

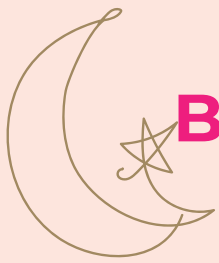
Las 7 Heridas del Linaje Femenino



**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. Ancestras 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?

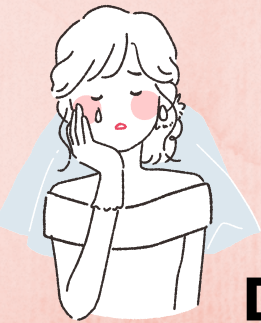
Una herida del linaje femenino es una memoria emocional heredada.

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."



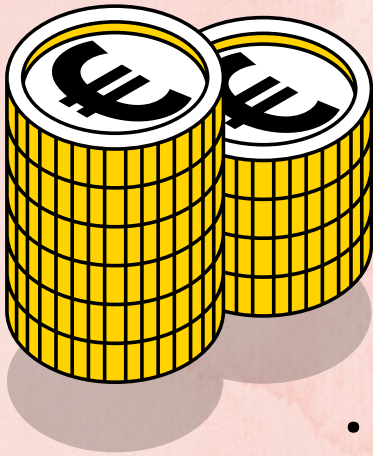
Indicios:

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:

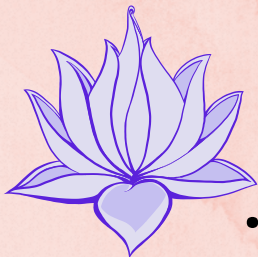
Si sientes inseguridad con el dinero o miedo a soltar control, es tu herida.

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 repuestas 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

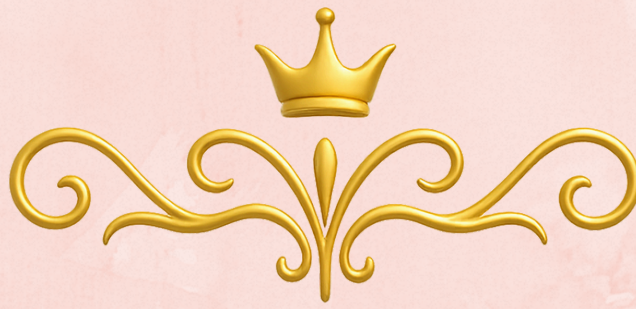


Si deseas profundizar más, a tu ritmo y de forma accesible, puedes leer mi ebook completo:

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

**Enlace directo en mi Instagram:
sana_terapias**





**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**

