

Checklist RENACER

¿Estoy viviendo desde una herida o desde mi identidad?

Una herramienta de reflexión para reconocer qué está dirigiendo actualmente tus pensamientos, relaciones y decisiones.

Yamilette

Semilladefe.official_

www.corazonrenovado.co



Instrucción

Marca las afirmaciones con las que te identificas actualmente. No utilices este ejercicio para condenarte, sino para reconocer dónde necesitas atención, verdad y acompañamiento.

"No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento." — Romanos 12:2 (RVR1960)

Cuando vivo desde una herida

- Necesito aprobación para sentirme segura.
- Interpreto la distancia de otros como rechazo.
- Me cuesta decir que no.
- Siento culpa cuando descanso.
- Intento controlar lo que no depende de mí.
- Me esfuerzo demasiado para demostrar mi valor.
- Toleró comportamientos que me lastiman por miedo a perder una relación.
- Callo mis necesidades para evitar conflictos.
- Un error me hace cuestionar quién soy.
- Me comparo constantemente.
- Siento que debo hacerlo todo sola.
- Mi paz cambia según la atención o respuesta de otras personas.
- Regreso a relaciones o dinámicas que sé que no son saludables.
- Me cuesta confiar incluso cuando no existe una amenaza real.
- Confundo ser necesitada con ser amada.
- Pienso que poner límites me convierte en una mala persona.
- Me castigo por decisiones que tomé cuando todavía no tenía la claridad de hoy.
- Permito que mi pasado determine lo que espero del futuro.

Cuando comienzo a vivir desde mi identidad

- Reconozco mis emociones sin permitir que dirijan todas mis decisiones.
- Puedo hacer una pausa antes de reaccionar.
- Separo los hechos de mis temores e interpretaciones.
- Recuerdo que mi valor no depende de la aprobación de otros.
- Puedo establecer límites sin sentir que dejo de amar.
- Acepto que no puedo controlar las decisiones de los demás.
- Reconozco mis errores sin convertirlos en identidad.
- Puedo pedir ayuda sin sentir que soy una carga.
- Estoy aprendiendo a recibir amor sin tener que ganarlo.
- Elijo relaciones donde existe respeto y reciprocidad.
- Puedo tolerar que alguien esté decepcionado sin abandonar mis convicciones.
- Regreso a la verdad de Dios cuando aparece una voz antigua.
- Estoy construyendo hábitos coherentes con la mujer que deseo ser.
- Reconozco progresos pequeños sin exigir perfección.
- Tomo decisiones desde la paz y no únicamente desde el miedo.
- Estoy aprendiendo a vivir como la mujer que Dios dice que soy.

Preguntas de reflexión

Utiliza las siguientes preguntas para profundizar en tu reflexión.

¿Qué afirmación me
confrontó más?

¿Qué patrón aparece con
mayor frecuencia?

¿Qué verdad necesito
comenzar a practicar esta
semana?

"Reconocer desde dónde estás viviendo no es una sentencia. Es una oportunidad para elegir una nueva dirección."