

EL CÓDIGO DEL AMOR RADIANTE

Supera los 4 desafíos
hacia relaciones conscientes

FRANCISCO JAVIER GUTIÉRREZ

® Francisco Javier Gutiérrez, 2024

Reservados todos los derechos.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Índice

Introducción	7
PRIMERA PARTE: Las Subpersonalidades Protectoras (el Código del Amor Radiante)	13
1. ¿Qué son las Subpersonalidades?	22
2. Las 4 Subpersonalidades líquidas que impiden que encuentres una relación consciente de pareja	32
3. La verdadera Causa de la soledad: Tres elecciones que pasan desapercibidas para la mayoría	36
4. El Verdadero Significado de Ocupar el Sillón de la Conciencia del Self	39
5. Las 11 actitudes de evasión que sabotean tus relaciones cuando el miedo al rechazo te domina	48
6. Tres maneras de escapar de una relación de pareja bajo la creencia de que estás defendiendo tu autorrespeto	55
7. Lo que realmente buscas al alejarte para evitar decepcionar en tus relaciones	60
8. “Sigo sin Pareja por Creer que no Tengo Nada que Ofrecer”	63
9. Las 11 conductas inflexibles que llevaron a tu separación al defenderte de las críticas	67
10. Tres maneras de distanciarte del amor al creer que estás justificando tu autenticidad y libertad	72
11. Tus Verdaderos Objetivos al Proteger tu Libertad y tu Individualidad	78
12. “Me quedo en soledad, sin derecho a ser yo mismo/a en pareja”	82
13. Los 11 comportamientos ansiosos que provocaron la ruptura al combatir la soledad	86
14. Tres formas de caer en la soledad a pesar de tus esfuerzos por evitarla	91
15. Tus verdaderos deseos cuando te entristeces por miedo a la soledad	97
16. “Sin pareja, por sentirme demasiado frágil ante la idea de vivir en soledad”	100
17. Las 11 Rutinas Controladoras que Precipitaron la Separación al Intentar Asegurar la Pareja	104
18. Tres maneras de distanciarte En la pareja al intentar acertar en tu elección	110
19. La verdadera intención cuando buscas seguridad a través del control	116
20. “Todavía sin Pareja porque Siento que soy Insuficiente para ser la Prioridad”	119
21. El Código del Amor Radiante	123
22. Descifrando el código del amor radiante: 4 pasos infalibles hacia una Pareja Consciente	128
SEGUNDA PARTE: De la soledad no deseada a la Pareja Consciente (el Código del Amor Radiante en acción)	132
1. De la soledad por temor a ser ignorado a encontrar tu espacio en una relación Consciente (Transformando la Subpersonalidad Invisible)	133
22. Inés se desconectó emocionalmente porque la dejaron plantada (la invisible susceptible en acción)	134
24. “Me siento tan poco valiosa que prefiero alejarme de una pareja antes de que lo noten”	138
25. Cuida a tu niño/a interior: un simple paso para superar el rechazo	146
26. “Me culpo por no ponerme en mi lugar, sino en el suyo, evitando así juzgar a mi pareja”	151
27. Libérate del Sentimiento de Culpa con este Ejercicio al Justificar a tu Pareja para Mantenerla a tu Lado	157
28. “Me Vuelvo Indiferente para Evitar las Relaciones de Pareja y Estar más Tranquila”	162
29. Conecta con una Pareja y Supera la Indiferencia con este simple ejercicio	168

