:13:37

¿Por qué? Porque tengo miedo a accionar, tengo miedo al cambio, tengo miedo a asumir ese liderazgo y ese poder que yo tengo. Por lo tanto, acallo esa voz y me victimizo. Entonces, esta enfermedad de mi vida significa que hay algo real que me impide lograr eso que yo quiero.

00:13:56

entonces ¿qué sucede? porque antes no había ninguna excusa

00:14:00

ya la vida me dice bueno, bueno, bueno, bueno

00:14:02

ya no puedes seguir así, ya necesitas accionar

00:14:06

entonces ¿qué sucede? yo ya no tengo excusa

00:14:09

ya no hay nada, porque antes, bueno, podía tener las excusas

00:14:12

de que económicamente me podía ir bien

00:14:15

en mi negocio, 30 años trabajando

00:14:17

antes podía tener la excusa de bueno, sigo trabajando y esto porque económicamente me va bien

00:14:21

pero cuando surge la enfermedad

00:14:23

cuando ya económicamente no empieza a ir bien

00:14:26

y entonces cuando ya económicamente no empieza a ir bien,

00:14:30

en ese momento enfermo, porque ya no tengo la excusa

00:14:33

de que económicamente va bien en el negocio,

00:14:35

es una persona que tiene un negocio,

00:14:37

y luego entonces ahora sí hay algo real.

00:14:40

Algo real es problemas de tensión, problemas de que se me duermen las manos,

00:14:44

problemas de que se me duermen las piernas,

00:14:45

bueno, piensa que es problemas de circulación, movimiento de vida.

00:14:49

Entonces, ¿qué sucede?

00:14:51

Esta enfermedad es una excusa para evitar moverme.

00:14:56

Entonces yo tengo que observar siempre eso en las personas.

00:15:00

¿Qué significa esa enfermedad en tu vida?

00:15:03

Y esto está muy relacionado con la segunda pregunta.

00:15:06

¿Qué te impide hacer esta enfermedad?

00:15:08

¿Qué te impide hacer esta enfermedad?

00:15:10

Por ejemplo, me impide disfrutar, me impide que logres mi sueño.

00:15:17

¿Sabes?

00:15:17

Es como, ¿qué es lo que realmente?

00:15:21

Eso es lo que realmente yo no quiero hacer.

00:15:23

si yo no quiero vivir mi vida

00:15:26

pues obviamente esta enfermedad no me impide

00:15:28

vivir mi vida, tengo una excusa

00:15:30

entonces utilizamos la enfermedad

00:15:32

como excusa y eso tenemos que entenderlo

00:15:34

en todos nuestros clientes porque tenemos que

00:15:36

ayudarle, sobre todo estamos en asesoría

00:15:38

sistémica, a ayudarle

00:15:40

a entender y a ver dentro

00:15:42

del sistema que personas

00:15:44

también hicieron lo mismo porque

00:15:46

si esto es una dinámica

00:15:47

que se ha venido arrastrando en el tiempo

00:15:50

entonces que personas

00:15:52

han sufrido enfermedades dentro del sistema

00:15:54

y qué lograron en esas enfermedades.

00:15:57

Ojo, no necesariamente es esto, ¿no?

00:16:00

No necesariamente algunas personas asumen las mismas,

00:16:08

no necesariamente son los mismos síntomas

00:16:09

o las mismas enfermedades dentro del sistema, ¿vale?

00:16:12

Y no todos lo asumen de diferente manera,

00:16:15

porque si bien es cierto que yo también tengo una enfermedad,

00:16:17

hay otras cosas detrás de esa enfermedad, ¿vale?

00:16:19

Pero he hecho también este análisis para mí.

00:16:21

entonces ¿qué pasa? que lo asumimos de manera diferente

00:16:25

pero entonces siempre hay que revisar esas dos preguntas

00:16:28

¿qué significa la enfermedad para esta persona o el síntoma para esta persona?

00:16:32

y ¿qué le está impidiendo hacer esta persona?

00:16:35

ahora yo quiero que ustedes en su caso personal cualquier síntoma

00:16:40

cualquier situación que tengan en su vida en este momento

00:16:43

me gustaría que dijeran ¿qué significa esta enfermedad?

00:16:46

y ¿qué le impide hacer esta enfermedad o síntoma?

00:16:49

En el caso de ustedes, ¿qué síntoma que no tiene ninguna enfermedad?

00:16:52

Mientras que yo bebo agua.

00:16:54

Cuéntenme.

00:16:55

Pues quedó claro lo que he dicho.

00:17:09

Cuéntenme.

00:17:10

¿Algún síntoma de enfermedad que ustedes tengan?

00:17:15

Bueno, yo luz mi síntoma más grave.

00:17:19

Mi síntoma de toda la vida.

