

# Inventario de frases heredadas

Este ejercicio no es una tarea. Es una pausa. Una conversación contigo mismo.

Se trata de identificar esas frases que escuchaste de niño, que tal vez repites sin darte cuenta, y que siguen educando -o limitando- incluso ahora, a través de tu propia voz. El objetivo no es juzgarte, ni juzgar a tus padres. Es hacerte cargo. Porque las palabras que no cuestionamos, las heredamos. Y las que heredamos, las repetimos.

¿Cómo usar esta hoja?

1. Tómate 10-15 minutos sin distracciones.
2. Reflexiona sobre las frases que escuchaste de niño y que hoy, sin querer, podrías estar repitiendo.
3. Escríbelas con honestidad, sin filtro. No se trata de quedar bien, sino de mirar hacia adentro.
4. Después, en la segunda columna, piensa qué nueva frase podrías sembrar en su lugar.

Frases que heredé	Frases que quiero sembrar


*Hecho por: chavalalo.mx*