

Taller: Cada Experiencia tiene propósito

Objetivo: Conectar emocionalmente y abrir reflexión.

Pregunta Inicial:

1. ¿Alguna vez has sentido que lo que viviste fue en Vano o demasiado doloroso?
2. ¿Sientes que has pasado por cosas que no entiendes?
3. ¿Cargas que todavía duelen?

Experiencias Buenas

1. Refuerzan tu valor
2. Te muestran lo que mereces.
3. TE conectan con tu propósito

Experiencias Difíciles

1. Te enseñan límites.
2. Desarrollan tu carácter.
3. Sacan tu fuerza interna.

Versículos Bíblicos de Referencia:

Dinámica #1: El Mapa de mi Vida

1. Dibuja una línea del tiempo de tu vida.
2. Marca: 2 experiencias buenas, 2 difíciles y 1 dolorosa
3. Al lado de cada uno escribe que aprendiste.

Entonces te preguntas:

¿Qué patrones se repiten?

¿Qué versión de ti nació de esas experiencias?

Mensaje Clave:

Nada de lo que has vivido ha sido perdido todo tiene una enseñanza incluso lo que dolió

Breve Reflexión:

*No somos producto del azar, sino de procesos.

*Cada experiencia deja una huella: positiva o correctiva.

Divide en 3 enfoques:

1. **Experiencias Buenas**- Refuerzan tu valor, te muestran lo que si quieres repetir, te conectan con propósito.
2. **Experiencias difíciles** – Te enseñan límites, revelan tu fuerza interna, te obligan a crecer.
3. **Experiencias dolorosas**_ Forman carácter, Rompen patrones, te acercan a Dios.

Frase Poderosa: No todo lo que viviste fue bueno, pero todo puede ser usado para tu bien.

Dinámica #2: Reescribiendo mi historia

Transformar la narrativa de víctima a mujer con propósito

Elige una experiencia dolorosa

Escribe esta frase y complétala:

Esto no me destruyó, me enseñó a...

Puedes compartirlo(opcional) o léelo en voz alta para ti misma.

Soluciones

Deja de minimizar o esconder lo vivido.

Nómbralo, acéptalo y enfrentalo con honestidad.

LO acepto no para quedarme ahí, sino para comenzar a sana

Declaraciones para repetir:

“Todo lo que viví tiene un propósito, y hoy decido aprender, sanar y avanzar”

‘No soy víctima de mi pasado, soy una mujer o hombre transformada por lo que aprendí de mis experiencias.’

‘La Historia no termina en lo que viviste, comienza en lo que decides hacer con eso’.

Cierre:

Mensaje Final: Hoy entendí que no soy lo que paso, soy lo que decidí aprender de eso.

Mis experiencias no vinieron a destruirme, vinieron a formarme, a posicionarme y a prepararme para lo que viene.

Por: Milagros Martínez Alonso

Coach de Matrimonios, Cet.