00:17:21

Ya lo sabes cuál es el miedo a conducir.

00:17:24

Lo que me impide hacer.

00:17:26

Vale, pero espera.

00:17:27

¿El síntoma es miedo a conducir?

00:17:29

Más que miedo a conducir, ¿es ansiedad a conducir?

00:17:33

Sí.

00:17:33

es

00:17:36

bueno, es en situaciones

00:17:38

específicas, ¿vale?

00:17:39

es en espacios

00:17:43

que no

00:17:44

o sea, en espacios poco habituales para mí

00:17:46

sola, por ejemplo

00:17:48

en una autopista que no conozco

00:17:50

sola

00:17:52

si condujera sola, si estuviera con alguien sería más light

00:17:56

y

00:17:58

y ya está

00:17:59

bueno, en esos espacios

00:18:01

sola y en un contexto de una autopista que hay

00:18:04

Muchos coches que me...

00:18:05

Muchos coches.

00:18:06

Sí, mucha presión.

00:18:08

O sea, la gente que...

00:18:08

Mucho estímulo.

00:18:10

Mucho estímulo.

00:18:11

Mucho estímulo y que me siento presionada porque tengo que correr.

00:18:15

Tengo que ser uno de los otros.

00:18:17

Es triste la autopista y la autopista te dice a 100 kilómetros por hora

00:18:20

y la gente va a 150.

00:18:22

Entonces vas a 100 y te van tocando la bocina que tú dices.

00:18:25

Pero a ver...

00:18:26

Claro, claro.

00:18:27

Es en esos contextos.

00:18:30

¿Vale?

00:18:30

Entonces, ¿qué me impide hacer?

00:18:32

pues me impide coger el coche sola

00:18:35

e irme a lugares

00:18:39

yo qué sé, pues a lo mejor venirme a Bilbao sola

00:18:41

vale, vale, vale, es todo

00:18:43

¿y qué significaría para ti ese irte a Bilbao sola?

00:18:48

que eres bienvenida, por supuesto

00:18:52

para mí significaría pues tener mayor grado de libertad

00:18:55

y empoderamiento

00:18:58

mayor grado de libertad y empoderamiento

00:19:01

pero lo paso tan mal que no me compensa

00:19:03

Entonces estaría en la ida pensando en la vuelta y no disfrutaría.

00:19:08

Tal cual.

00:19:10

Vale, vale.

00:19:11

Entonces hacer eso...

00:19:13

No depender de nadie.

00:19:15

No depender de nadie.

00:19:17

Tener libertad.

00:19:18

¿Qué más?

00:19:20

Tener libertad.

00:19:22

Pues abrirme mucho más al mundo.

00:19:25

No tener límites.

00:19:27

No tener ningún tipo de límite.

00:19:28

Ajá, vale.

00:19:29

¿Qué pasaría en tu vida

00:19:31

si tú no tienes ningún tipo de límite,

00:19:34

si tienes libertad en todo

00:19:35

y si no dependieras de nadie?

00:19:37

Pues que estaría sola.

00:19:40

Quizás, bueno, estaría sola.

00:19:41

No, tampoco quiero estar sola.

00:19:43

Esto, esto, esto.

00:19:45

Creo que sientas eso que acabas de decir.

00:19:49

Estaría sola.

00:19:50

Pues quizás me iría de mis raíces.

00:19:53

Esto, esto, esto.

00:19:54

Para un momento.

00:19:57

Estaría sola.

00:19:58

Repítelo.

00:19:59

Estaría sola.

00:19:59

y siente eso

00:20:02

ya

00:20:03

ya

00:20:07

pero es que no quiero estar sola

00:20:14

entonces tendría libertad pero estaría sola

00:20:16

nos damos cuenta de esto

00:20:19

nos damos dando cuenta

00:20:21

de por qué tiene este síntoma

00:20:24

realmente no es

00:20:25

ni siquiera que la carretera

00:20:27

no es nada

00:20:28

es realmente estar sola

00:20:31

no quiero estar sola

00:20:35

sí

00:20:36

no quiero estar sola

00:20:38

Y entonces estar sola.

00:20:41

Si estuviera sola me ahogaría en la vida, estaría muy triste.

00:20:44

Exactamente, si estaría muy sola me ahogaría en la vida, estaría muy triste.

00:20:48

Ahora si nos dirigimos a la persona, ¿quién es esa persona que vivió esas condiciones?

00:20:55

¿Quién es esa persona que vivió esas condiciones?

00:20:57

Soledad, de esa soledad, el que se ahogaba de la soledad, el que estaba triste por estar totalmente sola.

00:21:06

bueno, yo creo que el que más vivió

00:21:08

esto fue mi bisabuelo Julián

00:21:10

que se fue a la guerra y luego estuvo en la cárcel

00:21:13

vale

00:21:14

genial

00:21:15

que yo conozco

00:21:16

¿qué fecha tiene esa persona, Julián?

