



CHRISTIAN CABALLERO

# ¡ LAS 5 HERIDAS DEL ALMA !

AGRADECEMOS QUE ESTES AQUÍ CON NOSOTROS.  
ESPERAMOS QUE SIGAMOS JUNTOS EN ESTE CAMINO, NO ABANDONES,  
HACIA ADETRÁS ES LA SALIDA AUNQUE POR MOMENTOS SE VEA MÁS OSCURO



# ¿QUÉ SON LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA?

RECHAZO, ABANDONO, HUMILLACIÓN, TRAICIÓN, RIGIDEZ

Las heridas emocionales de la infancia son una especie de lesión afectiva que nos impide llevar una existencia plena. Su huella es tan profunda que incluso nos dificulta las relaciones personales. También nos incapacita para afrontar los problemas con mayor soltura y resistencia. Es frecuente que todos(as) tengamos las 5 heridas pero siempre hay una o más marcadas y más fuerte en cada uno de nosotros.

# ¡ RECHAZO / HUIDIZO(A) !

MIEDO: PÁNICO A SENTIR QUE ES INÚTIL  
Y QUE NO SIRVE PARA NADA.  
QUE LA RECHAZEN.

NECESIDAD: DARSE EL PERMISO PARA  
EXISTIR.



## ¿POR QUÉ SURGEN?

Pueden Aparecer un pasado infantil realmente traumático. Otras veces, en cambio, se deben a distorsiones en la interpretación de la realidad por parte del niño.  
los niños son muy buenos captando impresiones y teniendo sensaciones, pero muy malos interpretándolas.



# ¡ ABANDONO / DEPENDIENTE !

NECESIDAD: RECONOCER SU FUERZA  
PARA AFRONTAR LA VIDA Y PROYECTOS  
PARA TODO.

MIEDO: A LA SOLEDAD, A LA TRISTEZA Y  
A LA ANGUSTIA QUE SIENTEN CUANDO  
PIENSAN EN SENTIRSE SOLO(A).

LO IMPORTANTE NO ES LO QUE OCURRIÓ, SINO CÓMO TÚ LO VIVES AHORA.  
EL PASADO PASO PERO SIGUE AQUI, LO QUE PERDURA ES EL RECUERDO QUE GUARDA  
TU CEREBRO, TU CUERPO, TU ESPÍRITU Y TU CORAZÓN.

POR LO TANTO, NO SE TRATA DE BORRAR EL ACONTECIMIENTO DE TU MENTE, SINO DE QUE LO PUEDES  
INTEGRAR DE OTRA FORMA, DE MANERA QUE NO TE DAÑE Y SE VUELVA  
UN RECURSO Y NO TE GOBIERNE TU EXISTIR.

ASI COMO NUESTRO CUERPO CICATRIZA LAS HERIDAS PARA QUE NO NOS DUELA, TAMBIÉN LO HACE  
NUESTRO CEREBRO, ESPÍRITU Y CORAZÓN ELLOS NOS PERMITEN "REPROCESAR" EL DOLOR EMOCIONAL.



# ¡ HUMILLACIÓN / MASOQUISTA !

NECESIDAD: PERMITIRSE LA LIBERTAD Y  
EL PLACER SENSUAL.

MIEDO: A LA LIBERTAD Y A DEJARSE  
LLEVAR POR SU SENSUALIDAD.



## ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTE PROCESO

Una disminución visible de tu ansiedad y depresión.

Dejarás de tener reacciones emocionales desmesuradas ante las situaciones.

Tu grado de irritación, tristeza, miedo bajarán y estarás más tranquilo(a).

Dejarás de sentirte amenazado(a) por personas y situaciones en tu vida cotidiana.

Te sentirás más equilibrado(a) emocionalmente y podrás ser más objetiva en tu sentir y actuar.

Los pensamientos obsesivos irán desapareciendo poco a poco.

# ¡ TRAICIÓN / CONTROLADOR(A) !

NECESIDAD: PERMITIRSE SER VULNERABLES, CONFIAR,  
SENTIRSE PROTEGIDOS PARA NO OCUPARSE DE TODO, Y  
AMADOS INCONDICIONALMENTE.  
PAZ PARA CONECTAR CON SÍ MISMOS(A).

MIEDO: A CONFIAR Y A LA RUPTURA (TRAICIÓN).



## ALGUNOS BENEFICIOS DE ESTE PROCESO

DEJARÁS DE PROYECTAR TU AGRESIVIDAD SOBRE TI MISMO(A) O SOBRE TU ENTORNO CERCANO.

TUS RELACIONES CONTIGO MISMO/A Y CON LOS DEMÁS MEJORARÁN.

BAJARÁN EL RESENTIMIENTO Y TU SENTIMIENTO DE CULPA.

TU AUTOESTIMA MEJORARÁ Y TE SENTIRÁS MÁS SEGURA/O Y CONFIADA/O CONTIGO MISMA.

TU OPTIMISMO Y ENERGÍA SUBIRÁN. Y EMPEZARÁS A CONSEGUIR TUS OBJETIVOS.

