Olivia zo

WORKBOOK #1

AUTENTICIDAD O APEGO

1. Mapa personal de autenticidad

- Pensar en una situación actual o en una persona donde sientas que podes ser completamente vos misma.

  - ¿Dónde estoy? ¿Con quién?
  - Que sensaciones aparecen en el cuerpo?
  - ¿Qué emociones me genera?
  - ¿Qué me permito mostrar y qué no necesito ocultar?

Anotar personas, lugares físicos, habito, actividades, momentos del día y todo aquello donde registres que apareces vos de forma mas autentica, mas lúdica, mas espontánea y mas segura >

-
-
-
-

2. El dilema de infancia: Apego vs. Autenticidad

- **Ejercicio de memoria:**

    - Identificas que aspecto de vos misma se vieron enaltecidos durante tu desarrollo. Podes pensar que cosas escuchabas en tu casa de tu entorno, qué celebraban de vos o de tus hermanxs (si tenes). Frente a que situaciones percibias que existía un reconocimiento o un orgullo de parte de tus cuidadores o del entorno que te rodeaba.
    - Identificas aspectos de vos misma que hayas sentido que eran rechazados o no sentias muy habilitados o validados? Cuales?
    - ¿Qué aprendiste a "guardar" o no expresar de vos misma para no perder el afecto?

(Ayuda a identificar patrones de complacencia o represión temprana).

Aspectos enaltecidos, celebrados, promovidos	**Aspectos reprimidos, juzgados, inadecuados**
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

3. Que partes de sí mismos se permitían tus cuidadores expresar y qué aspectos no

- *Como vimos, la autenticidad no solo se trata de que te dejaban o no hacer a vos o que aspectos de tu personalidad eran enaltecidos y cuales no sino también y sobre todas las cosas qué en ellos mismos era habilitado, autorizado, vivido o permitido y que aspectos de ellos mismos no se permitían explorar.*

- Reflexiona en torno a cómo eran tus cuidadores, cuales eran sus valores y que emociones estaban permitidas y cuales no.
- Que lugar había para la expresión de sus propias necesidades y deseos y cuanto se habilitaban a ellos mismos priorizarse y respetar lo que necesitaban.