

Masterclass

Soy Monica Villa Bernal y te doy la bienvenida a
la clase de hoy!

www.monicasita.org



Intenciones;

Esta masterclass abre los ojos sobre cómo la baja autoestima, cuando se disfraza de sacrificio, bloquea el merecimiento, el recibir y la abundancia.



Preguntas:

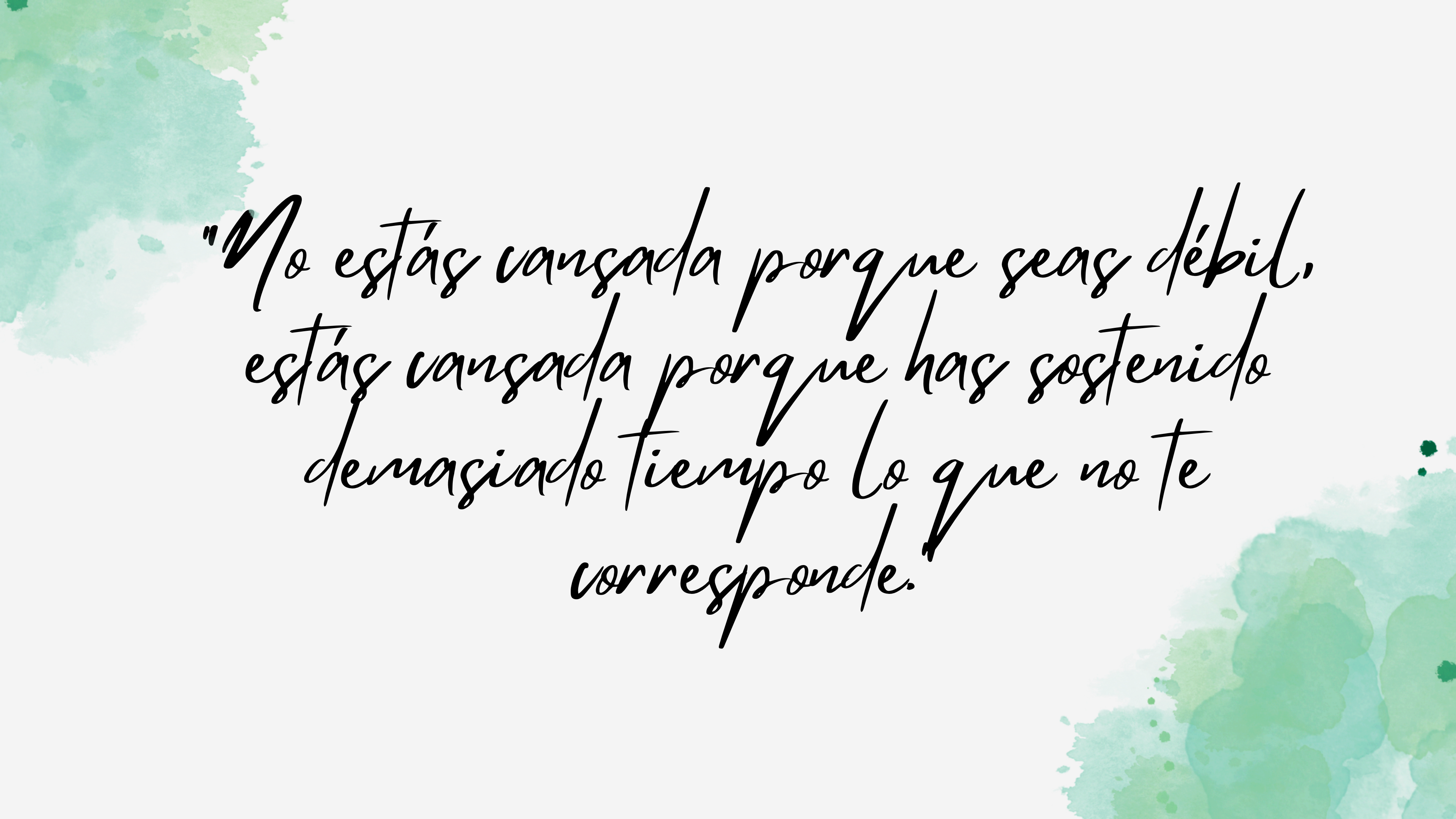


Como te sientes hoy?