00:21:20

Julián

00:21:21

el 4 de julio

00:21:24

de

00:21:26

bueno, perdona, el 4 de julio es el día que murió

00:21:29

murió el 4 de julio

00:21:31

que es el mismo día de cumpleaños de mi madre

00:21:34

y nacimiento

00:21:35

tendría que mirarlo

00:21:36

Vale, pues eso, vale

00:21:38

Vale, entonces

00:21:40

¿Has hecho algún trabajo con ese tío Julián?

00:21:45

Vale

00:21:45

¿Con respecto a la soledad?

00:21:47

No, con respecto a la soledad no

00:21:49

Vale

00:21:51

Respira profundamente

00:21:53

Y le vas a decir

00:21:56

A ese

00:21:58

A Julián

00:22:03

Julián en mi corazón

00:22:07

Julián en mi corazón

00:22:10

Siento

00:22:10

el miedo a la soledad

00:22:14

que tú viviste

00:22:15

el miedo a la soledad que tú viviste

00:22:18

y que no ha sido vista por nadie

00:22:22

y que no ha sido vista por nadie

00:22:28

contacta con esa soledad

00:22:30

Sonia

00:22:33

y es muy potente

00:22:37

esa soledad de él ahí solo

00:22:39

totalmente olvidado

00:22:42

y ahora de ti

00:22:46

métela en un cofrecito

00:22:48

y entregásela

00:22:50

y dile te veo

00:22:53

te reconozco

00:22:55

te honro

00:22:56

y te entrego tu sentimiento

00:23:04

lamento mucho que haya sido así

00:23:06

y te entrego tu sentimiento

00:23:10

lamento mucho

00:23:11

que haya sido así

00:23:13

cuando volvió murió de pena

00:23:32

cuando volvió de la cárcel

00:23:34

murió a los 60 y pocos

00:23:40

y a partir de hoy

00:23:41

te dejo partir para que sigas

00:23:45

con tu proceso de crecimiento

00:23:47

y yo pueda seguir

00:23:48

con el mío, gracias

00:23:50

gracias

00:23:53

Dejo partir para que siga

00:23:54

Con todo el proceso de crecimiento

00:23:57

Y yo sigo con el mío

00:24:09

¿Cómo se siente?

00:24:10

Pues muy potente porque este abuelo luchó por la libertad

00:24:14

Él abandonó a su familia

00:24:15

Por sus ideales

00:24:17

Se fue al frente

00:24:19

Y encima perdió la guerra

00:24:23

Estuvo

00:24:24

Hasta los 7 años lo conocí a su hija

00:24:26

Estuvo 7 años en la cárcel

00:24:28

Hasta su hija que nació

00:24:30

Mi tía Antonia

00:24:30

además yo con mi tía Antonia, Sonia, Antonia

00:24:33

bueno, somos muy

00:24:36

muy iguales

00:24:37

de forma de ser

00:24:39

para mí ya ha sido un referente toda la vida

00:24:42

y

00:24:43

cuando volvió la mujer

00:24:45

no supo entenderlo, le hizo el vacío

00:24:48

y murió de pena

00:24:49

el mismo día del cumpleaños de mi madre

00:24:52

el 4 de julio, cuando mi madre cumplía

00:24:54

7 años

00:24:55

por cierto, tu madre cumple años el mismo día

00:24:58

que cumplió mi hermano también el 4 de julio

00:25:02

nos damos cuenta

00:25:04

de lo que llevamos

00:25:07

entonces aunque trabajemos capas y capas

00:25:09

por eso es tan importante chicos

00:25:11

que trabajen con la gente de asesoría sistémica

00:25:13

porque fíjense que esto

00:25:15

no puede salir en una constelación

00:25:17

bueno si puede salir por a través de un proceso

00:25:19

pero si nosotros vamos buscando

00:25:21

qué es lo que hay dentro del árbol

00:25:23

de esta manera es muy bonito

00:25:25

y muy potente con el cliente

00:25:28

¿Vale? Entonces fíjense que abarcamos qué significaba para ella la enfermedad, qué le impedía hacer esto, el síntoma, ¿vale?

00:25:37

Qué le impedía hacer. Entonces cuando vamos a impedir hacer, ahí vamos a encontrar a la persona.

00:25:41

A veces es lo que nosotros menos imaginamos, ¿vale? Y entonces justamente eso.

