

# Las 7 Heridas del Linaje Femenino



Y cómo  
reconocer  
la tuya



**Guía de Sanación Emocional  
y Ancestral para volver a ti.**

**Sara Marín**  
**Sanación del Linaje Femenino**  
**Terapias Energéticas**  
**Acompañamiento Consciente**



## Bienvenida al camino de tu linaje

Todas las mujeres heredamos una historia.

Una historia hecha de intuición, amor, sabiduría...

pero también de silencios, heridas y emociones que nunca pudieron expresarse.

Algunas de las emociones que sientes hoy:

miedo, abandono, inseguridad, culpa, desvalorización no nacieron contigo.

**Son memorias que vienen de las mujeres que caminaron antes:**

Madres, abuelas, bisabuelas. Ancestrales que hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían.



Esta guía te ayudará a:

★ **Reconocer la herida principal de tu linaje**

★ **Entender por qué se repite en ti**

★ **Dar el primer paso hacia una sanación profunda**

★ **Volver a tu esencia femenina y ancestral**

**Respira, abre el corazón...**  
**Lo que estás por descubrir puede transformar tu vida.**



# ¿QUÉ ES UNA HERIDA DEL LINAJE FEMENINO?

Una herida del linaje femenino es una memoria emocional heredada.

No se transmite solo con palabras.

Se transmite con gestos, miradas, silencios, creencias y cargas inconscientes.

Esas heridas se manifiestan hoy como:

- **Repetición de patrones**
  - **Miedo a ser tú misma**
  - **Autoexigencia**
  - **Problemas de pareja**
  - **Desconexión con tu cuerpo**
  - **Culpas que no entiendes**
  - **Bloqueos a nivel emocional o energético**
  - **Tu linaje vive en ti.**
- 

Pero también puede liberarse a través de ti.

**Esta guía te ayudará a identificar cuál de estas heridas está más activa en tu vida.**



# Herida 1: Abandono Ancestral.

## Descripción

Herida de mujeres que se sintieron solas, no sostenidas, abandonadas por parejas, familia o vida.



### Señales típicas:

- **Miedo profundo a estar sola**
- **Ansiedad emocional**
- **Necesidad de aprobación**
- **Relacionarte desde el miedo a perder**

### Frases del linaje:

“Las mujeres siempre salimos adelante solas.”  
“No podemos depender de nadie.”

### Indicios de que es tu herida:

Si te cuesta confiar, si sientes vacío emocional o si tus relaciones repiten abandono, esta herida está activa.

## Herida 2: Silencio o represión emocional.



### Descripción

Mujeres que no pudieron expresarse: sufrimiento callado, secretos, dolor escondido.

### Señales típicas:

- Te cuesta decir cómo te sientes
- Guardas emociones hasta explotar
  - Miedo al conflicto
- Vergüenza por mostrar vulnerabilidad

### Frases del linaje:

“No se habla de esto.”  
“Hay cosas que es mejor callar.”

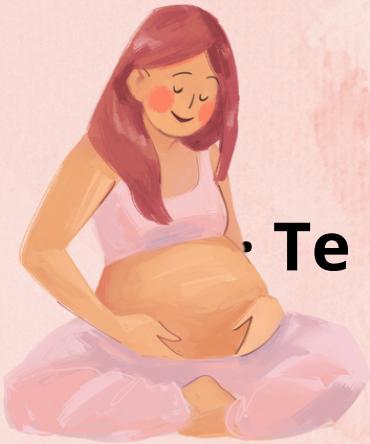
### Indicios:

Si te cuesta llorar, pedir ayuda o poner palabras a tu dolor, esta es tu herida.

## Herida 3: Sacrificio / Carga femenina.

### Descripción

Linaje de mujeres que lo dieron todo por otros: hijos, pareja, familia.



#### Señales típicas:

- **Te responsabilizas de todos**
  - Culpa al descansar
  - Te cuesta decir NO
- **Sensación de carga constante**

#### Frases del linaje:

“Las mujeres tenemos que ser fuertes.”

“Primero los demás.”

#### Indicios:

Si te sientes agotada, si siempre estás cuidando y nunca cuidada, esta herida te toca.

## Herida 4: Desvalorización o baja autoestima heredada.

### Descripción

Mujeres que no pudieron estudiar, elegir su vida o ser valoradas en su familia o sociedad.



### Señales típicas:

- **Sentirte “poca cosa” o insuficiente**
  - **Autoexigencia excesiva**
    - **Dudas constantes**
    - **Minimizar tus logros**

### Frases del linaje:

“Tienes que ganarte tu lugar.”  
“No somos mujeres importantes.”

