

## Trabajo con cargas culturales (*Ann Sinko*)

- Identificar y explorar creencias: ¿de dónde vienen?
- Explorar influencias familiares y culturales.
- Preguntar si hay alguna razón para seguir sosteniendo esas creencias.
- Abordar los **miedos de liberarlas**.
- Despojarse de creencias viejas e **invitar nuevas cualidades auténticas**.
- Explorar el impacto de las creencias vividas, interna y externamente.
- Ser testigo de lo que necesite reconocimiento.
- Explorar el significado que las partes atribuyen a esas experiencias.
- **Liberar la carga personal**.
- Invitar cualidades nuevas: lo que es **auténticamente tuyo**.