00:25:45

Fíjense cómo ella pudo conectar lo que él hizo o sus ideales, además que Sonia ha sido una defensora eterna de la libertad,

00:25:56

que identificación hemos tenido con él

00:25:59

muchísimo

00:26:02

brutal

00:26:04

y entonces cada vez que

00:26:06

simplemente ahora

00:26:09

sientas esa angustia

00:26:10

se lo entrego esta soledad

00:26:12

porque sabemos que ya no es el miedo

00:26:14

a los estímulos supuestamente

00:26:16

no, hay un miedo mucho más profundo

00:26:18

fijense que una de las cosas

00:26:22

es

00:26:22

las mentiras que nos contamos

00:26:24

las mentiras que nos contamos es que es el tráfico

00:26:26

es que no llevo control, es que la gente me está por donde

00:26:28

Es una mentira. Hay una verdad más profunda. Y la verdad más profunda casi siempre es sistémica. ¿Vale? Porque no queremos reconocer eso, porque hay una identificación, no lo vemos.

00:26:41

¿Qué te pareció, Sonia, en una frase?

00:26:47

Potente, revelador y sencillo.

00:26:51

Exactamente. No tiene que ser muy complejo. Puede ser algo simple, pero tenemos que saberlo llevar a la persona.

00:27:00

y que la persona busquemos, que no nos enfoquemos, porque fijense, yo pude haberme ido directamente, ah bueno, sí, el control, no, no, no, aquí había algo más, ¿vale?

00:27:09

¿Qué era lo que, si tú pudieras hacer eso, si tú pudieras conducir por la autopista, a qué te llevaría, entonces allí nos enfrentamos con cosas que, uff, eso me daría miedo, entonces no es,

00:27:21

a conducir, porque si ella conduce por otras vías

00:27:24

y por la autopista no, entonces

00:27:26

¿qué hay detrás de eso?

00:27:27

¿qué significaría para ello?

00:27:29

fíjense que andar por carreteras

00:27:31

es estar por pueblitos

00:27:33

por pueblitos, por cercanías

00:27:35

en cambio, y por la autopista significa

00:27:37

ir a lugares lejos

00:27:39

nos damos cuenta, ¿no?

00:27:43

interesante

00:27:44

curioso, porque siempre que lo hacía

00:27:46

porque yo en un momento no me quedo más

00:27:48

más remedio que irme

00:27:50

hasta Zaragoza

00:27:52

incluso una de estas madres

00:27:53

siempre tenía miedo de no volver

00:27:58

igual que era

00:27:59

claro, miedo de no volver

00:28:01

claro, que se fue a la guerra y no volvió

00:28:04

bueno, sí volvió, pero volvió a la cárcel

00:28:06

y luego de aquella manera también

00:28:08

en soledad total

00:28:09

y me deslizara todo el mundo como si

00:28:12

me fuera a morir

00:28:15

vale

00:28:16

entonces ahora, simplemente

00:28:18

cada vez que yo tenga que viajar

00:28:20

hacia un lugar, pues simplemente

00:28:23

le doy un lugar

00:28:24

una vez más

00:28:26

y si

00:28:27

soy consciente

00:28:29

de que siento miedo

00:28:30

siento angustia

00:28:31

se lo entrego a él

00:28:32

le digo

00:28:33

esta soledad

00:28:34

y este sentimiento

00:28:35

es tuyo

00:28:36

esta sensación

00:28:37

de miedo

00:28:38

es tuyo

00:28:39

te la entrego

00:28:40

lo haces

00:28:42

unas cinco veces así

00:28:43

y estás seguro

00:28:44

que se te pasará

00:28:45

uff

00:28:46

ojalá

00:28:47

pues seguro que sí

00:28:49

Sonia ya verás

00:28:49

está arraigada

00:28:50

pero ojalá

00:28:51

ojalá

00:28:53

genial

00:28:53

Gracias, Luz, gracias como siempre.

00:28:56

Genial. Vale, chicos, a ver, preguntas, comentarios, a ver si esto queda claro o no queda claro.

00:29:07

Venía si ha gustado José Rafael la gran cantidad de personas que hay aquí, que hay tiempo para que todos hablen.

00:29:14

A mí me pareció buenísimo, es una gran herramienta y bueno, como decía Sonia, también es como sencillo en algún punto,

00:29:24

pero es muy

00:29:25

muy movilizante así que nada

00:29:28

me parece que está buenísimo

00:29:33

Gustavo o José

00:29:38

interesantísimo de verdad

00:29:41

eso de qué significa

00:29:43

y qué te impide

00:29:44

te da todas las respuestas

00:29:49

pero fíjense cómo lo guía

00:29:50

a ella de qué significa

00:29:54

este asunto

00:29:56

para ti, ¿no?

00:29:58

Y que te impide hacer

00:30:00

si

00:30:02

esto, ¿vale? Para que

00:30:04

ir profundizando un poquito más,

00:30:06

quedándome solamente en la superficie,

00:30:08

porque ahora me quedo en la ansiedad, es ir

00:30:09

indagando más hasta que ya

00:30:11

vemos hasta dónde llegan.

