

# LOS 5 ESCALONES A TU LIBERTAD INTERIOR

5 claves  
prácticas  
para por fin  
ser tu misma



Limonchi  
Psicología

Mari Carmen Limonchi

# LOS 5 ESCALONES A TU LIBERTAD INTERIOR

5 claves prácticas para  
por fin ser tu misma

Por Mari Carmen Limonchi García



# Índice

- Bienvenida
- Cómo usar este e-book
- Escalón nº1. La relación conmigo. ¿Cómo me cuido? Cuidarme es quererme
- Escalón nº2. Las relaciones con los demás
- Escalón nº3. Gestión y conciencia emocional
- Escalón nº4. Condicionamientos y creencias limitantes
- Escalón nº5. Situaciones y/o personas repetitivas en tu vida
- ¿Preparada para subir el primer escalón?
- ¿Quién es Mari Carmen Limonchi?
- ¿Dónde puedes encontrarme?
- Para terminar

# ¡Bienvenida!

Soy Mari Carmen Limonchi, Psicóloga y Psicoterapeuta.

Antes de comenzar quiero darte las gracias por haber descargado mi ebook, estoy segura que te ayudará a tomar conciencia de qué pasos has de dar para retomar tu poder y vivir con libertad siendo la persona que eres.

He creado este ebook con ejercicios prácticos para que puedas aplicarlos en tu día a día, con la confianza plena que te guiarán a dar los primeros pasos hacia un mayor bienestar y por fin sentir tu propia libertad interior.

## Cómo usar este ebook

Este ebook está diseñado para que aprendas cuáles son las 5 claves esenciales para conseguir sentirte libre interiormente.

Además, incluye fichas de trabajo para que puedas ponerlas en práctica y te abran la puerta a un mayor autoconocimiento.

Con cada escalón trabajarás un aspecto de ti misma:

- La relación contigo
- La relación con los demás
- Gestión y conciencia emocional
- Condicionamientos y creencias limitantes
- Situaciones y/o personas repetitivas en tu vida

El conjunto de todas las áreas que se comentan en este ebook están relacionadas entre sí, así que puedes comenzar por el aspecto que para ti sea más importante en estos momentos.

Dicho esto, vamos a comenzar a conocer cuáles son los 5 escalones para llegar a tu libertad interior.

Conoce cuáles son los 5  
escalones a tu libertad  
interior

## ESCALÓN Nº 1

*La relación conmigo. ¿Cómo me cuido?*

*Cuidarme es quererme*

El modo en el que nos hablamos, nos miramos, nos escuchamos, nos alimentamos, nos damos caprichos y mimos, nos da información de la manera en que nos amamos a nosotras mismas.

Vamos muy rápidos en la vida y en ocasiones no nos detenemos a ver cómo estamos hasta que un dolor, un accidente, un catarro... nos para en seco.

Es importante trabajar el compromiso interno con mi autocuidado. *“Yo quiero cuidarme”, “me doy un espacio para relajarme”, “hoy me quedo en casa para descansar”.*

Para comenzar a trabajar este primer escalón lo primero de todo tienes que tener claro **cómo te cuidas actualmente y cómo te gustaría cuidarte**, qué necesita tu cuerpo, qué necesita tu mente, qué te falta para sentir que realmente estás dando un espacio a tu autocuidado.

## Ficha de trabajo

Responde lo más sinceramente posible a estas preguntas. Te sugiero:

Busca un espacio tranquilo donde estés sola, cierra los ojos y hazte estas cuestiones, una a una, y después escribe las respuestas.

⊙ ¿Cómo me cuido? ¿Qué hago cada día para cuidarme?

⊙ ¿Cómo me gustaría cuidarme?

⊙ ¿Qué necesito?

⊙ Desde hoy me comprometo a:



## ESCALÓN Nº 2

### *Las relaciones con los demás*

Somos seres sociales y como tales vivimos rodeados de otras personas e inevitablemente surgen roces y conflictos con los que debemos lidiar.

El cómo los afrontamos y gestionamos es una parte importante del éxito y del bienestar posterior.

Por eso es importante tener claro cuáles son nuestras dificultades en las relaciones con los demás, cuáles son los conflictos y bloqueos que más se repiten para poder trabajarlos y afrontarlos desde otro lugar.

Muchas veces el no saber poner límites, no querer decir no por miedo a que se enfaden con nosotros tienen que ver con nuestros propios miedos, inseguridades y amor propio, y es ahí por donde se ha de empezar, a respetarnos poniendo límites sanos.

## Ficha de trabajo

Describe brevemente cuál es tu dificultad en estos momentos en las relaciones con los demás (amigos, familiares, compañeros de trabajo, vecinos...)

⊙ Situación:

Después de tener claro cuál es la situación difícil te propongo crear una frase, a modo de mantra, que te ayude a confiar en ti y tu capacidad para poner límites respetuosos hacia ti y hacia los demás, aunque los otros no lo entiendan.