De 1 a 10:

- Cansada
- Contenta
- Optimista
- Confundida
- Preocupada
- Con mil ideas
- Irritable





"No estás cansada porque seas débil,
estás cansada porque has sostenido
demasiado tiempo lo que no te
corresponde."



Solo escribe...

- ¿En qué área de tu vida das más de lo que recibes?
- ¿Dónde te sientes “buena”, pero no feliz?
- Que te genera “**Culpas**”
- Que te produce “**Vergüenza**”.



A watercolor splash in various shades of green and teal, centered on the left side of the page. The splash has a soft, painterly texture with some darker green dots trailing off to the right and bottom.

Juego



Elije un numero del 1 al 18

A watercolor splash in various shades of green and teal, with some darker green dots trailing off to the right and bottom.

El arquetipo del 6



Que es un arquetipo?



Es una forma profunda y antigua de sentir, pensar y actuar que **todas las personas o personajes que llevamos dentro.**

No es una etiqueta.

No es algo “bueno” o “malo”.

Es una energía psicológica que se activa en ciertos momentos de la vida.

Los arquetipos viven en el inconsciente y se expresan en:

- nuestras emociones
- nuestras decisiones
- la forma en que amamos
- la forma en que nos cuidamos
- la forma en que nos tratamos a nosotras mismas.

Un arquetipo es una parte de ti que aprendió a sobrevivir.

¿Por qué trabajamos con arquetipos?

porque muchas veces no actuamos desde quién somos hoy, sino desde patrones antiguos que se activaron para protegernos.

Cuando un arquetipo está en equilibrio:

- nos da fuerza
- nos da recursos
- nos sostiene

Cuando está en sombra:

- nos limita
- nos agota
- nos hace repetir historias
- estamos en crisis existencial
- nos peleamos con el mundo
- nos sentimos rotas.



Un arquetipo es una parte de ti que quiere expresarse.



El Arquetipo 6

El arquetipo 6 está ligado al:

- amor
- el cuidado
- la responsabilidad
- el sostén emocional
- generosidad

En su versión luminosa:

- ama con presencia y desinterés.
- cuida sin olvidarse de sí
- crea vínculos seguros
- su Amor propio es prioridad
- sabe poner límites sanos.
- No teme pedir ayuda cuando lo necesita
- Trabaja continuamente en su **MERECIMIENTO**
- **SE ENTREGA A LOS CUIDADOS DE OTROS Y LO RECONOCE.**



"La mártir no se ama poco: se ama
siempre al final."

