

Taller: Rompiendo Ciclos, No repitas la Historia

Objetivo: Identificar patrones repetitivos, entender el origen y salir con herramientas prácticas para romperlos.

Citas Bíblicas referente al Tema

*Romanos 12:2 - “Y no os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.

*2 corintios 5:17 - “De modo que, si alguno está en Cristo, nueva criatura es”

Mensaje Clave: “No estas repitiendo tu historia por falta de inteligencia...sino por falta de conciencia”

¿Qué es un ciclo?

*Patrones que se repiten (relaciones, decisiones, emociones)

*Ej. Siempre eliges el mismo tipo de pareja, reaccionas igual ante conflictos, autosabotaje.

Frase Impacto: “Lo que no sanas, se repite. Lo que enfrentas, se fortalece”

¿Identifiquemos el ciclo de heridas y patrones de dónde viene?

*Infancia

*Modelos aprendidos(familia)

*Heridas emocionales (rechazo, abandono, traición)

Citas Bíblicas referentes al Tema

*Salmos 139:23-24 - “Examíname, Oh Dios, y conoce mi corazón”

***Lamentaciones 3:40 – “Escudriñemos nuestros caminos y busquemos”**

Dinámica 1: Reconoce tu patrón

Pide que escriban:

1. Que situación se repite en mi vida?
2. Como siempre termina?
3. Que siento cuando ocurre?

Ejemplo que puedes dar:

Siempre doy demasiado en mis relaciones, me quedo vacía(o), me siento usada(o).

El cerebro puede buscar lo conocido, no lo que es sano.

1. **Zona de confort emocional** – Aunque duela, es familiar.
2. **Creencias internas** – No soy suficiente, tengo que aguantar.
3. **Falta de límites** – Permites lo que no debes.

Mini ejercicio rápido

Haz esta pregunta:

¿Que estas tolerando que en el fondo sabes que no mereces?
(un minuto de silencio para reflexionar)

Pasos para romper el ciclo

Citas Bíblicas referentes al Tema

***Juan 8:36 - “Así que, si el hijo os libertare, seréis verdaderamente libres”**

***Isaías 43:18-19 – No os acordéis de las cosas pasadas...he aquí que yo hago cosas nuevas”**

Paso 1: Haz consciente lo inconsciente – NO puedes cambiar lo que no reconoces.

Paso2: Responsabilidad Emocional – NO culpar... tomar control.

Tal vez no fue tu culpa, pero es tu responsabilidad sanarlo.

Paso 3: Cambia tu respuesta – El ciclo se rompe cuando reaccionas diferente.

Ejemplo:

Antes: persigues – ahora te retiras.

Antes callas – ahora pones límites.

Pasos 4: Establece límites claros – Lo que permites, se repite y lo que corriges, cambia.

Dinámica 2: Rompiendo el Patrón

Escriban:

1. ¿Qué voy a dejar de permitir?
2. ¿Qué voy a empezar a hacer diferente?
3. ¿Cuál será mi nuevo estándar?

Cierre Impactante

Mensaje Final:

*Sanar no es olvidar tu historia... es dejar de vivir atrapado en ella.

*Hoy no termina tu proceso... hoy comienza tu decisión.

**Efesios 4:22- “Despojaos del viejo hombre...Y vestíos del nuevo hombre”
“Dios no te diseño para repetir dolor, sino para vivir en libertad”**

Si deseas ayuda adicional de Coaching, estoy a la orden.

Por: Milagros Martínez Alonso

Coach de Matrimonios Certificada

mmacoachdematrimonios@gmail.com