



Crianza CONSCIENTE

VANESSA GRUNWALD - COACH

Haciendo las paces con la forma en que
fuiste criado

Al hacerte más consciente de tus patrones de crianza del pasado y la forma en que reaccionas a cómo fuiste criado, eres capaz de deshacerte de patrones, comportamientos o ciclos de comunicación desconectada y conscientemente elegir cómo te gustaría criar a tus hijos.



1. Nombra un patrón de comportamiento o forma de ser que tengas frecuentemente con tu hijo que te lleve a comunicación desconectada.

Por ejemplo: gritar, empujar, pegar, humillar, culpar, manipular, abandonar, ignorar, dar recompensas excesivas, etc.

2. ¿Puedes recordar algún momento en el que tus padres tuvieron comportamientos similares contigo a los que nombraste aquí arriba?



3. ¿Cómo te hacía sentir este patrón de comportamiento?

4. ¿Qué pensabas de ti mismo como resultado de experimentar estos comportamientos por parte de tus padres?



5. ¿Esos pensamientos de ti mismo han afectado tu vida actualmente de manera negativa?

6. Si pudieras hablar con esos pensamientos, ¿qué les dirías?



7. Si tu alma pudiera decirle a esos pensamientos quién eres tú realmente ¿qué diría tu alma?

8. Si tu alma pudiera decirle a tus padres quién eres tú realmente ¿qué diría tu alma?



9. Si tu alma pudiera pedirle a tus padres un estilo de comunicación diferente
¿qué pediría?

10. Si pudiera regresar en el tiempo y ponerte en los zapatos de tus padres
¿qué piensas que estaban sintiendo tus padres en el momento que recurrían a
comportamientos que resultaban en comunicación desconectada? Ejemplo: gritar,
empujar, pegar, humillar, culpar, manipular, abandonar, ignorar, etc.



11. Si pudiera regresar en el tiempo y ponerte en los zapatos de tus padres ¿qué piensas que necesitaban tus padres en el momento que recurrían a comportamientos que resultaban en comunicación desconectada? Ejemplo: gritar, empujar, pegar, humillar, culpar, manipular, abandonar, ignorar, etc.

12. Si pudiera escuchar a tus padres describir quiénes son realmente en sus almas (poniendo a un lado sus comportamientos pasados) ¿qué diría el alma de tus padres?



13. ¿Qué compromiso puedes hacer ahora mismo con tu hijo o hija sobre los esfuerzos que harás para crear comunicación más conectada con él/ella?

