

Hola! Soy paqui, codependiente

Cuando empeze en coda ya habia tocado fondo en mi vida, provenia de una familia disfuncional, aunque yo, al principio lo viera como una familia normalizada. Me sentia vacia, hacia cosas que no queria por agradar, era incapaz de decir no, de marcar un limite, mi autoestima estaba por los suelos y me afectaba mucho la opinión de los demás. Entro en mi lenguaje las palabras control, que yo, pensaba no hacia, me identifique mucho con todos los patrones de Coda y muchas otras cosas.

En Coda, aprendi a respetarme, a cuidarme, a ver que mi vida podria tener sentido, que podia tener relaciones más amorosas y principalmente que no estaba sola, que habia muchas personas que le pasaba lo mismo que a mi y que esto tenia un nombre, Codependencia. Aprendi poco a poco a decir que no, cuando realmente no me apetecia, a ser capaz de marcar un limite, a comunicarme de una manera sana. Dentro de todo este proceso deje muchas personas por el camino ya que realmente no eran relaciones sanas para mi, incluso me decia que ya no era la misma y era cierto, ahora soy paqui, que se respeta y quiere, que quiere en su vida relaciones sanas y satisfactorias. Llevo siete años asistiendo a Coda y veo como mi vida ha ido cambiado pasito a pasito, Coda, es una parte de mi vida y un regalo para mi recuperación, tener un sitio seguro para mi, donde puedo escuchar las experiencias de los compañeros y compartir las mias, un camino de aprendizaje y recuperación.

Paqui.