APRENDERÁS A EXPRESAR LO QUE QUIERES Y NECESITAS EN TUS RELACIONES.

TENDRÁS CONFIANZA EN TI Y EN LA VIDA



# ¡ INJUSTICIA / RIGIDEZ !

NECESIDAD: MOSTRAR SU SENSIBILIDAD  
Y PERMITIRSE TENER LÍMITES. DEJAR DE PASARSE  
POR ENCIMA DE SI MISMAS Y LOS DEMAS.

MIEDO: A LA FRIALDAD, A LA RIGIDEZ, A LAS NORMAS,  
A LA INJUSTICIA. A VIVIR LO QUE ELL@S  
VIVIERON EN LA INFANCIA.



**Nos miraremos profundamente lo que somos, desde nuestra realidad, desde lo que es y hay en el momento, integrando diferentes partes nuestras a nuestro ser y corazón; así dejaremos de pelearnos y malgastar energía en escondernos, al integrar toda esta energía nos queda disponible para lo que queramos.**

**Trabajaremos con nuestra sombra y nuestro núcleo neurótico actual hasta desandararlo y poder transformar esto en un aliado y dejar de sabotearnos y detectar nuestros automatismos.**

**Miraremos nuestra crisis y conflicto, en vez de evitarlos, los atravesaremos y sustraeremos todo el aprendizaje emocional, físico, mental y espiritual que hay en el, para poder vivir nuestro presente.**



# Acceptarse a uno mismo

## Que es ?

Significa hacernos conscientes de quiénes somos en este momento. Esto no quiere decir que tenga que gustarnos, pero aceptar como somos nos pondrá en el camino de poder mejorar, mientras que negarlo hará que esas características negativas perduren en el tiempo. Aceptarnos mejorará nuestra autoestima, al dejar de culpabilizarnos y angustiarnos por no hacerlo, y nos ayudará a mejorar todas las facetas que nos hacían infelices.

Te vuelves genuino y auténtico. Entrás dentro de ese camino en movimiento que siempre te conduce a tu esencia más pura. Un camino que siempre nace en ti y vuelve a ti.





## **La Sanación Emocional puede implicar trabajar en diferentes áreas de nuestra vida, incluyendo:**

**Identificar y expresar nuestras emociones:** A menudo, las emociones son suprimidas o reprimidas como una forma de protegerse a sí mismos, pero es importante aprender a identificar y expresar nuestras emociones de una manera saludable.

**Enfrentar y procesar traumas pasados:** Los traumas pueden tener un efecto duradero en nuestra vida y emociones, y es importante trabajar en ellos para liberarnos de sus efectos.

**Practicar la Autoaceptación y el Lo Siento:** Aprender a aceptar nuestras emociones, limitaciones y errores, así como perdonarnos a nosotros mismos, puede liberarnos de cargas emocionales.

Desarrollar habilidades para nuestro crecimiento como Aprender técnicas de relajación y meditación, así como la gestión del tiempo y la toma de decisiones,

**Trabajar en relaciones interpersonales:** Las relaciones insalubres pueden ser una fuente de estrés emocional y pueden ser un obstáculo para la sanación emocional. Es importante trabajar en la comunicación efectiva, la empatía y el establecimiento de límites saludables en nuestras relaciones.



## **ALGUNOS BENEFICIOS DE LA SANACIÓN**

**Mayor autoconocimiento:** A medida que trabajamos en liberarnos de patrones negativos y limitantes, podemos desarrollar una mayor comprensión y aceptación de nosotros mismos.

**Mejora de la autoestima y la confianza:** Al liberarnos de creencias y pensamientos negativos sobre nosotros mismos, podemos aumentar nuestra autoestima y nuestra confianza en nosotros mismos.

**Liberarnos de patrones emocionales negativos,** podemos reducir el estrés y la ansiedad en nuestras vidas.

**Mayor bienestar emocional.**

**Mejora de las relaciones interpersonales.**

**Desarrollo de una mayor resiliencia.**

**Mayor creatividad y expresión personal.**

**Desandar trauma y el comportamiento neurótico que te trajo en primera instancia**

**Conexión con energía, Intuición y Espíritu**





### **ALGUNOS OBJETIVOS**

Desarrollar tus propios recursos de auto curación, resiliencia, aceptación y un darnos cuenta de todo lo que somos y lo que traemos que creemos que somos.

Convertir las adversidades de la vida en oportunidades para fortalecerte y desplegar potenciales insospechados.

