



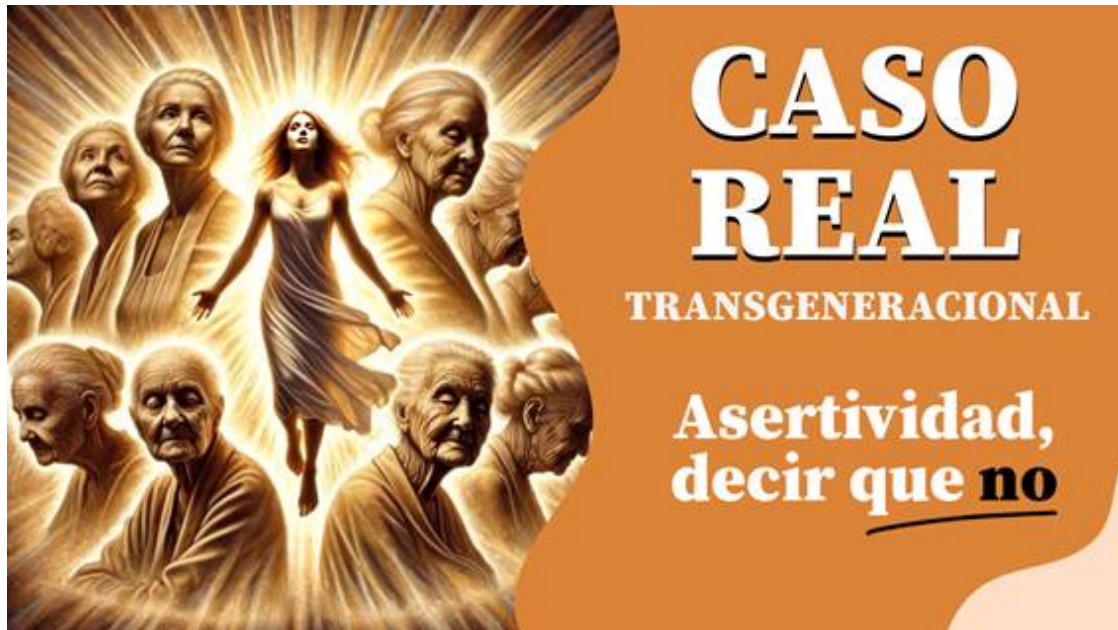
Web: <https://www.terapia-regresiva.com/>

Email: leopoldo.ceballos@cop.es

Móvil / Whatsapp: [+34 610 530 808](https://www.whatsapp.com/+34610530808)

https://www.instagram.com/terapia_regresiva_madrid/

Autor: Leopoldo Ceballos



Sesión Terapia Regresiva CASO REAL: El derecho a decir no: Cómo ganar autoestima sin perder asertividad

¿Por qué no puedo decir "no"? La herencia invisible que marca tu vida

¿Te has sentido alguna vez incapaz de decir "no"? ¿Como si algo dentro de ti te obligara a complacer a los demás, incluso en contra de tus propios deseos o necesidades? Este problema, más común de lo que crees, puede parecer una simple falta de asertividad, pero muchas veces esconde algo más profundo: una carga emocional y generacional que llevas sin darte cuenta.

El problema: la incapacidad de decir "no"

Imagina vivir toda tu vida en función de los demás. Decir "sí" a todo, cargar con responsabilidades que no son tuyas y ponerte en último lugar una y otra vez. Este comportamiento, que al principio puede parecer noble, puede llevarte al agotamiento emocional, a relaciones desequilibradas y a una sensación constante de no ser suficiente. Pero, ¿por qué pasa esto? ¿Por qué resulta tan difícil simplemente decir "no"?

En una de mis sesiones de terapia regresiva, conocí a una mujer de 60 años que había vivido así durante casi toda su vida. Su motivo de consulta era claro y desgarrador: **"No puedo decir no"**. Durante más de cinco décadas, había callado sus necesidades, sus deseos e incluso su malestar, todo para evitar conflictos y complacer a los demás.