30. Descubre los 3 Pasos de la Responsabilidad Interior Consciente (RiCo) para superar el miedo al rechazo	173
31. El código del amor radiante cuando sientes que no tienes nada que ofrecer	185
32. Recupera tu espacio en una Relación Consciente de Pareja	192
2. De soltería por miedo al juicio a ser auténtico en una pareja consciente (transformando la subpersonalidad robot)	197
33. Así fue cómo el frío Corazón de Roberto congeló su relación de pareja (La Robot Arrogante en Acción)	198
34. “Bloqueo mis emociones para ser la pareja perfecta que anhelas”	201
35. Cómo sanar heridas infantiles con un ejercicio sencillo frente las críticas	210
36. “Me autocritico por ocultar mi verdadero yo, temiendo que piensen mal de mí”	214
37. Supera la incapacidad de empatizar y libérate de la carga de la culpa con este ejercicio sencillo	220
38. “Prefiero ser yo, renunciar a la pareja y recuperar mi libertad”	225
39. Vence el Individualismo y Ábrete a la Pareja con este Ejercicio	231
40. Supera el miedo a las críticas con los 3 pasos de la Responsabilidad Interior Consciente (RiCo)	235
41. El Código del Amor Radiante Cuando has Identificado una Herida de Injusticia	247
42. Vive Auténticamente una Relación Consciente de Pareja	254
3. De evitar parejas por miedo a depender a cultivar su autonomía en Relaciones Conscientes (Transformando la Subpersonalidad Malquerida)	258
43. Mario se dio cuenta de que está en las últimas si quiere conseguir pareja (la Malquerida Demandante en Acción)	259
44. “Evito la soledad dependiendo de mi pareja como refugio emocional”	262
45. Reconecta con tu niño/a interior y supera el abandono con este simple paso	270
46. “Lamento depender tanto y adaptarme a la pareja para no estar solo”	275
47. Transforma la culpa por ser dependiente con este fácil ejercicio	281
48. “Busco autonomía en la soledad, priorizando la independencia sobre el amor”	286
49. Aprende a Recuperar la Autonomía Manteniendo la Pareja con este Simple Ejercicio	292
50. Supera el miedo al abandono con los tres pasos de la Responsabilidad Interior Consciente (RiCo).	296
51. El Código del Amor Radiante cuando has identificado una herida de abandono	308
52. Descubre tu Autonomía Emocional en una Relación Consciente	315
4. De mostrar fortaleza en la soltería a encontrar seguridad y vulnerabilidad en una Relación Consciente (Transformando la Subpersonalidad Consentida)	320
53. La exigencia dejó a Coral compuesta y sin novio (la consentida exigente en acción)	321
54. “Exijo para mantener mi confianza en ti, no te confundas.”	324
55. Sana la desconfianza de tu niño/a interior con este sencillo ejercicio	332
56. “Me arrepiento de mi desconfianza y control alejando a quien amo”	336
57. Ejercicio para eliminar la culpa por controlar tanto y perder relaciones	342
58. “Permaneceré soltero/a hasta hallar alguien digno de mi confianza”	347
59. Encuentra el Amor incluso si no cumple tus expectativas con este ejercicio	353
60. Supera el Miedo a la Traición con los Tres Pasos de la Responsabilidad Interior Consciente (RiCo)	358
61. El Código del Amor Radiante cuando has identificado una Herida de Traición	370
62. Regresa a relaciones basadas en la confianza y la vulnerabilidad	378
63. La Casa De Huéspedes	383
64. Epílogo	385
65. Recursos Adicionales	388

INTRODUCCIÓN

El 16 de marzo de 2014, adquirí mi primer ebook en la Casa del Libro, un momento significativo en mi vida al superar mi escepticismo hacia los libros electrónicos. Acababa de comprar “El Código del Dinero” de Raimon Samsó. Este hecho desencadenó una serie de eventos que culminan en la obra que posees actualmente: “El Código del Amor Radiante”, un tributo a aquel primer paso hacia mi transformación.

Raimon Samsó no solo fue el autor que inspiró este viaje, sino también mi mentor cuando me uní a su Programa Experto en marzo de 2015. Sus enseñanzas, especialmente los 10 Pasos del programa, han moldeado mi trayectoria hasta el día de hoy. El décimo paso, “Escribe tu libro”, es el que ahora estoy cumpliendo.

Este libro, mi primer trabajo de no ficción, representa el resultado de una década de aprendizaje y acompañamiento a otros en su desarrollo personal. He observado un patrón persistente en las vidas de mis clientes: la tendencia a culpar a otros o a nosotros mismos por las dificultades en nuestras vidas amorosas. Ya sea culpando a otros por no cumplir con nuestras expectativas o castigándonos por no ser quienes creemos que deberíamos ser en una relación. Este patrón, que observo a diario en la vida de mis clientes, no solo persiste, sino que diría que se ha fortalecido en el momento actual.

He llegado a una conclusión clara: para cambiar nuestras relaciones, primero debemos cambiar nosotros mismos. Al igual que con la salud y el dinero, el amor también requiere una transformación interna.

Este libro tiene como objetivo transmitir una verdad simple pero revolucionaria: no hay nada ni nadie más que nuestros propios pensamientos que nos impidan cultivar relaciones amorosas conscientes.

