

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Bessel A. van der Kolk**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



LA INTIMIDAD

Prefiero caminar con un amigo en la oscuridad que sola a plena luz del día.

HELEN KELLER

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Ejercicio del camino familiar.

- Vamos dejando las diferentes Partes que no somos nosotros, que aparecen en cada una de las 7 estaciones, partes familiares, partes heredadas.
- Llegamos a un montículo, libres de nuestras Partes.
- Podemos conectar con el estado de conciencia que llamamos SER y contemplamos el paisaje desde él.
- Volvemos al punto de partida, agradeciendo a las partes de mi familia que me dieron los que soy.
- Haciéndonos conscientes de no somos ellas.