Instalarte , conocer e integrar a tu ser, y desde ahí desarrollar un núcleo seguro desde el que abrirte al cambio y a la transformación

## **SERVICIOS ( QUE INCLUYE)**

- 1 master class experiencial y Sesión grupal o individual sobre el tema.
- 2 sesiones individuales De acompañamiento.
- Audios de meditaciones y prácticas.
- Guías de auto indagación para el desarrollo de cada tema.
- Descuentos Para el Acompañamiento personalizado.
- Descuentos para otros Programas y nuestros Servicios de Acompañamiento.
- Acompañamiento Entre Semanas, Materiales Audiovisual, lecturas.
- Los ejercicios, Tareas, y herramientas. Para tu Autoconocimiento y Aprendizaje.
- Descuento en El Plan de Suscripción A nuestros eventos semanales.
- 



Somos cada vez más personas las que comprendemos la importancia de crecer y cultivarnos para conocernos, y poder tratarnos y tratar el mundo diferente. no siendo fácil ver nuestra historia con sus sube y bajas, con los malos hechos cometidos por nosotros y por otros hacia nosotros, por los buenos, en fin ser nosotros mismos Intuimos que podemos superar nuestras heridas y convertir los obstáculos en catalizadores de nuestro desarrollo.

# COMO LO HAREMOS

Todo esto lo empezaremos desde el Tema o el sentir Actual que te trajo a mí en el Presente.

En este recorrido transformador tendrás la oportunidad de convertirte en tu propio terapeuta, acompañarte, auto conocerte, observarte e integrarte, por otro lado, nos veremos cada sesión individual donde te acompañare desde mi ser, mi experiencia y mi propio camino recorrido te invitaré a que mires tu ser y a moverte desde lo que hay ,

A mirar eso que no quieres ver, que no afecte mas tu presente a hacer consciente todas tus partes y así acompañarte en un proceso de resiliencia y auto descubrimiento.

Así este camino que emprenderemos juntos nos permitirá hacernos conscientes de que estamos integrados por defectos, virtudes, fortalezas y debilidades, y que cada uno de estos aspectos nos definen.

Desarrollaremos nuestra inteligencia emocional, nuestra capacidad de distinguir entre lo que nos gusta y aquello que no nos agrada,

CHRISTIAN CABALLERO



**GRACIAS POR TU CONFIANZA Y PRESENCIA Y VALOR DE IR HACIA TI**

**Trabajaremos Durante Cada Sesión, Cada una de Hora y Media  
Para este viaje Estas son algunas herramientas ha usar :**

**Línea del tiempo  
Genograma,  
Creencias limitantes  
Árbol familiar  
Tu niño interior o Niña interior  
Desandado el Trauma  
Máscara y Sombra  
Enfermedades**

**A través de :**

**Metodología del darse cuenta  
Constelaciones familiares  
Sistémica y Genealogía  
Trabajo con Polaridades  
Psicoterapia Gestalt y Psico Corporal  
Regresiones,  
Trabajo con tu máscara,  
Arteterapia y Meditación,  
Trabajo en toda tu línea temporal  
Trabajo psico corporal,  
Teatro Terapéutico  
Psicología**

**Prácticas, ejercicios, y herramientas para autoconocer  
y desarticular las fuentes internas de sufrimiento.**

01

ESTAMOS EN CONSTANTE  
CONSTRUCCIÓN Y  
TRANSFORMACIÓN.

SIEMPRE ESTAS MOVIENDO,  
BUSCA , CURIOSA Y  
TRASNMUTA  
GRACIAS POR TU VALENTIA  
POR ESTAR Y TU  
CONFIANZA  
BUEN CAMINO

02

03



# La Belleza de Ser Tu Mismo



Como decirle a nuestros hijos que vivan si vivimos con miedo de nosotros, seguimos anhelando cambios pero no queremos movernos, ni sentirlos ni que nos desacomoden, solo lo queremos sin sacrificio, seguimos deseando un mundo lleno de posibilidades mientras proyectamos nuestras castraciones a nuestro alrededor, no mas ideologías, las ideas solo nos clasifican y trabajan para nuestro ego, somos mas que ideologías, somos mas que un cartón, somos una especie vulnerable pero llena de fuerza y vida, somos una especie con dolor pero que renace en el amor, somos una especie con misiones diferentes, con un alma a la cual escuchar y seguir, un alma que nos grita a pulmón entero, pero nosotros hacemos masters en ignorarla llenándonos de excusas y de cosas inútiles, un alma que sabe y que indica nuestro sentido pero preferimos otro, donde te ubicas?, deja de readaptarte en nuevas locuras para encajar y sirve a tu espíritu, a tú alma a tu ser.

Ven y vive y este viaje empieza por ti desde de ti para dar a los demás.

CHRISTIAN CABALLERO





@christian\_caballero\_terapia  
www.christiancaballeroterapia.com  
W.A: + 57 3115649212

christian\_caballero\_terapia

**CHRISTIAN CABALLERO**  
+57 3115649212

\* Tu salud Mental, Emocional, Corporal y Espiritual es lo primero \*

Fundación  
**Almas Kreativas**

Psicoterapeuta Transpersonal,  
Cristal, y Psico corporal  
Bioenergética - Constelaciones familiares  
Mindfulness - Arteterapia -  
Sexualidad Consciente  
Adicciones



\*solo tu puedes, pero solos no podemos \*



**FUNDACIÓN ALMAS KREATIVAS**  
Servir y Crear



**Christian Caballero**



**Christian Caballero**