### Indicios:

Si sientes que no mereces amor, éxito o reconocimiento, esta podría ser la tuya.

## Herida 5: Herida del amor (pareja y vínculo materno).

### Descripción

Dolor heredado por relaciones rotas, abandono de pareja, infidelidades o vínculos maternos fríos.

### Señales típicas:

- **Patrón de parejas emocionalmente ausentes**



- **Miedo a intimar**

- **Idealización del amor**

### Relaciones de dependencia

#### Frases del linaje:

“El amor duele.”



“Los hombres no se quedan.”

### Indicios:

Si tus relaciones se parecen a las de tu madre o abuela, esta herida está viva en ti.

## Herida 6: Miedo / Escasez heredada

### Descripción

Mujeres que vivieron pobreza, guerra, peligro, migración.



### Señales típicas:

**Temor a perderlo todo**

- **Control excesivo**
- **Dificultad para recibir**
- **Miedo a gastar o expandirte**

### Frases del linaje:

“Hay que guardar por si acaso.”

“La vida es dura.”

### Indicios:

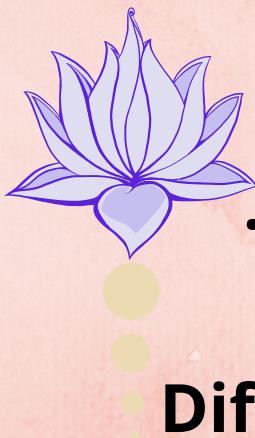
Si sientes inseguridad con el dinero o miedo a soltar control, es tu herida.

## Herida 7: Desconexión de lo femenino.

### Descripción

Mujeres que vivieron vergüenza, abuso, tabúes sexuales, o que se desconectaron de su cuerpo y útero.

#### Señales típicas:



- **Vergüenza corporal**
- **Problemas con el deseo**
- **Bloqueos creativos**

**Dificultad para conectar con la intuición**

#### Frases del linaje:

“El cuerpo es peligroso.”

“El placer no es importante.”

#### Indicios:

Si te cuesta habitar tu cuerpo con amor, esta es tu herida.

# Mini Test: “¿Cuál es tu herida principal?”



**Responde SÍ o NO:**

1. ¿Sientes miedo a que las personas te abandonen? → **Abandono**

2. ¿Te cuesta expresar emociones o pedir ayuda?  
→ **Silencio**

3. ¿Te sacrificas por todos y te sientes agotada?  
→ **Sacrificio**

4. ¿Te sientes insuficiente o no merecedora?  
→ **Desvalorización**

5. ¿Repites patrones de pareja similares a tu familia? → **Amor**

6. ¿Sientes miedo constante a perder estabilidad?  
→ **Escasez**

7. ¿Te cuesta conectar con tu cuerpo, placer o intuición? → **Desconexión femenina**

**De todas las respuestas SÍ, cuál es la que más te afecta? Es tu herida principal.**

**¿Qué hacer una vez reconoces tu herida**

✨ **Respírala**

✨ **Escribe lo que te duele (sin juicio )**

✨ **Observa de qué mujer del linaje lo heredaste**

✨ **Agradece el aprendizaje detrás de esa herida**

✨ **Declara que eliges liberarte:**

***“Honro tu historia, pero elijo vivir diferente.”***

Pequeños pasos pueden abrir grandes caminos.



Si esta guía te ha ayudado a comprender tu herida, recuerda que **no necesitas caminar sola.**

En mis sesiones de **Sanación del Linaje Femenino**, te acompaño a:



Liberar memorias heredadas  
Transformar patrones emocionales  
Sanar tu relación con lo femenino  
Reconectar con tu fuerza interior



**Si sientes el llamado a sanar desde la raíz, estoy aquí para ti.**

**Enlace a mi sesión diagnóstica gratuita**



**Si deseas profundizar más, a tu ritmo y de forma accesible, puedes leer mi ebook completo:**

✨ Enlace Directo: **“Reconecta contigo: un viaje profundo hacia tu libertad emocional”**

**Enlace directo en mi Instagram:  
[sana\\_terapias](https://www.instagram.com/sana_terapias/)**





**Gracias por abrir este  
espacio para ti y para tu  
linaje.**

Que las mujeres que  
caminaron antes te bendigan  
en este nuevo comienzo.

✨ *Que tu linaje te  
acompañe en tu renacer.* ✨



**Sara Marín  
Mentora Espiritual  
Alquimia de Consciencia**