A lo largo de estas páginas, desafiare algunas de las creencias más arraigadas sobre el amor y las relaciones. Te invito a abrir tu mente a nuevas ideas y a cuestionar lo que creías saber. Reconozco que el cambio puede ser difícil y que es posible que te resistas a algunas de mis ideas, pero te animo a comprobar su veracidad por ti mismo/a.

Uno de los mayores mitos sobre el amor es la idea de que encontrar a la persona adecuada resolverá todos nuestros problemas. En realidad, la verdadera felicidad radica en dar amor, no solo en recibirlo. “El Código del Amor Radiante” está diseñado para ayudarte a dismantlar estas falsas creencias y encontrar la plenitud en tus relaciones afectivas.

Este libro se divide en dos partes fundamentales: “Las Subpersonalidades Protectoras”, donde exploraremos las barreras que interfieren con la creación de relaciones conscientes, y “De Soledad No Deseada a Pareja Consciente”, donde aprenderás a superar estos obstáculos y lograr conexiones significativas.

En esta primera parte, nos sumergiremos en el análisis de cómo las barreras, personificadas en diversas subpersonalidades, obstaculizan tus relaciones amorosas. Examinaremos las cuatro barreras del amor líquido que te mantienen atrapado/a en una soledad no deseada, así como las conductas evasivas, inflexibles, ansiosas o controladoras que debilitan tus vínculos afectivos. Además, exploraremos las tres formas comunes de escapar de una pareja bajo la falsa creencia de proteger tu autoestima, junto con las tres maneras de caer en la angustia por la soledad, a pesar de tus esfuerzos por evitarla. También analizaremos las tres formas de distanciarte de una pareja cuando buscas confirmar que has tomado la decisión correcta. Finalmente, examinaremos las señales de desconexión emocional que pueden sabotear tus relaciones bajo el pretexto de preservar tu libertad.

En la segunda parte, te adentrarás en los 4 Desafíos de la U Radical, que te encaminarán hacia el cuidado principal de tu niño interior. Conocerás a Inés Invisible, Roberto Robot, Mario Malquerido y Coral Consentida, los cuatro protagonistas que te guiarán en la superación de cada uno de estos desafíos. Descubrirás el origen genuino de tus emociones dolorosas y aprenderás a liberarte de la culpa y la autocrítica por los comportamientos que lamentas en tus relaciones. Te mostraré cómo evitar las trampas del

amor líquido y cómo construir la realidad que deseas en tus relaciones de pareja mediante la adquisición de la Responsabilidad Interior Consciente. Estos cuatro desafíos no solo representan pasos esenciales hacia una pareja consciente, sino también las claves para integrar el Código del Amor Radiante en tu vida.

Te animo a leer con detenimiento cada capítulo, realizar los ejercicios propuestos y mantener una mente abierta a nuevas perspectivas. Este libro puede convertirse en tu guía para crear relaciones conscientes y satisfactorias. ¿Estás listo/a para derribar las barreras del amor y encontrar la plenitud en tus relaciones?

Espero que encuentres en estas páginas las herramientas y la inspiración necesarias para transformar tus relaciones y cultivar el amor radiante que mereces.

EXTRA GRATIS (ANTES DE EMPEZAR EL LIBRO)

Tras una pelea con tu pareja, es normal sentirse abrumado/a por la tensión y la culpa. Sin embargo, hay una salida a esta oscuridad emocional. Te ofrezco el regalo de una meditación paso a paso para recuperar tu equilibrio interior y sanar después de una discusión con tu pareja.



Escanea el código QR arriba y recibe como regalo una meditación guiada. Esta meditación te llevará a reconectar contigo mismo/a, entender tus emociones y hallar la paz interior para avanzar en tu relación. Abre tu corazón a este viaje de sanación y crecimiento personal.

Aquí encontrarás diez momentos clave, diez puertas hacia el Amor Radiante en tu interior:

1. Explora tus emociones pasadas y aprende de las lecciones que traen.
2. Conecta con tu niño interior para sanar heridas pasadas.
3. Abre tu corazón al momento presente y encuentra paz en la serenidad.
4. Practica el perdón y la comprensión, liberando tu alma de cargas.
5. Escucha compasivamente el niño interior de tu pareja, fortaleciendo el vínculo de amor.
6. Cultiva la paz interior, enviando amor y compasión a ti mismo/a y a otros.
7. Reconoce la conexión entre tu niño interior y el de tu pareja, nutriendo el amor compartido.
8. Expresa gratitud y aceptación hacia tu pareja, fortaleciendo el lazo de amor.