Por ejemplo, puede ser algo así:

*“Yo tengo derecho a decir no”*

*“Yo tengo derecho a dar mi opinión sin sentir culpa”*

*“Yo opino y siento de forma diferente y me amo y respeto por ello”*

Ahora te toca a ti, ¿cuál es tu frase o frases que más te ayudan?

- ⊙
- ⊙

Diariamente puedes repetir las en el momento que mejor sea para ti, quizás por la noche justo antes de dormir pueda ser un buen momento.

Repítelas hasta que sientas que de verdad te lo crees.

También puede ayudarte escribirlas en un papel y ponerlas en un lugar visible donde cada día las puedas leer.

## ESCALÓN Nº 3

### *Gestión y conciencia emocional*

Somos lo que sentimos, nuestras emociones y sentimientos también rigen nuestra conducta, no solo los pensamientos.

Hay una relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Es fundamental conocer nuestras emociones, acogerlas, verlas con amor, sean las que sean, incluso las que nos desagradan, todas forman parte.

Una vez que las conocemos y le damos cabida dentro de nosotras es cuando hay que aprender a gestionarlas, a saber qué hacer y qué no hacer con cada una de ellas.

## Ficha de trabajo

Te propongo una tarea muy sencilla, fácil y creativa.

Escoge una emoción o sentimiento agradable (por ejemplo: alegría, ilusión, esperanza...) o desagradable (por ejemplo: rabia, odio, miedo...)

### EMOCIÓN o SENTIMIENTO:

Ahora coge un folio de un color, el color que te sugiera esa emoción. Sitúalo en el suelo y siéntate frente a él. Y comienza a establecer un diálogo con esa emoción, pasados unos minutos siéntate en el lugar de la emoción y deja que tu cuerpo se inunde de ella, escucha qué tiene que decir, deja que hable a través de ti. Pasado unos minutos vuelve a sentarte en tu lugar y nota si ha cambiado algo.

Puedes hacer este movimiento todo el tiempo que necesites hasta que sientas, siendo tú, que algo ha cambiado en relación a esa emoción o que has aprendido algo nuevo que ha hecho un clic en ti.

Este ejercicio lo puedes realizar con cada una de las emociones y sentimientos que vayas teniendo en tu día a día.

## ESCALÓN Nº 4

### Condicionamientos y creencias limitantes

De niñas aprendemos una forma de relacionarnos con nosotras mismas y con los demás. Es en el seno de la familia de origen donde se van creando los condicionamientos y creencias, tanto las que nos ayudan a avanzar como las que nos limitan.

Las creencias y condicionamientos limitantes suelen crearse a partir de frases que escuchamos de las personas influyentes en nuestra infancia.

Cuando somos adultos podemos decidir si continuar con este tipo de limitaciones mentales o dar un paso más, decidir qué nos sirve y qué no, soltando y cambiando a otras creencias potenciadoras.

Te daré un ejemplo muy sencillo:

Puede darse el caso que en una familia haya una creencia del tipo *“Hay que desconfiar de todos los hombres”*, realmente es una creencia limitante que en tu adultez puede estar dificultándote encontrar una pareja hombre, puesto que, *“hay que desconfiar de todos”*. *“Todos”* es una generalización y no se ajusta a la realidad. Aquí tienes la opción de hacer un cambio de creencia, por ejemplo: *“Puedo confiar en algunos hombres”*.

## Ficha de trabajo

Crea un listado de aquellas creencias y condicionamientos que pueden estar limitándote y transfórmalos.

Trata de retroceder en tu vida hasta llegar al momento en que tenías 3-6 años. Imagínese delante de sus padres, y esfuérzate en recordar qué es lo que te decían sobre:

⊙ Trabajo:

- Ejemplo: *“En la vida todo es esfuerzo y trabajo”*
- 
- 
- 

⊙ Religión:

- Ejemplo: *“solo serás una mujer buena si crees en Dios”*
- 
- 
- 

⊙ Sexualidad:



- Ejemplo: “El sexo es algo sucio”
- 
- 
- 

⊙ Tu personalidad:

- Ejemplo: “Tú no puedes hacer eso eres demasiado miedosa”
- 
- 
- 

⊙ La vida:

- Ejemplo: “Todo es esta vida está difícil”
- 
- 
- 

⊙ Dinero:

- Ejemplo: “El dinero siempre trae problemas”
- 
- 
-

Este listado es solo un ejemplo, puedes crear tu propia lista de condicionamientos con otros temas de la vida.

Una vez creado el listado, pregúntate ¿me ayudan a avanzar o me limitan? Si te limitan es el momento de hacer un cambio.

Tú decides.

Vuelve hacer ese mismo listado, pero transformándolas en creencias potenciadoras.

## ESCALÓN Nº 5

## Situaciones y/o personas repetitivas en tu vida

¿Te ha ocurrido que repites una y otra vez la misma situación, pero con actores diferentes y en épocas distintas?

