

Manual Emocional 5 Heridas de la Infancia



HERIDA DE RECHAZO

Mensaje interno: “No soy suficiente” / “Hay algo malo en mí”.

Se activa cuando sientes:

- Rechazo
- Vergüenza
- Inseguridad profunda
- Autoexigencia destructiva
- Miedo a mostrar quién eres

Origen energético en la infancia:

- No sentirte aceptada/o por uno de los padres.
- Críticas constantes hacia tu personalidad.
- Sentirte diferente, excluida/o o comparada/o.

Patrón adulto:

- Autosabotaje.
- Dificultad para recibir amor.
- Tendencia a aislarse o a minimizarse.

- ☐ **Sanación:** trabajar la autoaceptación y la reconexión con tu autenticidad.

HERIDA DE ABANDONO

Mensaje interno: “Me van a dejar” / “Estoy sola/o”.

Se activa cuando sientes:

- Tristeza profunda
- Celos
- Dependencia emocional
- Miedo a la separación
- Ansiedad afectiva

Origen energético en la infancia:

- Padres emocional o físicamente ausentes.
- Sensación de no haber sido prioridad.
- Pérdidas tempranas o cambios bruscos.

Patrón adulto:

- Relaciones de apego intenso.
- Necesidad constante de validación.
- Dificultad para estar sola/o.

☐ **Sanación:** fortalecer el sostén interno y la seguridad emocional.

HERIDA DE HUMILLACIÓN

Mensaje interno: “Me avergüenzo de mí”.

Se activa cuando sientes:

- Culpa constante
- Vergüenza
- Sensación de inferioridad
- Autojuicio
- Necesidad de complacer

Origen energético en la infancia:

- Haber sido ridiculizada/o o expuesta/o.
- Padres controladores o sobreprotectores.
- Castigos relacionados con el cuerpo o la expresión emocional.

Patrón adulto:

- Cargar responsabilidades ajenas.
- Dificultad para poner límites.
- Autosacrificio excesivo.

□ **Sanación:** liberar la culpa y recuperar dignidad y merecimiento.

HERIDA DE TRAICIÓN

Mensaje interno: “No puedo confiar”.

Se activa cuando sientes:

- Ira intensa
- Celos posesivos
- Necesidad de control
- Desconfianza
- Miedo a que te fallen

Origen energético en la infancia:

- Promesas incumplidas.
- Figura de autoridad inestable o impredecible.
- Sentir que rompieron tu confianza.

Patrón adulto:

- Control excesivo en relaciones.
- Dificultad para delegar.
- Reacciones explosivas ante decepciones.

☐ **Sanación:** trabajar la confianza y la flexibilidad emocional.

HERIDA DE INJUSTICIA

Mensaje interno: “No es justo” / “Tengo que ser perfecta/o”.

Se activa cuando sientes:

- Frustración
- Rigidez
- Perfeccionismo
- Resentimiento
- Represión emocional

Origen energético en la infancia:

- Exigencia alta.
- Falta de reconocimiento emocional.
- Ambiente frío o muy estructurado.

Patrón adulto:

- Autoexigencia extrema.
- Dificultad para conectar con la vulnerabilidad.
- Bloqueo emocional.

☐ **Sanación:** permitir sentir, flexibilizar y abrazar la imperfección.

□ **Ahora que entiendes el origen...**

Todas las emociones:

- Se manifiestan en el plano físico como malestar o enfermedad.
- Se originan en el plano emocional.
- Se bloquean a nivel energético.

Si quieres sanar de verdad, necesitas trabajar en los 3 niveles.
Y no siempre es fácil hacerlo sola/o.

Si después de leer este Manual de Emociones sientes que algo ha resonado contigo, que has identificado patrones o heridas que aún duelen...Estoy aquí para acompañarte.

□ **[Reserva tu sesión personalizada y trabajemos la raíz.](#)**

Aviso Importante – Descargo de Responsabilidad

La información contenida en este manual tiene fines exclusivamente educativos, informativos y de crecimiento personal. Está basada en enfoques de sanación energética y desarrollo emocional, y no pretende en ningún caso diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad física, mental o emocional.

Este material no sustituye la atención, el diagnóstico ni el tratamiento de un médico, psicólogo, psiquiatra u otro profesional de la salud debidamente cualificado. Ante cualquier síntoma físico o psicológico, se recomienda consultar con un profesional sanitario acreditado.

La práctica de la sanación energética se considera un enfoque complementario y no reemplaza la medicina convencional ni la atención terapéutica profesional.

La responsabilidad del uso de la información recae en cada lector, en coherencia con su propio proceso y decisiones. Cada persona es responsable de su propio proceso y decisiones respecto a su salud y bienestar.



**Cuídate,
Déjame Cuidarte**

628 731 823

@terapiasfloresdeluz
terapiasfloresdeluz.com