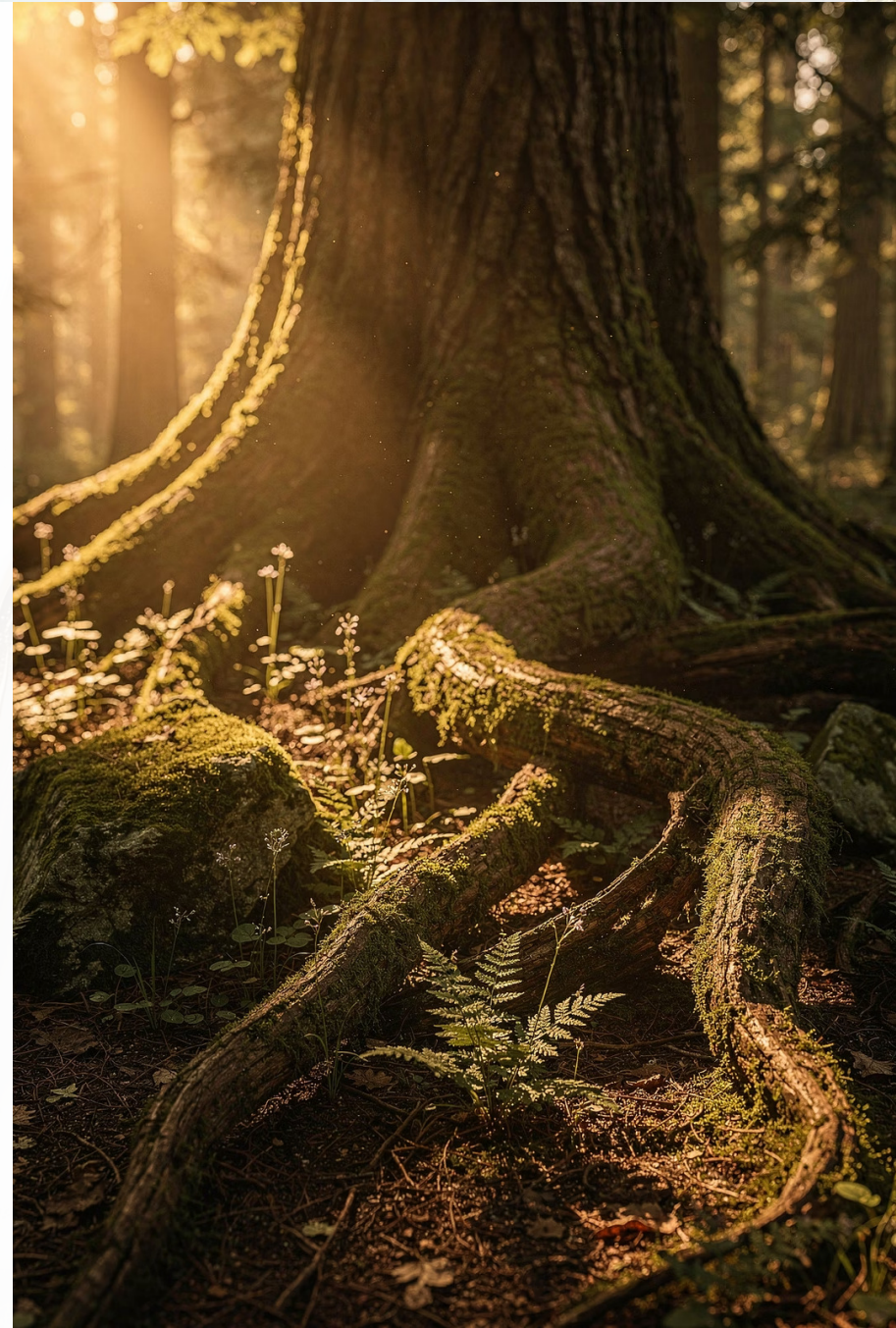


La Huella de Tu Historia Heredada

Guía de reflexión para descubrir qué patrones familiares siguen actuando en tu vida.

Hay cosas que no empiezan contigo... pero pueden seguir viviendo a través de ti.

Monica Ivaldi - Cirugía Emocional®





¿Te reconoces en alguna de estas situaciones?

Quizás llevas tiempo intentando explicarlo desde tu carácter, tus decisiones o tus experiencias del pasado... pero la raíz viene de mucho más atrás.

Relaciones que se repiten

Vínculos donde vuelves a sentirte no elegida, poco valorada o emocionalmente sola.

Miedos que no entiendes

Bloqueos que aparecen justo cuando estás a punto de avanzar.

Culpa al disfrutar

Dificultad para recibir, para poner límites, para decir que no.

Sensación de cargar demasiado

Sacrificarte buscando aprobación, sosteniendo lo que no te corresponde.

- ❏ Esta guía es para ayudarte a mirar con más claridad tu historia. **Comprender para soltar** y dejar de castigarte por no haber podido cambiar antes. Y, lo más importante, para que puedas abrirte a vivir una vida muy diferente... la tuya.

