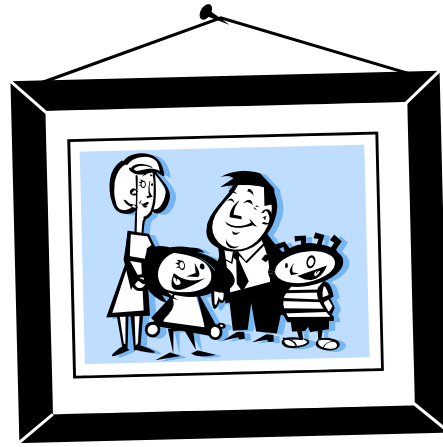


# SIN PERTENENCIA NO HAY INDEPENDENCIA

Con esta herramienta sencilla puedes tomar distancia para darte cuenta de que lo que eres, en gran medida, lo has recibido de tus padres.



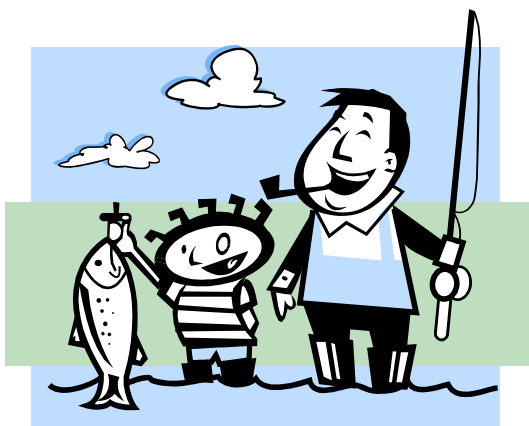
1) Rellena estos cuadros con los aspectos positivos y negativos de la imagen que tienes de tus progenitores.

MI PADRE		MI MADRE	
LO POSITIVO	LO NEGATIVO	LO POSITIVO	LO NEGATIVO

2) Después rellena el cuadro con la imagen que tienes de ti.

YO	
LO POSITIVO	LO NEGATIVO

3) Compara ahora tus listas con las de tus padres para comprobar de dónde vienen tus características personales y pregúntate:



- ¿Reconozco el parecido con ellos? ¿Tengo muchas cosas que vienen de uno o de otro?
- ¿Cómo es la valoración de cada tabla, una a una? ¿Cuál es más positiva o negativa? ¿Alguna está equilibrada?
- ¿Cómo es mi relación con mis padres? ¿Con quién me llevo mejor? ¿me ayudan estos cuadros a comprenderlo?

### Recuerda:

Los lazos que mantenemos con nuestros padres son mucho más que genéticos. Hemos crecido con su cuidado y su cariño, hemos aprendido de sus comportamientos, les hemos escuchado decir palabras muy importantes, al verlos actuar hemos asimilado el valor de determinadas cosas... Cuando reconocemos lo que hemos recibido de ellos sentimos que formamos parte de una familia. Es la PERTENENCIA.

Pero también llega un día en el que tenemos que emprender nuestro propio camino, escoger nuestras compañías, realizar nuestros proyectos, adoptar nuestras creencias. Entonces nos sentimos realmente nosotros mismos. Es la INDEPENDENCIA.

Para llegar a ser nosotros mismos tenemos que ser conscientes de la herencia recibida para valorarla y ser capaces de escoger de ella lo que nos sirve y lo que no.

**SIN PERTENENCIA NO HAY INDEPENDENCIA**

### Por eso:

- Si no ves parecido (que lo hay), seguramente sientes que no perteneces a tu familia.
- Si eres una gota de agua idéntica a tus padres, quiere decir que no te has independizado lo suficiente.
- Si la imagen que tienes de tus padres (de uno de ellos o de ambos) es muy negativa, al rechazarlos a ellos también rechazas algo de ti, porque forman parte de ti.