



Sanando las 4 Heridas de la Infancia

Por Psic. Lissa Jimenez



Ejercicios Interactivos:
Sanando la Herida de Injusticia

Workbook 4



Dictada por: Psic. Lissa Jimenez



Introducción




Bienvenido/a a este workbook interactivo diseñado para ayudarte a profundizar en la comprensión y sanación de la herida de injusticia.

A través de ejercicios prácticos, reflexiones y dinámicas, te acompañaremos en este camino hacia una mayor paz interior y conexión con el amor de Dios.




Ejercicio 1: Identificando la Herida




Responde con sinceridad:


1. ¿Recuerdas algún momento en tu infancia donde sentiste que tenías que ser perfecto/a para ser aceptado/a?
2. ¿Sientes que los errores o fracasos afectan mucho tu autoestima?
¿Por qué?
3. ¿Te cuesta pedir ayuda o delegar responsabilidades? Explica.





Reflexiona: ¿En qué áreas de tu vida actual ves reflejada esta herida? (Trabajo, relaciones, familia, espiritualidad, etc.)



Escribe tus respuestas aquí:



Psic. Lissa Jimenez





 Escribe tus respuestas aquí:



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



Psic. *Lissa Jimenez*

Ejercicio 3: Rompiendo la Rigidez



Para sanar, es clave aprender a ser más flexible y amoroso/a contigo mismo/a.



Reto práctico: Elige una de estas acciones y ponla en práctica hoy:

1. Cometer un pequeño error a propósito y observar tu reacción.
(Ejemplo: Enviar un mensaje con una falta de ortografía y dejarlo pasar 📧).
2. Decirte algo positivo en voz alta al empezar el día.
(Ejemplo: "Soy valioso/a sin importar lo que haga").
3. Aceptar ayuda de alguien sin sentirte débil.




Describe cómo te sentiste después de realizar el reto:

Psic. Lissa Jimenez







Ejercicio 4: La Verdad de Dios sobre Ti


Para sanar la herida de injusticia, es esencial reemplazar las creencias de autoexigencia con la verdad de Dios. 

 Lee estos versículos y elige el que más resuene contigo:

- "Por gracia habéis sido salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se glorie." (Efesios 2:8-9)
- "Porque mi yugo es fácil y mi carga es ligera." (Mateo 11:30)
- "Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad." (Jeremías 31:3)


 Escribe aquí cuál elegiste y por qué:

 **Reto:** Durante una semana, repite este versículo cada mañana y observa cómo impacta en tu forma de verte a ti mismo/a.


Psic. Lissa Jimenez





Ejercicio 5: Construyendo una Nueva Mentalidad

 **Actividad:** Completa las siguientes frases con positivas:


- ◆ Antes pensaba que tenía que ser _____ para valer, pero ahora entiendo que Dios me ama tal como soy.
- ◆ Me permito ser _____ sin sentirme
- ◆ Hoy elijo soltar la presión de _____ de confiar _____ y confiar en el plan de Dios.





Ejercicio Final: Declaración de Liberación

Escribe una carta simbólica a tu "justiciero interior", despidiéndote de la rigidez y el perfeccionismo.  

Ejemplo:

"Querido Justiciero, gracias por intentar protegerme todos estos años, pero hoy elijo soltar el peso de la autoexigencia y confiar en que Dios me ama incondicionalmente. No necesito ser perfecto/a para ser valioso/a. Hoy me permito ser libre." 

 **Escribe tu carta aquí:**

 **Reto:** Durante una semana, repite este versículo cada mañana y observa cómo impacta en tu forma de verte a ti mismo/a.


Psic. Lissa Jimenez

🎉 ¡Felicidades! Has dado un paso hacia la sanación

Recuerda: Dios te ama tal como eres, sin que tengas que demostrar nada. Sigue practicando estos ejercicios y permite que la gracia divina transforme tu vida. 💙 ✨

🙏 Oración final:

"Señor, te entrego mi necesidad de ser perfecto/a. Ayúdame a confiar en tu amor y a vivir en tu paz. Enséñame a soltar el control y a aceptar mi valor en Ti. Amén." 🙏

📣 **Comparte tus avances** Si sientes que este workbook te ha ayudado, comparte tu experiencia con alguien que lo necesite. ¡Sigamos creciendo juntos en el amor de Dios! 💕



💛
Psic. Lissa Jimenez