

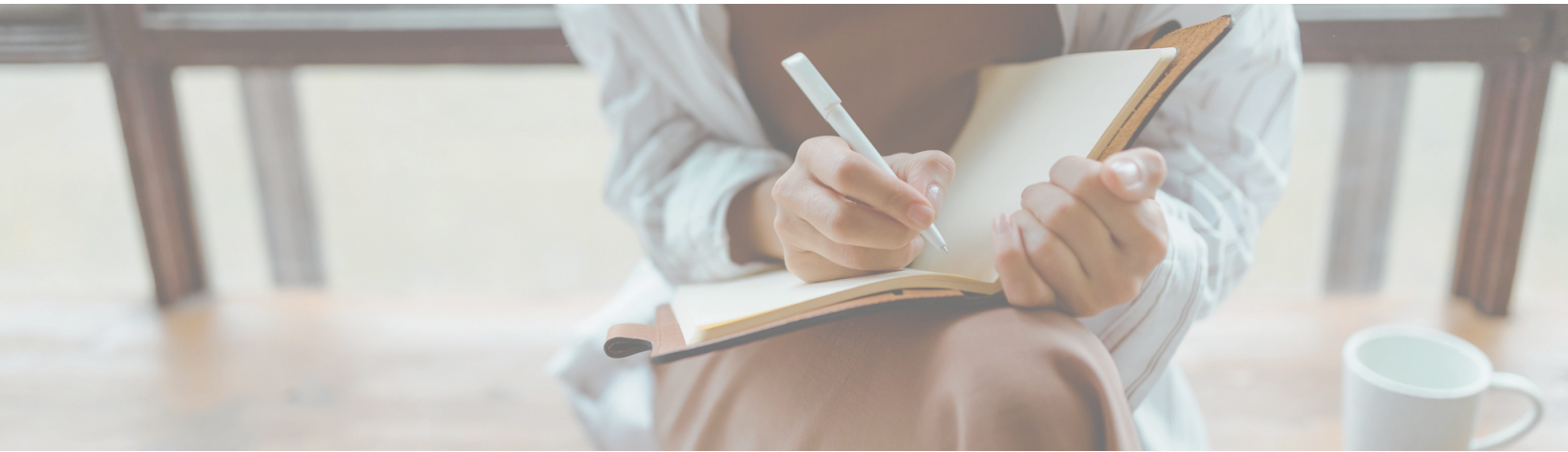
Marian Serra

PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

Tu historia

Libro de Trabajo 1
Masterclass 1





Tu historia

Este libro de trabajo te ayudará como guía en este viaje para reconectar con tu historia, utilízalo a tu gusto y a tu forma.

Supongo que primero harás un borrador irás escribiendo y anotando (este será el borrador de tu historia que luego podrás utilizar para trabajarla... ya te contaré más adelante jejeje) y luego la puedes pasar a limpio para poder guardarla a buen recaudo como si de un tesoro se tratara, no sé si tienes hijos, si los vas a tener o si tal vez tienes alguna persona especial que pudiera leerla en un futuro incluso cuando ya no estés, ahí lo dejo.

Este trabajo es muy especial, una oportunidad para reconectar con tu ser, con tus ancestros, un viaje que seguro va a remover muchos sentimientos, volverás a conectar con grandes recuerdos que tal vez hiciera tiempo que no recordaras, sacará más de una sonrisa en tu boca, pero también pueden remover otros sentimientos que no te gustarán tanto como tristeza, nostalgia, rabia... así que prepárate para todo lo que venga y sobre todo recuerda que todo está bien, deja que todos los sentimientos vengan y hazlo con tranquilidad, tiempo y conciencia.

Para escribir tu historia, tal vez necesitarás hablar con tus familiares, algunos ya no estarán y tal vez necesites hablar con algún otro familiar, es importante conocer tu historia para lograr avanzar en la vida y también te ayudará a entenderte mucho mejor tanto a ti como tal vez a tus padres y otros familiares.

Entiendo que a lo mejor pueda ser doloroso en algún momento, así que tómate tu tiempo y abraza todo lo que salga.

Tu historia comenzó antes de nacer



Parece que nuestra historia empieza el día de nuestro nacimiento, pero ni mucho menos, así que vamos a ir un poco más hacia atrás para entender todo nuestro proceso.

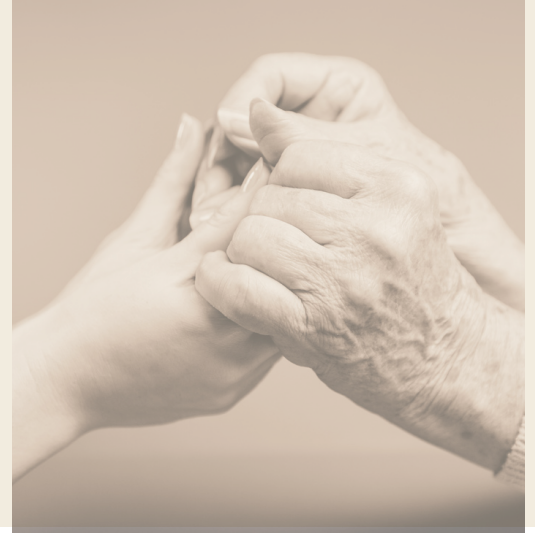
Empieza todo lo atrás que quieras, aprovecha este ejercicio para conocer hasta donde quieras de tus linajes, de tu historia.