00:30:14

Genial.

00:30:15

José Rafael, para ti.

00:30:19

Gustavo, por cierto, muy chulo tu

00:30:20

videos, por cierto.

00:30:23

Gracias.

00:30:27

José, ahora sí.

00:30:28

A mí me pegó, hice a la par de Sonia, hice el ejercicio porque primero dije yo, bueno, no, yo no soy una persona enferma y de ahí me acordé que yo tengo una adicción al cigarro.

00:30:44

y dije bueno si lo soy

00:30:46

y de ahí voltear a ver que

00:30:48

en el trabajito que hemos venido haciendo

00:30:50

volteado a ver

00:30:52

el cigarro es mi compañía

00:30:55

para no estar solo

00:30:57

y yo

00:30:59

comparto con él cuando estoy triste

00:31:01

y cuando estoy contento

00:31:05

y lo primero

00:31:06

que se me vino a la mente fue mi padre

00:31:09

y a medida que ibas

00:31:10

hablando o profundizando con Sonia

00:31:12

me di cuenta que

00:31:14

igual mi madre

00:31:15

lo hace igual y ella se jacta de su soledad

00:31:18

se jacta de estar sola

00:31:22

y yo igual

00:31:26

hasta este

00:31:27

momento digo me ha gustado la soledad

00:31:29

y ya digo no, no me gusta la soledad

00:31:31

no quiero estar solo

00:31:34

pero si me ha pegado

00:31:35

bien fuerte porque siento que venía de mi

00:31:37

padre y venía de mi madre

00:31:40

¿Qué es lo peor?

00:31:41

¿Qué puede pasar si estás en

00:31:43

compañía? Estuve analizando en el momentito y dije yo, cuando me acerco mucho siento que me lastiman.

00:31:55

Ah, interesante. Entonces, no estoy en compañía por temor a ser vulnerable. Sí, algo así. Eso es lo que me ha salido.

00:32:09

Vale. El hecho de estar con mi familia estos días, me dio cuenta, yo normalmente siempre digo que no

00:32:14

sufre de apegos, ni nada, ese tipo de cosas

00:32:17

que no soy apegada así a la familia

00:32:19

porque bueno, siempre estuve que

00:32:22

movilizarme

00:32:22

mucho a lo largo de toda mi vida

00:32:24

y una de las cosas que me di cuenta de que estuvieran

00:32:27

que los vuelvo a ver ahora la semana que viene

00:32:30

unos días

00:32:32

fue lo siguiente

00:32:33

¿vale?

00:32:36

es, obviamente el día que

00:32:37

se fueron, estaba llorando

00:32:39

a Maris, ¿no? porque se iban

00:32:41

a otra parte, están en Portugal ahora

00:32:43

y entonces es gracioso

00:32:45

porque, claro, ellos se quedaron en mi casa

00:32:47

y entonces, ¿qué pasa?

00:32:48

que cada vez que pasaba por la habitación

00:32:52

la casa la sentía sola y todas esas cosas

00:32:54

y me recordó una vieja sensación que sentía antes

00:32:57

cuando alguien nos iba a visitar

00:33:01

y me di cuenta de algo, ¿no?

00:33:03

que me ayudó

00:33:05

porque yo hago mucho trabajo personal

00:33:06

entonces después cuando se fueron

00:33:07

como tenía ese sentimiento

00:33:09

entonces dije, bueno, va a ser trabajo personal

00:33:12

y en ese trabajo personal me di cuenta de lo siguiente

00:33:14

que obviamente que yo siempre soy muy fuerte

00:33:17

y muy dura, siempre

00:33:19

pero porque soy fuerte

00:33:21

y dura, para proteger

00:33:23

mi propia vulnerabilidad, porque a lo largo

00:33:25

de la vida aprendí

00:33:26

que solo así puedo sobrevivir

00:33:29

porque una niña que la dejan

00:33:31

sus padres sola

00:33:35

a cuidado de sus abuelos

00:33:37

pues obviamente tiene que

00:33:39

reestructurar eso

00:33:40

en meses de nacida, reestructurar

00:33:45

eso, para sobrevivir, y así diferentes situaciones a lo largo de mi vida.

00:33:49

Entonces, ¿qué sucede? Que te haces como corazas y corazas y corazas, ¿para qué?

00:33:54

Para proteger esa vulnerabilidad que tienes, esa sensibilidad interna que tienes.

