

Tu propio Proyecto Sentido.

Este cuestionario está planteado como una entrevista a nuestra propia madre para descubrir cuál es nuestro Proyecto Sentido (el periodo desde antes de nuestra concepción hasta los 3 años de edad) y así entender muchos de nuestros bloqueos, actitudes y retos, es decir, **nuestra Misión de Vida**.

PERÍODO PREVIO A LA CONCEPCIÓN.

1. ¿Estaban viviendo juntos tu papá y tu mamá? ¿Dónde vivían? ¿Les gustaba el lugar? (esto marcará cómo nos planteamos nuestro hogar a lo largo de nuestra vida).
2. ¿Estaban casados? (esta pregunta es clave, en generaciones anteriores, estar embarazada fuera del matrimonio estaba muy penalizado socialmente y podía tener muchas consecuencias que podrían marcar tu estar en la vida, si “soy hijo del pecado”, entonces, “no merezco”, no merezco vivir, ni ganarme bien la vida, ni encontrar una buena pareja, etc.).
3. ¿Cómo era la relación personal entre papá y vos? ¿Había conflictos? ¿De qué tipo? (Si tu padre trabajaba mucho y apenas se veían, puedes buscar parejas en las que el hombre esté ausente física o emocionalmente, si se llevaban mal, lo puedes reproducir en tus relaciones).
4. ¿Y económicamente cómo estaban? ¿Sufrían por el dinero? (esto puede programar tu relación con el dinero).
5. ¿Trabajaban los dos? ¿En qué? ¿Cómo era el ambiente en el trabajo? ¿Había conflictos? ¿De qué tipo? (tu condicionante con tu propio trabajo).
6. ¿Cómo era la relación con sus padres y suegros? ¿Había conflictos? ¿De qué tipo? (la relación con sus propios padres marcará emocionalmente el ambiente de tu concepción, los motivos porque te concibieron, etc.).
7. ¿Sucedió algún cambio importante durante el año antes de quedarte embarazada de mí? ¿Cambiaron de casa, de trabajo? ¿Falleció alguien? ¿Hubo alguna pérdida de algún tipo, de trabajo, de algún ser querido, tuviste algún aborto? (fíjate si esos cambios se repiten a lo largo de tu vida, sobre todo, el que haya algún aborto antes que tú, porque puedes tener la sensación de estar cargando a otra persona, de tener a otro en tu cabeza que también quiere decidir).

LA CONCEPCIÓN Y LA NOTICIA.

8. ¿En qué situación fui concebido/a? ¿Cómo era la relación emocional entre papá y vos? (su situación emocional y el motivo por el que se quedaron embarazados puede marcar tu Misión de Vida, el para qué te concibieron, ¿lo estás llevando a cabo? ¿Te va bien así?).
9. ¿Fui un/a hijo/a buscado/a? ¿o los sorprendió el embarazo? (pregunta clave, donde muchas madres no dicen la verdad para no herir: si no fuiste deseado/a, es más, si se

tuvieron que casar porque se quedaron embarazados, normalmente te dará un programa de “no debiera haber nacido”, “por mi culpa...”, “no merezco la felicidad”).

10. ¿Cómo lo tomaron? ¿Qué emoción sintió cada uno? ¿Fue una alegría? ¿Miedo? ¿Pensaste en o intentaste abortarme? ¿Hubo desinterés? (igual que la anterior, estas preguntas marcarán si nos sentimos bienvenidos a la vida o nos sentimos un estorbo y nos cuesta llevar a cabo los proyectos).

11. ¿Cómo te sentiste al saber que ibas a traer una nueva vida al mundo? (condiciona nuestra relación con nuestra madre).

12. ¿Cómo se tomaron los abuelos la noticia de que estabas embarazada? (de nuevo, el ambiente familiar que rodea a la noticia es clave para saber si éramos bienvenidos).

EL EMBARAZO.

13. ¿Cómo era su entorno durante el embarazo? ¿Quién te cuidó? (como tu madre lo vivió emocionalmente, lo que se decía en su cabeza, serán pensamientos y sensaciones que se nos pueden estar repitiendo constantemente sin darnos cuenta).

14. ¿Te cuidabas durante el embarazo? ¿te sentías querida o abandonada? (Su situación emocional y su relación consigo misma marcará también nuestra relación con ella y con nosotros/as mismo/as).