Te voy a ir proponiendo una serie de preguntas, tal como vimos en la Master Class para que te ayuden y te guíen, pero hazla tuya, a tu manera, incluye en ella todo lo que vaya saliendo y te apetezca o para cuando lo necesites.

Para cada pregunta, piensa cual es la persona indicada con la que tendrás que hablar, por poco que puedas, queda en persona, te harás un regalo maravilloso tanto a ti como al otro, ¡que no te de vergüenza!, ¡que es tu historia!.

Tal vez no sea posible hacerlo cara a cara, pero al menos haz esa llamada de teléfono con tiempo, avisa antes de llamar y pídele cuando le iría bien que le llames para hablar un rato, (nada de ir hablando mientras vas en el coche...).

Tu historia



1. Conoce la historia de **tus abuelos y tus bisabuelos**, ves lo más hacia atrás que te apetezca, aunque te recomiendo que empieces al menos con tus bisabuelos, te ayudará a entender muchas cosas de tus padres. Al igual que a ti, su historia también les afectó en su forma de ser, en sus decisiones, en sus errores...
2. **¿Cómo fue la vida de tus padres?**, su concepción, su nacimiento, su infancia, su adolescencia, todo lo que sea relevante de sus vidas.
3. **La relación de tus padres** cuando tomaron la decisión de tener un bebé, ¿fue una decisión meditada y deseada?, ¿tenían una buena relación?
4. **El embarazo**. ¿Cómo fue el embarazo de tu madre?, ¿Cómo se alimentaba en este periodo? ¿Hubo algún acontecimiento importante durante este periodo que le pudiera afectar?

Tu historia



5. **El parto**, ¿Cómo fue el parto? Natural, cesárea, prematuro... ¿hubo complicaciones? ¿El entorno era agradable?...

6. **El Postparto y las primeras horas de vida** ¿Cómo fueron? Tu madre se sentía bien, pudo hacer piel con piel, ¿os separaron rápido? ¿Cuál fue tu alimentación al nacer? Lactancia materna, biberón...

7. ¿Cómo fue la **alimentación de tu primer año**? ¿Cómo se realizó y cómo viviste la transición a la comida más sólida, el destete...? ¿Dónde dormías, cómo dormías?

8. Vamos a por la **infancia** (hasta los 11/12 años), ¿Qué momentos significativos marcaron tu infancia? Qué tal te iba en el colegio, las relaciones con los amigos y familiares, el tipo de alimentación que tenías, el descanso...

Tu historia



9. Y llega la **adolescencia**, cada uno en una edad diferente, entre los 12 y 19 como muy muy tarde en pocos casos, ¿Cómo te marcó en tu vida esta etapa? ¿Cómo fue? Recuerda también como era tu alimentación en esta fase de tu vida.

10. **Juventud**. Empiezas a tomar decisiones por ti mismo y empiezas a responsabilizarte de tu vida, bien o mal, pero quien más o quien menos empieza a decidir sobre qué comer, empiezas a volar y a ser independiente, empiezas a experimentar primeras vivencias...

Haz un recorrido por toda esta etapa, lo que te marcó, lo que te dolió, lo que no te gustó, lo que sí... Todo aquello que para bien o para mal te marcó en esta etapa.

11. **Aquí y ahora**. Vamos hacer un repaso por tu vida de ahora, por tu presente, que pasa por aquí.... como escribirías la historia de tu vida actual, lo que haces, lo que no haces, lo que te gusta, lo que no, las relaciones que tienes con las personas que te rodean....

Tu historia



12. Si **has sido madre/padre**, en alguno de estos periodos cuenta un poco tu historia desde el momento de la concepción, parto, relación con el padre/madre, abuelos, primeros meses, alimentación...

13. **Tus hijos**, Al igual que has empezado esta historia desde donde has querido... haz lo mismo ahora, llega hasta donde quieras de la vida de tus hijos, tal vez también ahora que has conectado con tu historia te hace ver la historia de tus hijos de otra forma y puedan salir también cosas interesantes....

Ahora es tu momento...

A lo mejor ya has ido escribiendo a medida que estás leyendo, o has ido recopilando recuerdos, has empezado hacer llamadas, estás recopilando toda aquella información que ahora ves que no sabes.... sea como sea, hazlo a tu manera, para mí la forma más bonita sería escribirla a mano en papel , guardarla en un sobre y o bien meterla en el “**cuaderno de transformación**” o donde consideres que tiene que estar guardada.

Tu historia



No pienses demasiado, escribe sin filtros, sin juicios, deja que las palabras y sentimientos salgan tal como los sientes desde el corazón.

Permite que cada recuerdo te muestre algo sobre ti.
No busques hacerlo bonito, busca hacerlo verdadero.

Esto no es un ejercicio, es un acto de honestidad contigo misma.

No te olvides de disfrutar de este proceso, de hacerlo con tiempo y con calma, ser muy comprensiva y quererte mucho ante posibles sentimientos de tristeza que puedan salir.

Agradece todo lo vivido, todas y cada una de tus vivencias han construido la persona que eres hoy.