

Explorar legado de una carga cultural/histórica/familiar

- 1) ¿Cómo se relaciona este legado o carga cultural con mi vida?
- 2) ¿Cómo lo experimento? ¿Cómo se siente en mi cuerpo?
- 3) ¿Cuándo asumí esta creencia o carga?
- 4) ¿Quién más la lleva en mi familia?
- 5) Al percibir esta carga me hago una idea de qué propósito o intención protectora puede tener
- 6) ¿Qué tanto por ciento no es mío?
- 7) Imagino que suelto la creencia o la carga, ¿qué preocupaciones me surgen?
- 8) ¿Alguna parte tiene algún inconveniente si la libero?
- 9) ¿Cómo sería si no tuviera que llevar esta carga y pudiera dejarla ir?