Estas repeticiones nos están dando una información valiosísima sobre nosotras, sobre algo que todavía no hemos visto o solucionado.

Es una gran oportunidad para reflexionar y avanzar hacia un mayor conocimiento de nosotras mismas.

Te cuento el caso de Ana, una paciente de 46 años:

Ana ha repetido en varias ocasiones la misma situación con hombres distintos. Ha tenido tres relaciones de pareja, el primero con 22 años, el segundo con 37 y ahora con 46. Y en todos los casos son hombres que dependen de ella económicamente. Cuando realiza un trabajo de psicoterapia y profundiza en esta situación repetitiva se da cuenta de varios aspectos de ella misma.

El primer aspecto es que la relación que establece con los hombres es de madre-hijo, por lo tanto, no hay una relación de

adulto-adulto; el segundo aspecto es que Ana es la sustentadora económica por lo que la sitúa en un rol de poder que le recuerda a su niñez, donde hacía de madre de sus hermanos. Y tercer aspecto: se da cuenta que cuando niña asumió un rol que no le correspondía, la carencia de padre le llevó a tener que trabajar desde muy pequeña.

Por tanto, este tipo de trabajo es poderosísimo para romper una cadena de repeticiones iniciada tiempo atrás, que replicamos de forma inconsciente en nuestra adultez.

Un trabajo de profundización y conciencia nos ayudará a romper esta cadena.

Ahora Ana se siente liberada de esta condena repetitiva de encuentros con hombres dependientes económicamente, y es capaz de establecer relaciones de pareja de igual a igual.

## Ficha de trabajo

1. Describe tres situaciones o personas repetitivas

➤ 1ª situación o persona:

➤ 2ª situación o persona:

➤ 3ª situación o persona:

2. ¿Qué tienen en común?

3. ¿Qué sientes con esas situaciones o personas?

➤ 1ª situación o persona:

➤ 2ª situación o persona:

➤ 3ª situación o persona:

4. ¿A qué momentos o personas de tu infancia te recuerda?
  
5. ¿Qué puedes aprender de esta situación? ¿Qué está tratando de enseñarte?
  
6. ¿Qué haces tú para que esta situación se repita?
  
7. ¿Qué puedes hacer tú para que esta situación no se repita?

## ¿Preparada para subir el primer escalón?

Ahora que has llegado hasta aquí y conoces cuáles son las 5 claves que tendrías que trabajar para llegar a tu libertad interior, te doy la oportunidad si tú quieres de tener una sesión gratuita de 30 minutos donde podamos hablar de tu situación y ver en qué te puedo ayudar.

## ¿Quién es Mari Carmen Limonchi?

Me licencié en Psicología en la Universidad de Murcia y desarrollé mi labor profesional en el ámbito clínico. Me formé en Terapia Gestalt y en Psicoterapia Integrativa, Transpersonal y Eneagrama.

Completé mi formación con otras técnicas y herramientas, como psicodrama, constelaciones familiares, eft tapping (técnica de liberación emocional), análisis transaccional, trabajo corporal...

Durante muchos años trabajé en el área del tratamiento de las adicciones y me especialicé en este campo.

He vivido grandes pérdidas en mi vida y fruto de todo el aprendizaje extraído realicé mi tesina “Lo que trae la leucemia, la enfermedad y el final de la vida desde un Enfoque Gestáltico”.

Además, realicé mi propio proceso psicoterapéutico. Fui paciente de otros psicólogos y realicé un proceso de autoconomiento muy profundo. Por lo que conozco de primera mano cómo es el proceso terapéutico por el que transitan los pacientes.

Pero mi bagaje no solo es profesional sino también personal. Gracias a todas las experiencias que he vivido he llegado hasta aquí, he realizado todo un camino hasta convertirme en la mujer que soy ahora, una mujer que siente la libertad de ser ella misma.



He conocido cuáles son las herramientas que pueden ayudar a otras mujeres a desprenderse de lo que les pesa y limita para por fin ser libres interiormente, de mostrarse desde su autenticidad, de cuidarse y respetarse, en definitiva, de conectar con su fuerza y su esencia.

Y por ese motivo he creado este ebook. Espero de corazón que te sea realmente útil.

## ¿Dónde puedes encontrarme?

Me encontrarás en <https://limonchipsicologia.es/>, también te invito a que me sigas en las redes sociales Facebook, Instagram

## Para terminar

Si quieres compartir conmigo cuál ha sido tu experiencia al hacer las fichas de trabajo o si te ha surgido alguna duda, puedes escribirme a [info@limonchipsicologia.es](mailto:info@limonchipsicologia.es) y estaré encantada de contestarte.

Gracias por leerme y por haber llegado hasta aquí.

Y recuerda,

*Cuando te atreves a romper los esquemas limitantes del pasado, comienzas a sentir la libertad de ser quien tú quieres ser.*

