

¿ES CULPA O ES VERGÜENZA?

LLAMADA A LA ACCIÓN

¿Cuál es el campo de tu vida que peor está (salud, dinero, amor o tiempo)?

Mira en ese campo qué es más fuerte:

- ¿Has fallado (a algo o alguien)?
- ¿Sientes que no eres suficiente o que no vales para eso?
- ¿Es más fuerte el “*No merezco*” o “*No valgo*”?



Si es más fuerte el “*No merezco*”:

Sientes CULPA

Has fallado a alguien, es importante que vuelvas a sentir dignidad para sentirte merecedor.

Mírate la peli *Frozen* desde la perspectiva de encontrar tu **dignidad**.



Si es más fuerte el “*No valgo*”:

Sientes VERGÜENZA

Si sientes que no vales, toca buscar en qué eres bueno y aplicarlo en ese campo donde no te sientes suficiente.

Mírate la peli *Encanto* con la intención de encontrar tu **valor**.

Pon atención a los personajes, y a lo que ocurre, a lo que te moviliza emocionalmente en la peli, sabiendo que todo eso está pasando dentro de ti.

Y cuando la hayas visto:

Toma un compromiso concreto y acotado en el tiempo para sacar la parte productiva de tu culpa o tu vergüenza.

Puedes utilizar cosas que te gusten de la historia:

- Personajes, pues todos están en ti
- Objetos, que puedes replicar
- Ideas o métodos, que puedes ajustar a ti y tu vida
- Frases que te gusten, pues pueden cambiar tu energía!

¡Ánimo y por ello!