



Círculo
CONSCIENTE

Honrando el Pasado, Sanando el Presente

HACER LAS PACES CON

Mamá. Papá

“Honrar es liberar el alma y sanar el corazón.”





INTRODUCCIÓN

Muchas veces cargamos con heridas o emociones no resueltas hacia nuestros padres. Este ejercicio no busca justificar ni cambiar el pasado, sino reconciliarnos interiormente para soltar la carga y abrir espacio a la paz.

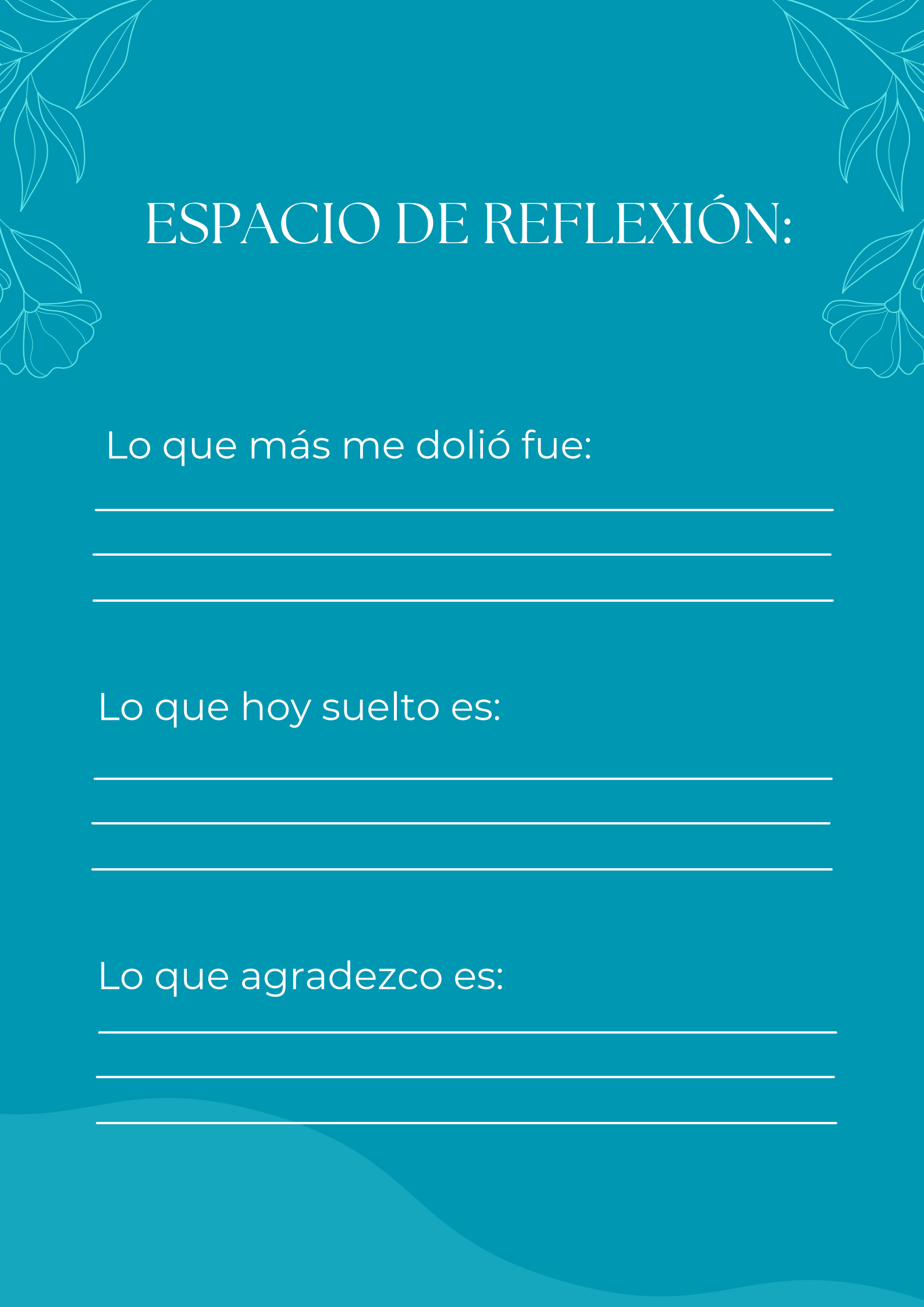


Pasos a seguir

1. Busca un lugar tranquilo, siéntate en silencio y respira profundo tres veces.
2. Cierra los ojos y visualiza a tu mamá o papá frente a ti.
3. Permite que aparezcan los recuerdos o emociones sin juzgarlos.
4. Con el corazón abierto, repite en silencio:

“Reconozco lo que fue, acepto lo que no pudo ser, y elijo estar en paz contigo.”
5. Imagina que entregas esa carga con un gesto (por ejemplo, soltar una piedra, abrir las manos o exhalar profundamente).





ESPACIO DE REFLEXIÓN:

Lo que más me dolió fue:

Lo que hoy suelto es:

Lo que agradezco es:



Círculo
CONSCIENTE

Honrando el Pasado, Sanando el Presente



“Hacer las paces no cambia el
pasado, pero transforma tu
presente.”

“Honrando el pasado, sanando el presente.”

GRACIAS