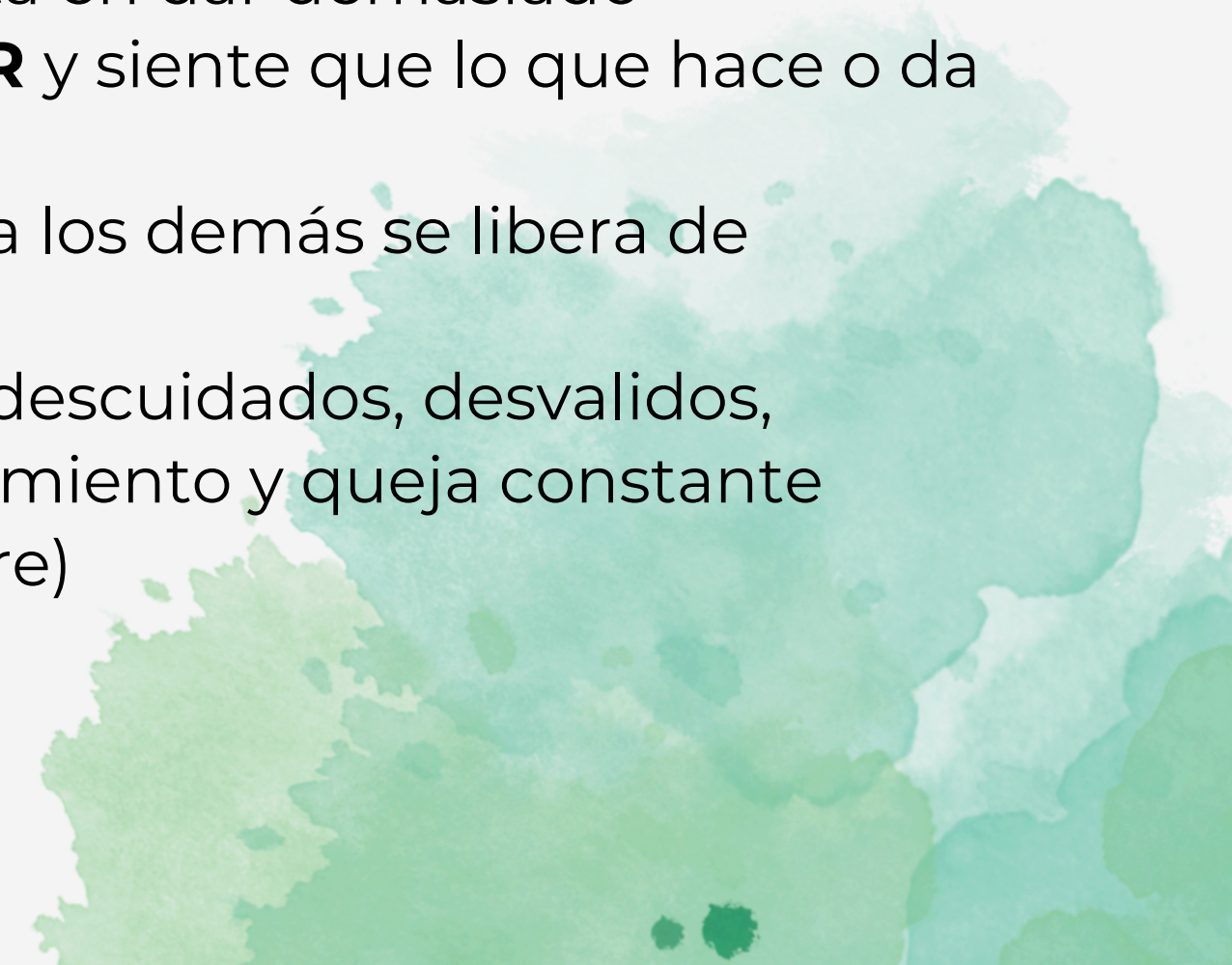




El Arquetipo 6

La soledad de los “no amados”

En su versión sombra:

- se sacrifica por todos para verlos contentos
- se sobrecarga de responsabilidades y actividades
- se deja para después su autocuidado y descanso
- cree que su valor está en dar demasiado
- no conoce su **VALOR** y siente que lo que hace o da es siempre poco
- cree que ayudando a los demás se libera de **CULPAS**
- atrae niños-adultos descuidados, desvalidos, desnutridos, en sufrimiento y queja constante (necesitan una madre)





La Mártir no es débil.
Es una mujer que aprendió a amar
olvidándose de sí.





Personajes que la representan:

- Salvadora
- Cuidadora compulsiva
- Sostén emocional de todos
- Auto abandono normalizado
- enfermera “cruz roja”

Ejemplos muy concretos:

- Hijos / pareja / familia en origen
- Trabajo donde “agradecen” pero no valoran
- Culpa por descansar o decir no
- Cuerpo agotado, espalda, pecho, garganta



La baja autoestima no siempre se ve como
inseguridad



romper el mito de “**yo no tengo baja autoestima**”, “yo soy fuerte, soy una guerrera” obsérvate y escribe si te identificas con algo de esto:

- Exceso de entrega y control por la familia
- Perfeccionismo y Autoexigencia para con ella y los demás.
- Responsabilidad extrema, se carga en los hombros y cuerpo.
- Incapacidad de recibir porque no logra ver los gestos de amor a su alrededor.



"No eres débil: estás siendo leal a una historia que no emperó contigo."



ORIGEN DEL PATRÓN psicológico o falsa creencia:

- Niño/a interior complaciente (hiper-protegidos o desnutridas emocionalmente)
- Amor condicionado, el síndrome de la “niña buena”
- Proyecto sentido: “si cuido, pertenezco y soy amada por el clan”

Lealtades femeninas:

- Abuelas sacrificadas o víctimas de violencia
- Madres fuertes y guerreras que no pidieron
- Mujeres que sobrevivieron a guerras, conflictos sociales y/o políticos, profundos dolores de pérdida y lutos.



"La mujer que se deja para después no
es amorosa: está olvidada.
Hoy empiezas a recordarte."