La agitación: el impacto emocional y generacional

Cuando exploramos su historia a través de la terapia regresiva, encontramos el origen de este comportamiento. Viajamos a un momento de su infancia, cuando tenía apenas dos años. En ese momento, le dolía la tripa, pero su mamá estaba ocupada cuidando a su recién nacido. En

lugar de buscar consuelo, decidió quedarse en silencio. **A los dos años, ya había aprendido a no pedir ayuda y a cargar sola con su dolor.**

¿Por qué una niña tan pequeña haría algo así? Porque en su mente infantil, el silencio era una forma de proteger a su madre. Y lo más impactante: la madre estaba agradecida por ese silencio. Este patrón, aparentemente inofensivo, se perpetuó durante toda su vida, llevándola a reprimir sus propias necesidades para no molestar a los demás.

Pero no termina ahí. Al explorar más a fondo, encontramos que la abuela de esta mujer también estaba involucrada. La abuela, orgullosa del silencio de su nieta, había reforzado el mensaje: **"Callarse es algo admirable."** Y al seguir tirando del hilo, descubrimos que la abuela, con tan solo 13 años, había hecho una promesa a su madre moribunda: **"Seré la madre de mis hermanos, cuidaré de todos."**

Esta promesa, hecha en un momento de desesperación, se transmitió inconscientemente de generación en generación, afectando a cada mujer de la familia. **¿Te imaginas vivir bajo el peso de una promesa que nunca hiciste, pero que dirige cada decisión en tu vida?**

El resultado: la nieta, a sus 60 años, llevaba 58 años callada. Callada por lealtad, callada por amor, callada porque no sabía hacerlo de otra forma. Pero, ¿hasta cuándo?

La resolución: romper el patrón con terapia regresiva

La buena noticia es que estos patrones, aunque profundamente arraigados, pueden romperse. La terapia regresiva permite identificar esos momentos clave en tu historia o en la de tu linaje familiar, donde se originaron estas dinámicas. Al traerlos a la luz, puedes liberarte de las cargas emocionales que no te pertenecen y empezar a vivir de una forma más auténtica y libre.

En este caso, la liberación llegó al explorar la raíz del problema: la promesa de la abuela a su madre. Cuando la bisabuela, desde el plano emocional, reconoció el impacto de esa promesa y permitió liberarla, toda la carga emocional que había atravesado generaciones se desvaneció. Fue como quitar un peso invisible pero enorme de los hombros de esta mujer.

A partir de ese momento, ella empezó a descubrir algo nuevo: su capacidad de decir "no" sin culpa, sin miedo, sin ataduras invisibles.

¿Te sientes identificado?

Si alguna vez te has sentido incapaz de decir "no", atrapado en patrones de sumisión o cargando con responsabilidades que no son tuyas, es hora de dar un paso hacia tu libertad emocional. La terapia regresiva no solo te ayuda a identificar el origen de tus bloqueos, sino que te permite transformarlos, liberarte y vivir una vida más plena.

No tienes que seguir cargando con historias que no te pertenecen. Libérate de las cadenas invisibles y descubre tu poder para decidir por ti mismo.

Agenda tu sesión hoy y da el primer paso hacia tu liberación emocional. ¡Tu vida puede cambiar radicalmente!

The Right to Say No: How to Build Self-Esteem Without Losing Assertiveness

Why Can't I Say "No"? The Invisible Legacy That Shapes Your Life

Have you ever felt incapable of saying "no"? As if something deep inside you forces you to please others, even at the expense of your own needs and desires? This issue, more common than you might think, might seem like a simple lack of assertiveness, but it often hides something deeper: an emotional and generational burden you're carrying without realizing it.

The Problem: The Inability to Say "No"

Imagine living your whole life for others—saying "yes" to everything, taking on responsibilities that aren't yours, and always putting yourself last. While this behavior might initially seem noble, it can lead to emotional exhaustion, imbalanced relationships, and a

constant feeling of not being enough. But why does this happen? Why is it so hard to simply say "no"?