9. Comprende la naturaleza de tus emociones y libérate de interpretaciones negativas.

10. Comprométete con tu crecimiento personal y la expansión del amor en tu vida diaria.

¿Estás preparado/a para abrir esta puerta hacia el amor incondicional? Recuerda, esta meditación es tuya gratis al escanear el QR al inicio del capítulo.

PRIMERA PARTE

LAS SUBPERSONALIDADES PROTECTORAS

(EL CÓDIGO DEL AMOR RADIANTE)

1.

¿Qué son las Subpersonalidades?

Imagina que cada uno de nosotros tiene dentro de nuestra mente una especie de “equipo” formado por diferentes partes que actúan como protectores emocionales. Estas partes, que llamamos subpersonalidades, se formaron cuando éramos niños para ayudarnos a lidiar con las dificultades de la vida.

Las subpersonalidades son como equipos internos de defensa que todos llevamos dentro de nuestra mente. Cada una de estas subpersonalidades se desarrolla en respuesta a experiencias emocionales y situaciones específicas que enfrentamos durante nuestra infancia y más allá. Imagina que nuestra mente es una especie de casa con múltiples habitaciones, y en cada habitación reside una subpersonalidad, lista para ser descubierta y entendida.

Cuando éramos niños, cada experiencia, ya sea positiva o negativa, moldeaba y daba forma a una nueva subpersonalidad. Por ejemplo, si en algún momento nos sentimos rechazados, podríamos haber desarrollado una subpersonalidad que busca constantemente la aprobación de los demás para evitar sentirnos nuevamente rechazados. Si experimentamos algún tipo de trauma, podríamos haber creado una subpersonalidad que actúa como un protector, evitando situaciones que puedan recordarnos ese dolor.

Estas subpersonalidades son como capas dentro de nuestra psique, cada una con su propia forma de pensar, sentir y actuar. A menudo, estas partes operan en un nivel subconsciente, lo que significa que no somos

plenamente conscientes de su influencia en nuestro comportamiento diario. Por ejemplo, podríamos encontrarnos evitando ciertas situaciones o reaccionando de ciertas maneras sin entender completamente por qué lo hacemos.

El desafío surge cuando estas subpersonalidades comienzan a obstaculizar nuestro crecimiento y bienestar. Aunque originalmente se formaron para protegernos, a veces sus métodos se vuelven obsoletos o contraproducentes en la vida adulta. Por ejemplo, una subpersonalidad que nos protegía de la crítica constante de nuestros padres puede manifestarse en la edad adulta como un perfeccionismo paralizante que nos impide tomar riesgos o enfrentar nuevos desafíos.

Reconocer y comprender estas subpersonalidades es fundamental para nuestro desarrollo personal y emocional. Al explorar y comprender el origen y la función de cada subpersonalidad, podemos comenzar a trabajar en sanar las heridas emocionales subyacentes y en transformar los patrones de comportamiento que ya no nos sirven.

El proceso de integración de nuestras subpersonalidades implica aprender a trabajar con ellas en lugar de en su contra. Aprendemos a escuchar y honrar las necesidades y preocupaciones de cada subpersonalidad, mientras buscamos un equilibrio saludable entre protección y crecimiento personal.

En resumen, las subpersonalidades son partes de nuestra psique formadas en respuesta a nuestras experiencias y emociones. Aunque tienen la intención de protegernos, a veces pueden obstaculizar nuestro crecimiento y bienestar. Reconocer, comprender y trabajar con estas subpersonalidades es esencial para alcanzar una mayor integridad y autenticidad en nuestras vidas.