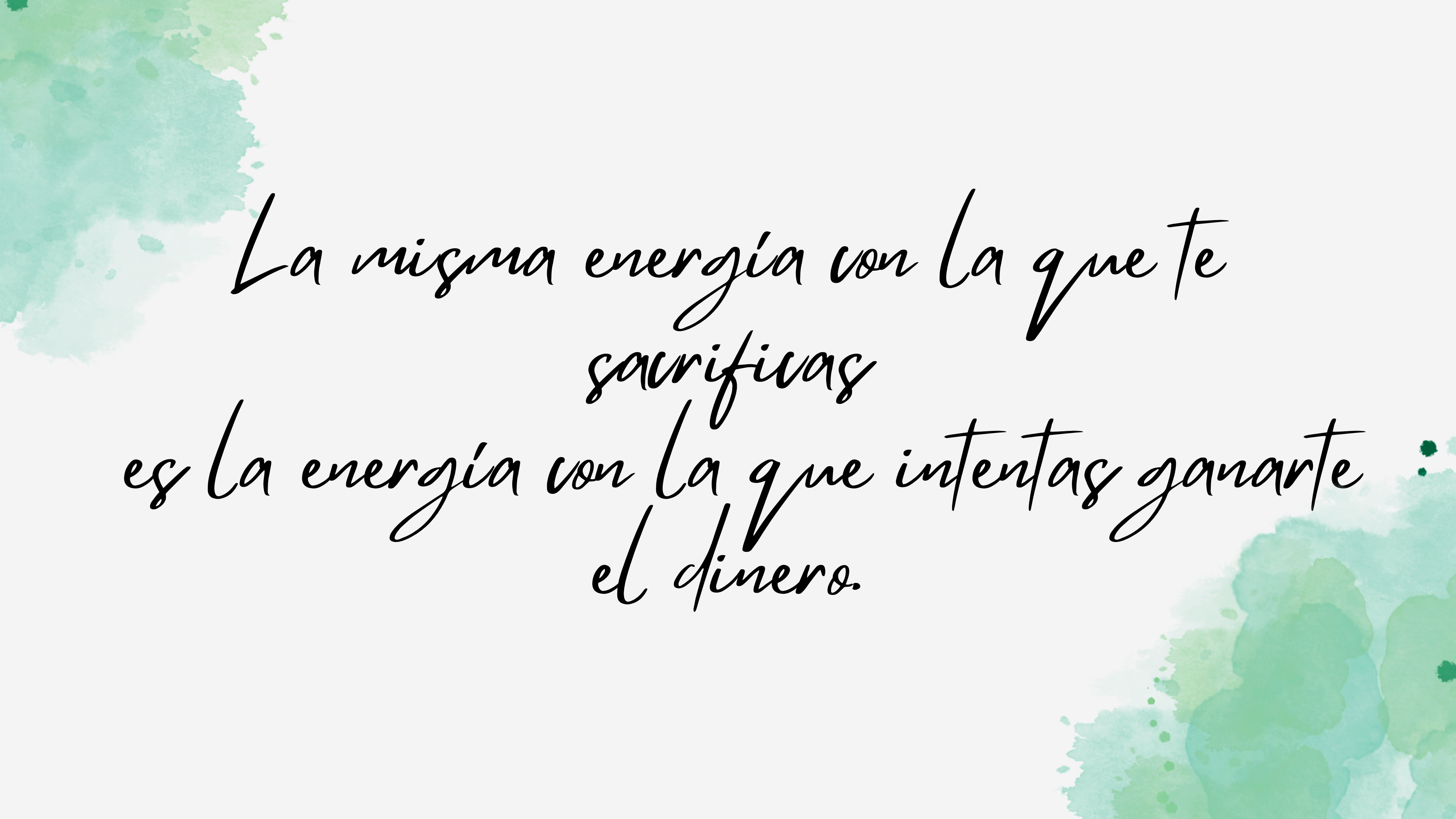
Tienes algo de esto?

- La Mártir da antes de recibir
- Se siente culpable al cobrar
- Confunde valor con esfuerzo
- Cree que “merecer” es sufrir
- Siente vergüenza al desear más





Entonces:

- trabaja mucho
- cobra poco
- se conforma
- posterga su prosperidad
- no sabe conectar con la abundancia y disfrutar la prosperidad



La misma energía con la que te
sacrificas
es la energía con la que intentas ganarte
el dinero.



Qual mujer es tu ejemplo
de sacrificio?



Encontrame en redes sociales.

www.monicasita.org

IG: holis.monicasita

Facebook: **La Palestra per l'anima**

Spotify: **Monicasita LA PALESTRA PER L'ANIMA**





¡Gracias!

Escríbeme si tienes alguna duda o consulta.