El pasado sigue vivo en ti

Cómo funciona la mente

Muchas personas creen que lo que ocurrió en generaciones anteriores ya no tiene nada que ver con su vida actual. Pero la mente, que graba todo lo sucedido en más de **7 generaciones atrás**, no funciona así.

La mente busca lo conocido. Busca lo seguro. Busca repetir lo que quedó pendiente. Busca completar lo que quedó abierto.

Sin darte cuenta, puedes estar repitiendo...

- La forma de amar de tus padres
- La culpa de una abuela o de alguien en el clan
- El silencio de una generación o más
- El miedo económico de tu familia
- La desvalorización de las mujeres del clan
- La ausencia emocional de los hombres
- Una historia de sacrificio que nadie se atrevió a cortar

❗ Obviamente, nadie quiere esto conscientemente...

Si te sientes atrapada, no es porque seas débil o no sepas hacerlo mejor. Sino porque hay **programas emocionales codificados en tu mente** que se heredan, se absorben y se normalizan. Y si no los conoces, o no lo sabes gestionar de forma adecuada, siguen actuando en silencio, afectando a tu libre albedrío.

La mente repite lo conocido, aunque haga daño.

Esta es una de las claves más importantes.

Tu mente no busca lo que te hace feliz. Su función es mantenerte viva y por eso busca recursos en lo que le resulta familiar.

"Quiero una relación sana"

...pero terminas en vínculos donde vuelves a sentirte no elegida, poco valorada o emocionalmente sola.

"Quiero vivir tranquila"

...pero sigues sosteniendo problemas que no te corresponden.

"Quiero abundancia"

...pero sientes culpa al cobrar, miedo a invertir o bloqueo cuando llega una oportunidad.

"Quiero cambiar"

...pero vuelves al mismo lugar cuando aparece una discusión, un gasto inesperado o un conflicto familiar.

No basta con querer cambiar. Hay que descubrir qué programas internos siguen empujándote a repetir lo mismo en bucle.

Señales de que puedes estar cargando una historia heredada

Observa con honestidad cuáles de estas frases sientes verdaderas para ti:

Me cuesta poner límites sin sentir culpa

Me cuesta recibir ayuda, amor, dinero o reconocimiento.

Me persigue la sensación de pérdida, rechazo y abandono.

Me bloqueo cuando estoy a punto de avanzar.

Me cuesta disfrutar sin sentir que algo malo va a pasar.

Tengo ansiedad, tensión o síntomas físicos que no termino de comprender.

Siento que siempre tengo que poder con todo.

Repito relaciones donde doy más de lo que recibo.

Tengo miedo a equivocarme o decepcionar.

Vivo conflictos económicos repetitivos.

Siento que cargo responsabilidades que no me corresponden.

Veo patrones en mis hijos que me preocupan porque se parecen demasiado a mi historia.

⚠ Ahora observa: ¿Qué frases has marcado? ¿Cuál te ha dolido más reconocer? ¿Cuál llevas más tiempo intentando cambiar?

Escribe aquí tu respuesta:

El coste de vivir una vida que no es tuya

Este punto es incómodo, pero necesario. Porque **no mirar tu historia también tiene un precio.**

→ El precio de seguir reaccionando igual

Sacrificándote, viviendo en alerta e inseguridad constante.

→ El precio de no avanzar

Sin proyectos, sin relaciones sanas, agotándote por sostener demasiado.

→ El precio de transmitirlo

Pasar a tus hijos aquello que tú tampoco has podido resolver.

→ El precio más duro

Acostumbrarte a una vida que no se parece a la que tu alma realmente desea vivir.

Si nada cambia en los próximos 3 años... ¿Cómo será tu vida? ¿Qué seguirás sosteniendo? ¿Qué seguirá doliendo? ¿Qué parte de ti se seguirá apagando?

Escríbelo con honestidad:

⊗ Si te cuesta imaginarlo, mira tus últimos 3 años y observa si has mejorado o si hay más tensión interna que te hace sufrir.

Tu árbol genealógico no es solo una lista de nombres

Tu árbol familiar guarda mucha más información de la que parece. No se trata solo de saber quién fue tu abuela o cuántos hermanos tuvo tu madre. Se trata de observar sus historias en detalle.

- nombres que se repiten
- fechas importantes
- duelos no resueltos
- abandonos
- secretos, traiciones
- exclusiones
- enfermedades graves y muertes tempranas
- pérdidas económicas
- mujeres sacrificadas
- hombres ausentes
- hijos que cargan con destinos ajenos
- patrones de pareja
- conflictos que vuelven generación tras generación.

📌 Cuando miras tu árbol con conciencia, empiezas a ver que muchas cosas que parecían "casualidad" tienen un hilo invisible de conexión. Tu mente inconsciente funciona con una lógica incuestionable... Solo cuando lo entiendes puedes empezar a soltar y elegirte.