15. ¿Hasta cuándo trabajaste? ¿Cómo fue tomar la baja para vos y tu entorno? (igual que las anteriores, esta relación con el trabajo marcará nuestra propia relación con el trabajo y con nuestra propia maternidad).

16. ¿Había algún pensamiento que te venía mucho a la cabeza? ¿Alguna preocupación? ¿Algún conflicto? ¿Tuviste miedos? ¿Cuáles? (igual que la anterior, son los programas subconscientes que luego pueden habernos generado patrones de conducta o incluso síntomas y enfermedades. Por ejemplo, ambientes felices, generan a niños felices, si el ambiente es de dolor, puede causarnos depresión a lo largo de la vida).

17. ¿Deseaban que fuera niña o niño? (este es un gran condicionante, a veces, si nacemos niña y deseaban niño, que suele suceder si es el primero o si ya han nacido niñas antes, y se decepcionan, nos comportaremos todo lo masculinamente posible para poder “pertenecer”, para que nos quieran y nos acepten. En algunos casos puede llevar a la homosexualidad).

18. ¿Qué experiencias negativas y positivas viviste durante el embarazo? (aquí buscaremos si hubo algún drama o trauma que pudiera estar condicionándonos).

19. ¿Médicamente cómo fue el embarazo? ¿Tuviste alguna complicación de salud? ¿Antojos? ¿Y yo? ¿Cómo era mi salud?

EL PARTO.

20. ¿Dónde estabas y con quién cuando rompiste bolsa? (el estar preparado o no, la urgencia, el miedo, las emociones alrededor del comienzo y durante el parto son claves para ver cómo

nos tomamos nuestros proyectos en la vida, si no se rompió aguas y fue un parto provocado o una cesárea cambiará nuestra actitud).

21. ¿Cómo fue el proceso de parto? ¿Dónde lo viviste? ¿Con quién? ¿Cómo te trataron? (estas preguntas son clave para entender cómo nos encontramos nosotros y cómo reaccionamos ante los retos de la vida).

22. ¿Dónde estaba papá? ¿Cómo lo vivió él? ¿Se sintió abandonado, triste, impotente? La vivencia de tu padre marcará tu relación con los apoyos en tu vida).

23. ¿Qué sentiste al verme por primera vez? (¿fuimos bienvenidos?).

CRIANZA – LOS 3 PRIMEROS AÑOS.

24. ¿Quién se encargaba más de mi crianza y cuidado (quién me llevaba a la guardería, me daba de comer, me duchaba, me ponía a dormir, jugaba conmigo, me enseñaba cosas, etc.) durante los 3 primeros años? (podemos descubrir que no nos dieron el pecho, que nos cuidaron otras personas en vez de nuestra madre y eso puede conllevar sensaciones de abandono, de soledad, de no merecer).

25. ¿Cómo viviste esos tres primeros años? ¿Qué emociones viviste? (sus experiencias y emociones marcaran también nuestras emociones generales ante la vida, como en la pregunta 16).

26. ¿Cómo fue mi desarrollo? ¿Hubo alguna enfermedad, operación, accidentes, etc.?

27. ¿Cómo era nuestra relación durante esos años? ¿Madre ausente? ¿Trabajaba mucho? ¿Te cuidaron otras personas? ¿Viviste con otras personas? Pueden ser motivos para sentirse infravalorado/a, con baja autoestima, o que no mereces, además, esto marcará, si eres mujer, tu propia maternidad, y tanto si eres hombre como mujer, tu relación con las mujeres y con tu lado femenino, es decir, con tus emociones y tu mundo interno).

28. ¿Cómo viviste vos esa maternidad? (si la disfrutó o la sufrió, cuánto le dedicó a estar contigo, a estar consigo misma, con su trabajo, con tu padre, marcará tu misma actitud posterior).

PROYECTO SENTIDO DE LA MADRE.

29. ¿Cómo fue tu propia concepción, embarazo, parto e infancia? (saber cómo fue el Proyecto Sentido de nuestra madre nos desvelará porqué el nuestro fue así también).

30. ¿Cómo era la relación con tus padres? ¿Y entre ellos? (por los mismos motivos que las preguntas del principio).

31. ¿Y con tus hermanos y abuelos? ¿Quién te crió? (ídem).

32. ¿Cómo fue tu salud? ¿Y la de tus padres? (puedes hacerle las mismas preguntas que le hiciste sobre tu propio Proyecto Sentido y profundizar en tu Transgeneracional y en tu Misión de Vida).