

Adrianna Pedrín

# La cucharadita

Los Martes @7PM  
(Hora San Diego/Tijuana)

Una cucharadita de cuestionamiento



Las conclusiones que nos vamos formando a raíz de nuestras experiencias de vida, se convierten en nuestras creencias tanto de nosotros, de otros y simplemente del mundo.

Por ejemplo, si nunca jugaban con nosotros en la escuela, si no nos escogían para el equipo de basquetbol, si el chico que me gustaba no me daba ni la hora, si reprobaba matemáticas, si parecía caja fuerte como me vestía, lo más probable es que ahí nos fuimos formando creencias limitantes acerca de nosotros mismos, aunque reverberan en nosotros hoy en día.

Aquí vienen algunos ejemplos de estas creencias:

1. No soy suficiente
2. No importo
3. Algo está mal en mí
4. No pertenezco a nada
5. A nadie le importo
6. Nadie me quiere

¿A ti, cuál te viene a la mente? Estas creencias escondidas van dirigiendo nuestro proceso de pensamiento y manejan nuestra personalidad. Nos indican todo de lo que no somos capaces.

Para poder atravesar estas creencias limitantes, tenemos que primero descubrirlas, identificarlas, y luego, cuestionar su validez.

Y ésta es la Cucharadita de esta semana:

Recuerda algún evento en tu vida que te ocurrió y te marcó de alguna manera.

¿Se mudaron de casa y en el lugar nuevo te sentías como un extraño?

¿Te rechazó alguien?

Una vez que tengas 10 vivencias de tu niñez, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Qué creencia me formé a raíz de esto?
2. ¿Cuánto tiempo tengo creyéndomela?
3. ¿Esta creencia me fortalece, o me quita poder?
4. ¿Con cuál la puedo sustituir hoy que refleja más la persona en la que me estoy convirtiendo?

Ya que termines con este ejercicio te irás dando cuenta cómo se amplía tu criterio y sobre todo abres tu corazón a esa nueva vida que tanto ansias, y la importancia que las creencias estén alineadas con ella.

Y así, con este tipo de interrogantes nos brindamos la oportunidad de seguir en ese gran descubrimiento hasta llegar a inuestro auténtico ser!

Gracias por compartir este espacio conmigo. Ahora te invito a darte un apapacho por haberte regalado unos minutos de reflexión e introspección para ir recuperando el poder de tu vida... de Cucharadita en Cucharadita!

Gracias por hacer de las Cucharaditas el ingrediente que le da sabor a tu vida diaria....

De mi Corazón al tuyo...tu Coach Integral,

Adrianna Pedrín

Beba@LaCucharadita.com

Recuerda que **SÍ se puede...** de icucharadita en cucharadita!

Ahora ya puedes \*VER a Beba todos los Martes en su programa de La Cucharadita@7:00 PM

\*\*\*Más detalles en:

[www.LaCucharadita.com](http://www.LaCucharadita.com)

... de cucharadita en cucharadita

[www.LaCucharadita.com](http://www.LaCucharadita.com)



Catalina Morales obsequió enorme tarjeta de felicitación al cumpleaños.

Con grupo de alumnos y maestros del Angloamericano vemos a don José Isidro Guerrero Macías.



# Cantan "Las Mañanitas"

## a Monseñor José Isidro

ALUMNOS DEL COLEGIO ANGLOAMERICANO DE NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ LO FESTEJERON CON MOTIVO DE SU CUMPLEAÑOS

POR MARÍA MERCEDES GARCÍA  
FOTOS DE JAIME ALONSO CERVANTES

MEXICALI. Bajo los acordes del canto de "Las Mañanitas", interpretado por el Coro Reina de la Paz, compuesto por alumnos del Colegio Angloamericano de Nuestra Señora de la Paz, fue recibido en las instalaciones de la citada institución, Monseñor José Isidro Guerrero Macías, el visita especial que realizó el máximo pastor de la Iglesia Católica en esta Diócesis, y que coincidió en fecha cercana a su cumpleaños.

Luego del canto de recibimiento, otras canciones fueron interpretadas, así como dirigi-

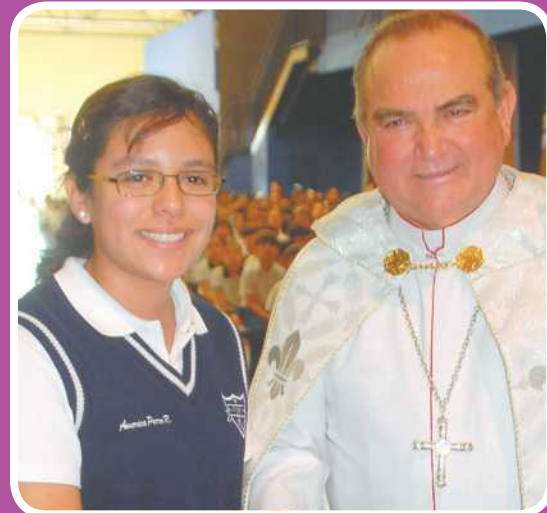
dos respetuosos mensajes felicitación que estuvieron a cargo de las alumnas Soraya Abizaíd Herrera, Mónica Mena Elorduy y América Parra Ramírez, que el festejado escuchó con gran emoción acompañado de las señoras Yvette Padilla, Marcela Ríos y el padre Francisco Godínez, en la mesa especial del pastel.

Una vez que el trío de cuasi adolescentes extendieron sinceras felicitaciones a don José Isidro, él hizo uso del micrófono para agradecer todas las atenciones de directivos y alumnado de la institución.

Vino entonces la partida del rico pastel y más adelante la despedida, que hicieron los pequeños del Anglo con la emotiva canción de "Amigo".



Rico pastel de cumpleaños partió y compartió don José Isidro con el alumnado del Colegio Angloamericano de Nuestra Señora de la Paz.



América Parra Ramírez también pronunció palabras de felicitación en honor de Monseñor José Isidro. Al final, él le agradeció.



El Obispo, don José Isidro felicitó a la alumna Mónica Mena Elorduy por el mensaje de felicitación pronunciado.



Marcela Ríos, Padre Francisco Godínez, Monseñor José Isidro y señora Yvette Padilla.



Mónica Mena Elorduy fue la encargada de transmitir la felicitación de todos los alumnos del Anglo al Sr. Obispo.



Los pequeños del "My Little English" cantaron en honor del Obispo las canciones "Alzar las manos" y "Dulce Madre".



Integrantes del Coro Reina de la Paz, dirigidos por la profesora Maeva Rodríguez, cantaron "Las Mañanitas" a Monseñor José Isidro Guerrero, en ocasión a su cumpleaños.