Reflexiona y observa con otros ojos

Responde estas preguntas con calma y honestidad. Escribe sin adornar la respuesta:

1	¿Qué patrón se repite en mi familia? Puede ser en el amor, el dinero, la salud, las pérdidas, la culpa, el sacrificio, la soledad, la rabia o la desvalorización.
2	¿Qué historia familiar siento que todavía pesa sobre mí? Observa qué situaciones o emociones del pasado familiar siguen resonando en tu presente.
3	¿Qué emoción aparece muchas veces sin que entiendas bien por qué? Rabia, tristeza, miedo, culpa, vergüenza... ¿cuál es la que más se repite?
4	¿Qué situación actual podría estar mostrando algo pendiente de tu historia? Observa los conflictos, bloqueos o patrones que se repiten en tu vida hoy.
5	Si pudieras dejar de cargar algo que no te corresponde... ¿qué sería? Permítete nombrarlo con honestidad, sin juzgarte.

Lo que no se comprende, se repite

No viniste a cargar eternamente con el dolor del clan. Pero tampoco puedes liberarte de algo que no has visto.

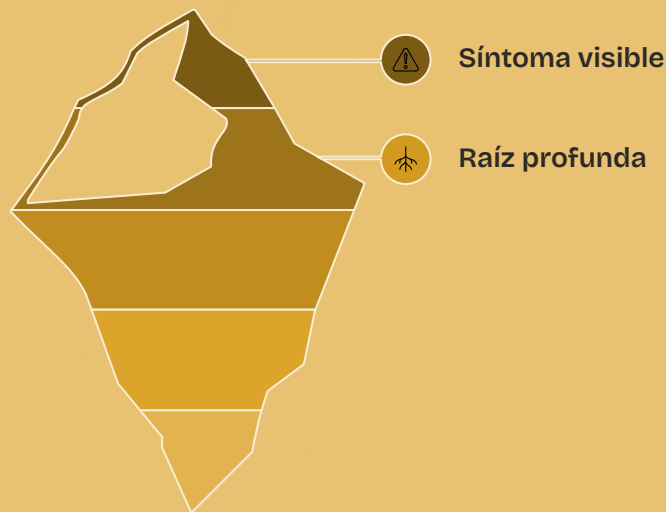
Por eso el primer paso no es "*arreglarte*". El primer paso es **mirar con honestidad**:

- Qué patrón está activo
- Qué historia se está repitiendo
- Qué emoción sigue pendiente
- Qué parte de tu vida está pidiendo ser atendida de verdad.

⚠ Muchas veces el bloqueo que ves hoy es solo la punta del iceberg. Debajo puede haber una historia mucho más profunda.

La trampa del síntoma externo

Si solo intentas cambiar el problema externo que es lo que tu percibes como real, pero no miras la raíz... la vida volverá a proponerte el mismo aprendizaje con otras caras y diferentes escenarios.



Tu historia es única, al igual que tú

Esta guía puede abrirte muchas preguntas. Pero evidentemente, una guía no puede entrar en la profundidad de tu historia personal. Por eso, si sientes que ha llegado el momento de cortar de verdad con lo que controla tu vida y te bloquea, he abierto la posibilidad de empezar con un **proceso personalizado específico**.



45 días de acompañamiento

Un proceso terapéutico personalizado con un problema concreto que quieres resolver.



3 encuentros individuales

Sesiones terapéuticas personalizadas con seguimiento para trabajar desde la raíz.



Identificar el origen

El origen emocional del bloqueo que más te está afectando ahora.



Desmontar la programación

Gestionar los bloqueos emocionales y empezar a liberarte del patrón heredado.

¿Qué incluye este proceso?

- Identificar el patrón heredado activo en tu vida
- Gestionar los bloqueos emocionales que lo sostienen
- Desmontar la programación que hoy te mantiene atrapada
- Claridad sobre el siguiente paso más adecuado para ti

Inversión

497 €

Con posibilidad de fraccionarlo en **3 cuotas con Klarna**.

- ✓ No es un curso. No es una clase más. No es teoría para acumular.
Es un **acompañamiento terapéutico** para mirar tu historia con profundidad y trabajar el bloqueo desde la raíz, atendiendo la lógica de tu mente inconsciente y con herramientas efectivas de reprogramación mental.

Antes de empezar, quiero escucharte.

Porque no todas las personas están en el mismo punto. No todas necesitan lo mismo. Y no todos los procesos sirven para todas.

Por eso el siguiente paso es **reservar una llamada de valoración** donde veremos:

- Qué te está pasando realmente
- Qué quieres conseguir
- Qué patrón parece estar más activo en tu vida
- Si este acompañamiento es adecuado para tu caso

Si estás cansada de darle vueltas al problema, ahora es tu momento. Agenda una llamada para que puedas ver con claridad. Porque a veces el mayor alivio empieza cuando por fin entiendes qué te pasa de verdad. Y entonces actuar diferente

👉 Reserva aquí tu llamada de valoración