LAS SUBPERSONALIDADES PROTECTORAS EN LA PAREJA

Las subpersonalidades juegan un papel crucial en nuestras relaciones de pareja, pudiendo actuar como obstáculos significativos para crear una conexión consciente y satisfactoria. Veamos cómo diferentes tipos de subpersonalidades pueden influir en este proceso:

1. Subpersonalidades que quieren modificar al otro miembro de la pareja:

Estas subpersonalidades pueden generar tensiones significativas en la relación al impulsar la necesidad de cambiar al otro para adaptarse a nuestras expectativas. Por ejemplo, la subpersonalidad Invisible Susceptible busca constantemente validación y reconocimiento de la pareja, lo que puede llevar a conflictos cuando no se satisfacen estas demandas. La Malquerida Demandante espera que la pareja satisfaga todas sus necesidades emocionales, lo que puede generar un sentimiento de agobio en la otra persona. La Consentida Exigente establece estándares elevados que la pareja debe cumplir, lo que puede generar resentimiento y frustración. La subpersonalidad Robot Arrogante busca validación constante mientras ignora las necesidades y preocupaciones de la pareja, lo que puede crear un desequilibrio en la relación. Estas subpersonalidades pueden obstaculizar la conexión genuina y la intimidad emocional en la relación, ya que ponen énfasis en cambiar al otro en lugar de aceptarlo tal como es.

2. Subpersonalidades que quieren que cambies tú para adaptarte al otro:

Estas subpersonalidades pueden generar conflicto interno al hacerte sentir responsable de los problemas en la relación y te instan a cambiar para adaptarte a la pareja. Por ejemplo, la “Anti Susceptible” te hace sentir culpable por desear reconocimiento y validación en la relación. La “Anti Demandante” te critica por expresar tus necesidades emocionales, lo que puede llevar a la represión de tus sentimientos. La “Anti Exigente” te hace sentir inadecuado por establecer límites o expresar tus deseos, lo que puede generar una sensación de insatisfacción. La “Anti Arrogante” te juzga por cualquier falta de flexibilidad o adaptabilidad, lo que puede llevar a un sentimiento de inferioridad. Estas subpersonalidades pueden generar inseguridad y ansiedad en la relación, ya que te hacen sentir constantemente evaluado y juzgado por tu propia mente.

3. Subpersonalidades que renuncian a la pareja y adormecen emociones:

Estas subpersonalidades pueden llevar a la evitación del compromiso y la intimidad emocional en la relación. Por ejemplo, la Indiferente te persuade para que reprimas tus emociones y evites el amor, lo que puede llevar a la desconexión emocional en la relación. La Malquerida Anti Demandante promueve la independencia emocional y el distanciamiento

como mecanismos de protección contra el dolor, lo que puede dificultar la creación de vínculos emocionales profundos. La Consentida Idealista fomenta la búsqueda de relaciones superficiales y la fantasía de encontrar la pareja perfecta, lo que puede llevar a la insatisfacción crónica en la relación. La Robot Individualista enfatiza la autosuficiencia y la independencia emocional, lo que puede generar dificultades para comprometerse y compartir la intimidad con la pareja. Estas subpersonalidades pueden dificultar la creación de relaciones significativas y satisfactorias, ya que promueven la evitación del compromiso y la intimidad emocional.

En resumen, las subpersonalidades pueden tener un impacto significativo en la capacidad de crear relaciones conscientes de pareja al generar tensiones en la relación, promover la inseguridad y la ansiedad, y obstaculizar la conexión emocional y la intimidad. Reconocer y trabajar con estas subpersonalidades es esencial para cultivar relaciones saludables y satisfactorias.

LOS EXILIADOS: TU NIÑO INTERIOR HERIDO

Puedes pensar en las subpersonalidades como pequeños perritos guardianes internos que adoptamos en momentos de miedo o dolor. Por ejemplo, si de niño temías caminar solo por la calle, podrías haber desarrollado una subpersonalidad que actuaba como ese perrito, alerta ante cualquier amenaza que percibieras.

A medida que crecemos, estas subpersonalidades continúan su labor de protección. Sin embargo, lo que nos protegía de niños puede convertirse en un obstáculo en la adultez. Por ejemplo, ese perrito guardián que antes nos hacía sentir seguros podría ahora asustar a quienes queremos conocer, dificultando nuestras relaciones.

Lo curioso es que estas subpersonalidades no comprenden el paso del tiempo. Siguen viéndonos como el niño vulnerable que éramos, aunque ya seamos adultos capaces de cuidarnos solos. Por eso es crucial aprender a reconocer y comprender estas subpersonalidades, para poder trabajar con ellas y encontrar un equilibrio entre protección y libertad en nuestra vida adulta.