00:34:00

Entonces, una de las cosas que me di cuenta con esta llegada de ellos, que agradecí a

00:34:05

esta persona que me hizo conectar con esa sensación de vulnerabilidad, con esa parte

00:34:11

sensible mía, con esa parte

00:34:13

que siente, que padece

00:34:15

y que sí quiere y que sí ama

00:34:17

entonces cuando yo me

00:34:19

contacto o me conecto

00:34:21

con esa parte mía

00:34:23

tengo que conectar que no es la persona

00:34:25

con la que me estoy conectando, estoy conectándome

00:34:27

con mi propio amor, con mi capacidad

00:34:29

de amar, entonces

00:34:31

eso es algo que tengo que agradecer

00:34:33

esa capacidad de amar, esa capacidad de

00:34:35

vulnerabilidad, esa capacidad de

00:34:37

dar todo por alguien

00:34:39

eso es una característica que es bonita

00:34:42

y eso es algo que tenemos que apreciar en nosotros

00:34:46

lo que sucede es que como estamos tan desconectados de ella

00:34:49

entonces no nos atrevemos

00:34:51

y es bonito el hecho de

00:34:53

yo por ejemplo cuando una persona

00:34:54

siento que voy a extrañar mucho a una persona

00:34:56

me vuelvo fría, indiferente y me alejo de esa persona

00:34:59

cuando siento que esa persona puede hacerme daño

00:35:03

cuando me mueve sensibilidad me alejo

00:35:08

Entonces eso es un mecanismo de resistencia. Entonces ese mecanismo de resistencia tengo que reconocerlo. Y como lo veo allí, abrazo esa capacidad que tengo de amar, abrazo esa sensibilidad que hay en mí y agradezco a las personas que me detonan esa sensibilidad.

00:35:28

porque en el fondo no estoy amando a esas personas,

00:35:31

estoy amando a mí misma y estoy reconociendo mi capacidad de amar.

00:35:36

Entonces a veces creemos que, vale, esta persona me va a dejar,

00:35:41

esta persona me va a hacer daño, esta persona, lo que sea.

00:35:46

Cuando amamos, realmente nos estamos amando a nosotros mismos.

00:35:49

Al final no es la otra persona, siempre somos nosotros

00:35:53

porque si el otro es una exención de mí, al final soy yo mismo.

00:35:57

Entonces eso es lo que tengo que entender.

00:35:59

que estoy amándome a través de la otra persona.

00:36:03

Y cada vez que sienta miedo, estoy amándome a través de la otra persona.

00:36:07

Estoy amándome a través, tengo una gran capacidad de amar y me amo a través de esta persona.

00:36:12

Sí me hago daño. Hace poco una chica me dijo, una chica que estaba en todo uno de los cursos,

00:36:19

me dijo una frase que fue ruda, ruda, ruda, reciente.

00:36:24

y entendí

00:36:26

en ese momento entendí

00:36:29

y dije, ah Luz

00:36:30

¿cómo sigues necesitando

00:36:32

una madre dura

00:36:34

que te dé caña?

00:36:36

¿cómo quieres?

00:36:39

entonces allí dije, pues sí

00:36:40

aún así te amo

00:36:42

aún así te tomo

00:36:44

y aún así me doy cuenta

00:36:46

cómo me trato a mí misma

00:36:48

¿vale?

00:36:49

entonces, porque obviamente lo que tengo

00:36:51

hay un maltrato interno

00:36:53

Entonces, y ese maltrato interno de esa persona, de vez en cuando llega alguien, no llega mucho ya afortunadamente, pero de vez en cuando llega alguien y te da un sascaso así, bueno, pues eso es.

00:37:07

Y que tienes que hacer una oportunidad para abrirte, amar más y mejor.

00:37:14

cualquier experiencia de miedo que sintamos

00:37:16

con respecto a cualquier relación

00:37:18

de que nos vamos a sentir

00:37:20

te lo digo yo por experiencia propia

00:37:21

que toda la vida estuve con mecanismo de protección

00:37:23

para no amar

00:37:25

entonces eso

00:37:26

cuando te atreves a abrirlo todo

00:37:29

y a entregarlo todo

00:37:31

en ese mismo momento dices

00:37:33

wow, por fin me estoy amando

00:37:35

el paso siempre es amarse a ti mismo

00:37:38

y lo vas a ver en los demás

00:37:40

cuando tú te amas a ti mismo

00:37:41

no es al otro

00:37:42

no es el otro que te abandona, no es el otro que te deja

00:37:44

no es el otro que te engaña, eres tú mismo

00:37:46

el que lo hace, solamente que

00:37:48

lo proyectamos en el otro, entonces

00:37:50

mientras más ames, te ames

00:37:52

mejor, más capacidad

00:37:54

tienes de amar a otros y más capacidad

00:37:56

tienes de no salir herido

00:37:58

en esa relación porque te estás amando mucho

00:38:00

no sé si me he explicado o me he enrollado como siempre

00:38:05

si lo he explicado bien

00:38:06

si lo expliqué bien José

00:38:09

no sé si

00:38:09

Sí, sí, sí, sí, sí, sí, sí, pero a medida que hablabas como que te ibas más, me iba más adentro de mí porque también me sacó otro aspecto donde yo digo las veces que he amado, especialmente digamos las últimas dos parejas que tuve, di todo y me lastimaron feo.

