

Por Carla Valencia

---

<https://autoayuda-eft.com/>

## Hoja De Trabajo 1 : Soltar El Resentimiento

---

Esta hoja de trabajo está diseñada para que reflexiones sobre 1 solo evento, persona, situación.

Preguntas de autoreflexión:

1. Me siento resentido con:

Concentrarte en "LO QUE ME MOLESTA DEL PASADO "- evento, persona, situación

2. ¿Cuál fue la causa de tu resentimiento?

Sea específico sobre la causa. Específicamente sobre lo que sucedió, el evento, el tratamiento que le sucedió. No diga que la persona / institución o situación "hizo" que se sintiera enojado - o cualquier emoción. Solo recuerda EL EVENTO como sucedió en el pasado.

### 3. ¿Cómo este evento, persona, institución me afecta?

Escriba como lo afecta por ejemplo: mi orgullo, sentirme inseguro, perder confianza en mi mismo, etc

### 4. Mi parte en este resentimiento

Escriba a continuación cual fue su parte, por ejemplo: egoísmo, necesidad de controlar, miedo de pérdida, inconsiderado, etc

Al terminar este ejercicio vas a notar tus propios patrones. Y te va a ayudar a ver como el resentimiento impacta tu vida negativamente para que puedas soltarlo.

- ¿Qué tendrías que soltar para liberarte de este resentimiento?
- ¿Qué tendrías que aceptar (no tiene por qué significar aceptar los comportamiento inapropiado, pero tal vez aceptando que no

puedes cambiar quiénes son e hicieron lo que hicieron)?

- ¿Sigues esperando algo de esto? ¿persona?  
¿Puedes soltarte para ser libre de seguir adelante?

Contesta estas preguntas y envíame las respuestas a [webmaster@autoayuda-eft.com](mailto:webmaster@autoayuda-eft.com) para que te envíe un EFT tapping personalizado.