Seguramente has oído hablar del niño interior herido, ¿verdad? Bueno, los Exiliados son justamente esos pequeños heridos que representan tus

partes vulnerables del pasado. Son como esos trocitos de ti que aún sienten el dolor que experimentaste en tu infancia. En el ejemplo anterior del perrito protector, el exiliado sería ese niño asustado que sigue viendo al perrito incluso cuando ya eres adulto.

Aunque vamos a desarrollar esta idea más adelante, quiero señalar que es esencial entender lo siguiente: Mientras que las subpersonalidades protectoras hacen todo lo posible para que no sientas el dolor por tus problemas de pareja, los exiliados son las partes de ti que realmente están sufriendo. Son esas partes internas que se sienten abandonadas o rechazadas cuando sientes soledad o abandono, y las subpersonalidades intentan ocultar estas heridas para que no las sientas, sabiendo que te harían sufrir mucho.

Los exiliados, estas partes internas heridas, quedaron atrapados en momentos difíciles de tu infancia. En aquel entonces, quizás no tenías las herramientas o el apoyo necesario para lidiar con esas experiencias. Como los exiliados llevan el dolor del pasado, las subpersonalidades protectoras los mantienen escondidos para que no te enfrentes a su sufrimiento.

De manera similar, tú también mantienes encerradas estas partes jóvenes de tu mundo interior en la oscuridad, lejos de tu conciencia. Cuando hay problemas con tu pareja, ese antiguo dolor de abandono o traición se activa y brota con fuerza. Las subpersonalidades protectores hacen lo posible para evitar que este dolor invada tus emociones actuales. Pero a veces, los exiliados toman el control, y te sientes como un niño, inundado de inseguridad y miedo, temiendo que nadie pueda aliviar tu dolor.

PRÁCTICA: Distinguiendo entre Exiliados y Subpersonalidades Protectoras

Para ayudarte a distinguir entre los exiliados y los protectores en tu interior, aquí tienes un ejercicio de auto indagación tipo test. Lee cada pregunta y elige la opción que mejor describa tus pensamientos, sentimientos o comportamientos. Recuerda responder con sinceridad para obtener el máximo beneficio de este ejercicio.

1. Cuando enfrento situaciones difíciles o desafiantes, ¿qué suele predominar en mi mente?

- a) Pensamientos que me recuerdan situaciones dolorosas del pasado.
- b) Pensamientos que buscan soluciones prácticas y formas de protegerme.

2. ¿Cómo suelo reaccionar ante conflictos o discusiones en mis relaciones?

- a) Me siento abrumado/a por emociones intensas, como si reviviera experiencias pasadas.
- b) Trato de mantener la calma y encontrar una solución rápida para evitar más conflictos.

3. ¿Qué tipo de emociones suelen surgir en mí cuando me siento herido/a o vulnerable?

- a) Tristeza, miedo o sensación de desamparo.
- b) Determinación para superar la situación y protegerme de futuros daños.

4. ¿Cómo me relaciono con mi niño interior en momentos de dificultad emocional?

- a) Me identifico fuertemente con él/ella y siento su dolor como si fuera propio.
- b) Intento consolarme y tranquilizarme, adoptando una actitud más racional y adulta.

5. ¿Cuál es mi reacción habitual cuando experimento soledad o sensación de abandono?

- a) Me sumerjo en sentimientos de tristeza y desesperanza, recordando momentos de rechazo del pasado.
- b) Busco distracciones o actividades que me hagan sentir acompañado/a y valorado/a.

Resultados:

- **Mayoría de respuestas “a”:** Es posible que tus exiliados internos estén más activos en tu vida emocional. Puedes tener una tendencia a revivir emociones y experiencias pasadas, lo que puede dificultar tu capacidad para enfrentar los desafíos actuales de manera efectiva. Ser consciente de estos exiliados es el primer paso para sanar y encontrar un equilibrio emocional.

- **Mayoría de respuestas “b”:** Es probable que tus subpersonalidades protectoras estén más presentes en tu día a día. Tiendes a buscar soluciones prácticas y a protegerte de las emociones dolorosas del pasado. Si bien esto puede ser útil en algunas situaciones, también es importante permitirte explorar y comprender tus emociones más profundas para un crecimiento emocional completo.

Recuerda que este ejercicio es solo una herramienta para la auto indagación y la reflexión. Siempre es útil buscar apoyo profesional si sientes que necesitas ayuda para entender y manejar tus emociones internas.