00:38:31

genial, pero genial

00:38:34

porque así tuviste la capacidad

00:38:36

de amar, de entregarlo

00:38:38

y de darlo todo, a mí me pasó también

00:38:40

y obviamente

00:38:43

wow, fue un dolor

00:38:44

grandísimo, porque era una persona que yo confiaba

00:38:46

a tope y de repente me

00:38:48

entregué algo que me dejó

00:38:50

timbrada, ¿no? y entonces

00:38:52

¿qué aprendí en esa oportunidad?

00:38:54

que lloré, patalí, todo eso, lo típico

00:38:56

del proceso de duelo, pero luego

00:38:58

que entendí, pues simplemente gracias

00:39:00

gracias a esa persona, yo tengo una realidad que tengo ahora,

00:39:02

por lo tanto agradezco.

00:39:04

Entonces, ¿qué sucede?

00:39:06

Que eso es tu incapacidad de amar.

00:39:08

No es que el otro no te esté amando,

00:39:10

es que el otro es un reflejo de lo que tú estás haciendo contigo misma.

00:39:14

Lo que te estoy diciendo que hizo esta chica conmigo,

00:39:15

me dijo una frase esta de ultratumba,

00:39:19

pues simplemente, ¿por qué me lo hace?

00:39:21

Porque no es ella, ella es un reflejo de mí.

00:39:24

Soy yo mismo en la cara de ella.

00:39:27

Esa chica te hizo eso, no fue ella.