In one of my regression therapy sessions, I worked with a 60-year-old woman who had lived this way for most of her life. Her reason for seeking therapy was clear and heartbreaking: **"I can't say no."** For over five decades, she had silenced her needs, her desires, and even her discomfort—all to avoid conflict and please others.

The Agitation: Emotional and Generational Impact

During the regression, we uncovered the origin of this behavior. We traveled back to a moment in her childhood when she was just two years old. At that time, she had a stomachache, but her mom was busy taking care of her newborn sibling. Instead of seeking comfort, she chose to stay silent. **At two years old, she had already learned to suppress her pain and carry it alone.**

Why would such a young child do this? Because, in her childish mind, silence was a way to protect her mother. And what's more impactful: her mother was grateful for her silence. This seemingly harmless pattern shaped her entire life, leading her to repress her needs to avoid bothering others.

But it didn't stop there. When we dug deeper, we found that her grandmother also played a role. The grandmother, proud of her granddaughter's silence, reinforced the message: **"Staying silent is something admirable."** Tracing the pattern further back, we discovered that the grandmother, at just 13 years old, had made a promise to her dying mother: **"I'll be the mother to my siblings; I'll take care of everyone."**

This promise, made in a moment of desperation, was unconsciously passed down through generations, affecting every woman in the family. **Can you imagine living under the weight of a promise you never made, but that controls every decision in your life?**

The result: at 60 years old, this woman had spent 58 years staying silent. Silent out of loyalty, silent out of love, silent because she didn't know any other way. But for how much longer?

The Resolution: Breaking the Pattern with Regression Therapy

The good news is that these patterns, while deeply ingrained, can be broken. Regression therapy allows you to identify those key moments in your history or your family's history where these dynamics began. By bringing them to light, you can free yourself from emotional burdens that aren't yours and start living a more authentic, liberated life.

In this case, the liberation came from uncovering the root of the problem: the grandmother's promise to her mother. When the great-grandmother, from an emotional perspective, acknowledged the impact of that promise and allowed it to be released, the entire emotional burden that had spanned generations disappeared. It was like lifting an invisible but immense weight off this woman's shoulders.

From that moment on, she started discovering something new: her ability to say "no" without guilt, without fear, without invisible attachments.

Do You Feel Identified?

If you've ever felt incapable of saying "no," trapped in patterns of submission, or carrying responsibilities that aren't yours, it's time to take a step toward emotional freedom. Regression therapy not only helps you identify the root of your blockages, but it also enables you to transform them, free yourself, and live a fuller life.

You don't have to keep carrying stories that don't belong to you. Free yourself from the invisible chains and discover your power to make decisions for yourself.

Schedule your session today and take the first step toward emotional liberation. Your life can change dramatically!

Palabras Clave:

Leopoldo Ceballos, terapia regresiva, Falta de asertividad, conductas de sumisión, incapacidad de decir no, patrones de complacencia, carga emocional generacional, terapia regresiva, liberación emocional, herencia emocional, patrones de comportamiento, sanación transgeneracional, bloqueos emocionales, promesas familiares, cadenas invisibles, liberación de cargas, autenticidad personal.

#LeopoldoCeballos #TerapiaRegresiva #asertividad #psicologia #autoestima #emociones #comunicacion #inteligenciaemocional #comunicacionasertiva #saludmental #empatia #bienestar #crecimientopersonal #amorpropio #coaching #motivacion #comunicacionefectiva #desarrollopersonal #terapia #autoconocimiento #gestionemocional #resiliencia

Enlaces:

Web: <https://www.terapia-regresiva.com/Terapia-Regresiva-Tratamiento-baja-autoestima-con-terapia-regresiva-173.php>

Youtube: <https://youtu.be/Z1nAuwR9WO4>

Instagram: <https://www.instagram.com/reel/DLUV6EfumyH>

Canal Whataspp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vavt8LXKwqSShkQiE011>

Linkedin: https://www.linkedin.com/posts/leopoldo-ceballos-del-castillo-a0056031_leopoldoceballos-terapiaregresiva-asertividad-activity-7343562987774840832-BAJP