00:39:29

fuiste tú mismo el que te lo hizo

00:39:31

ya sé que suena como raro

00:39:32

pero es realmente

00:39:33

somos nosotros mismos

00:39:35

porque creemos que nos merecemos eso

00:39:37

entonces creamos las condiciones

00:39:39

nos fijamos justamente

00:39:40

que en la persona

00:39:41

que nos lo va a hacer

00:39:42

porque son acuerdos de alma

00:39:44

hemos acordado con esa persona

00:39:45

que nos lo haga

00:39:45

para nosotros recordar

00:39:47

que necesitamos ser amadas

00:39:49

entonces por eso

00:39:50

buscamos a esas personas

00:39:51

entonces en el mismo momento

00:39:52

cuando yo aprendo a amarme

00:39:53

realmente a reconocirme

00:39:55

entonces empiezo a traer

00:39:56

todas personas a mi vida

00:39:57

que me aman

00:39:58

me reconocen y me tratan

00:40:00

como yo me trato a mí misma

00:40:02

todas las personas que están a tu alrededor

00:40:04

las personas que llegan a tu vida

00:40:05

son un emuestro de cómo te tratas a ti mismo

00:40:08

nos damos cuenta de esto

00:40:11

es duro a veces porque a veces

00:40:13

no queremos ver

00:40:16

todas las vueltas que he dado

00:40:18

todas las vueltas

00:40:19

voltear a ver relaciones

00:40:21

cualquier espacio en el que estoy viviendo

00:40:24

como la

00:40:24

la adicción o algo

00:40:27

digo yo

00:40:29

me regresa a lo principal

00:40:30

al amor propio

00:40:31

y estoy clavado ahí, trabajando en eso

00:40:34

decir, cómo es que me miento

00:40:36

cómo es que me alimento

00:40:38

cómo es que compenso

00:40:40

y porque

00:40:42

pero eso hacerlo con amor

00:40:44

no decir, ya mira lo que estás

00:40:46

haciendo, no con amor, oye pues mira

00:40:48

si lo estás haciendo aquí, pues bueno

00:40:50

hoy elige algo diferente

00:40:51

hoy, bueno, hoy

00:40:54

lo he hecho de esta manera, pues bueno, ya volveré a hacer

00:40:56

algo diferente, pues nada, ya soy consciente

00:40:58

y cada vez ya soy consciente, ya me hago

00:41:00

consciente, ya me hago consciente de lo que me estoy diciendo

00:41:02

ya me hago consciente de lo que estoy pensando

00:41:04

ya me hago consciente de lo que me estoy diciendo

00:41:07

por ejemplo, hace poco

00:41:09

me pasó, ¿no? que

00:41:10

por ejemplo, Enrique siempre me da

00:41:12

mucha caña, ¿no? con respecto a la comida

00:41:16

me

00:41:16

me

00:41:18

me cuida mucho, ¿no? por lo del cáncer

00:41:20

y todas estas cosas, ¿no? y entonces

00:41:22

recuerdo que fuimos a comer

00:41:25

en grupo, y entonces resulta que

00:41:27

él me estaba porfiando de que

00:41:29

no puedes comer marisco

00:41:31

no sé qué, yo llego por si marisco es

00:41:33

cetogénico, no sé qué, no, no, que no puedes

00:41:35

que no sé qué, bueno, llegué y fuimos al final

00:41:37

y al cabo fuimos a otro sitio, no era el que yo quería

00:41:39

y entonces yo llegué y pedí

00:41:42

una pasta

00:41:43

que obviamente no como pasta porque

00:41:45

no es comida cetogénica

00:41:47

nunca como pasta en mi casa, yo comí

00:41:49

pasta, ¿no? y entonces me di cuenta

00:41:51

de que eso es un auto

00:41:53

autodestructivo.

00:41:55

Es Enrique el que me está dando caña y me está diciendo

00:41:57

no, soy yo la que me estoy dando caña.

00:42:00

Vale, a mí misma.

00:42:01

Entonces, aunque parece un acto rebelde,

00:42:03

en el fondo es un acto autodestructivo.

00:42:05

Por lo tanto, sé consciente

00:42:07

de cómo estás autodestruyéndote

00:42:09

también. Entonces, esas pequeñitas

00:42:11

cosas, siempre el otro

00:42:12

es un reflejo de nosotros.

00:42:15

Entonces, hay una parte de mí que me quiere

00:42:17

cuidar, que Enrique estaba representando

00:42:19

esa parte, y hay otra parte de mí que

00:42:21

no quiere. Entonces,

00:42:22

vamos a reconciliarte con esa parte que no quiere

00:42:25

una parte autodestructiva

00:42:26

y bueno que abrazo también esa parte

00:42:29

autodestructiva, soy amorosa

00:42:31

con esa parte autodestructiva

00:42:32

entonces es no pelearnos

00:42:35

con lo que no hacemos, porque lo que

00:42:36

hacemos habitualmente es, ah sí

00:42:38

lo estoy haciendo mal, ah sí, mira

00:42:40

como lo hago, ah sí, mira te volviste

00:42:42

a equivocarse, ah cómo es posible que ya has

00:42:44

soldado tanto, ya has hecho tanto, no

00:42:46

sea amoroso y agradece

00:42:49

y acepta cada parte de ti

00:42:51

Una vez más te lo digo, que te lo he dicho, somos 200 veces a ti, ¿vale?

00:42:56

Háztelo, pero amorosamente, ¿vale?

00:42:58

En la misma medida que tú aprendas a tratarte con atención, con mimo, con cuidado, con amor, con compasión,

00:43:07

en esa misma medida, José, vas a empezar a atraer a todas las personas de tu vida que también te van a tratar así.

00:43:12

De verdad, créeme que funciona y funciona muy bien.

00:43:15

yo hice un trabajo muy profundo

00:43:17

de como 5 o 6 años

00:43:19

para poder construir una relación

00:43:21

de pareja saludable, ¿vale?

00:43:23

y primero el trabajo fue conmigo, Luis

00:43:24

¿vale?

00:43:26

todavía, y siempre tenemos que seguir trabajando, sí

00:43:29

pero eso ayuda muchísimo, ¿no?

00:43:31

cuando trabajas todo ese amor propio

00:43:33

¿vale? y a veces

00:43:35

cuesta y mucho, ¿vale?

00:43:37

pero ya te digo, tenemos a los demás que son nuestros

00:43:39

espejos y nos están mostrando siempre

00:43:41

lo que tenemos que poner, ¿vale?

00:43:44

Sí, gracias.

00:43:45

¿Sí? Genial.

00:43:46

Bueno chicos, me voy a despedir de ustedes por el día de hoy.

00:43:52

Piense que este es un método sencillo, vamos a seguirlo practicando también en otras sesiones,

00:43:57

pero quiero verlos a ustedes cómo lo hacen.

00:44:00

Entonces gracias a ustedes que son cuárticos, nada más que estén por aquí fieles como siempre,

00:44:05

este de estar aquí ha sido un buen momento, espero que los que estén mañana en Expandir vengan,

00:44:10

porque la clase que voy a dar seguramente les va a interesar mucho.

00:44:15

y bueno, nos estamos viendo en la siguiente

00:44:17

pongan en práctica esto, ¿vale?

00:44:18

pónganlo en práctica ustedes, ponganlo en práctica con sus clientes

00:44:21

y luego me cuentan a ver qué tal va

00:44:23

un besito a todos, gracias por estar aquí

00:44:25

y nos vemos en la siguiente, chao, chao

00:44:28

chao, gracias

00:44:28

y a quererse un poquito más

00:44:31

y a prestarse más atención, ¿vale?

00:44:34

muchas gracias Lu

00:44:35

un besito, chao

00:44:38

chao, saludos