

Constelaciones Familiares

SANANDO DESDE EL ORIGEN



Una guía práctica de
Constelaciones Familiares

GRISEL VELÁZQUEZ

Introducción

Las Constelaciones Familiares nos permiten ver y liberar patrones invisibles que heredamos de nuestra familia. A menudo, sin darnos cuenta, repetimos historias, cargamos con emociones ajenas o nos sentimos atrapados en conflictos que no parecen nuestros.



Mi camino...

Este eBook te guiará de manera sencilla a través de la mirada sistémica, ayudándote a reconocer y transformar los lazos invisibles que influyen en tu vida. A lo largo de estas páginas, encontrarás explicaciones claras y ejercicios prácticos para empezar tu propio proceso de sanación.

Principios Básicos de las Constelaciones Familiares

¿Qué son las Constelaciones Familiares?

Las Constelaciones Familiares son una herramienta terapéutica creada por Bert Hellinger, que permite revelar dinámicas ocultas en los sistemas familiares. Al trabajar con ellas, podemos ordenar y armonizar nuestra relación con la familia, pareja, trabajo y vida en general.



Las Tres Leyes Sistémicas

1. Pertenencia: Todos los miembros de una familia tienen un lugar. Si alguien es excluido, alguien más lo representará inconscientemente.
2. Orden: Existe un orden natural basado en la jerarquía. Los padres son los grandes, los hijos los pequeños.
3. Equilibrio: En las relaciones debe haber un dar y recibir justo para mantener la armonía.

“

Conectando con tu Interior

Antes de comenzar con los ejercicios, tómate un momento para respirar profundamente y sentir tu cuerpo. Cierra los ojos, coloca las manos sobre tu corazón y hazte esta pregunta: ¿Estoy dispuesto/a a mirar con amor mi historia familiar?

No hay respuestas correctas o incorrectas, solo permítete sentir lo que surge. Con suavidad, prepárate para explorar estas dinámicas con apertura y respeto hacia tu propio proceso.



Ejercicios Prácticos para Sanar Relaciones Familiares

Ejercicio 1: Dando Lugar a los Excluidos

- Si sientes que repites un patrón negativo, escribe en una hoja los nombres de tus abuelos, bisabuelos o familiares de quienes poco se habla.
 - Cierra los ojos y di en voz baja: "Te veo, te reconozco y te doy un lugar en mi corazón".
 - Observa cómo cambia tu sensación interna.
-

Ejercicio 2: Liberar Cargas que No Nos Pertenecen

1. Cierra los ojos y visualiza a tus padres frente a ti.
2. Imagina que llevas en tus manos una carga pesada.
3. Con amor, diles: "Esto les pertenece, yo tomo lo mío" y entrégales el peso. Siente la ligereza en tu cuerpo.



“Hellinger creía que los padres y los hijos son dependientes entre sí y que deben contribuir al bien común. También creía que el amor cura si sigue un orden.

Ejercicio 3: Sanando la Relación con los Padres

- Si tienes resentimiento o distanciamiento con tus padres, busca una foto de ellos.
- Observa la foto en silencio y di:
"Gracias por darme la vida, lo demás lo hago yo".
- Este ejercicio ayuda a soltar expectativas y tomar la vida con fuerza.

Tú eres quien eres gracias a una madre y a un padre que se “unieron” para darte la vida. Eres 50% mamá y 50% papá, energía femenina y energía masculina. No puedes excluir ni rechazar a ninguno de los dos, por este motivo es necesario tomar a la madre y tomar al padre por igual.



“

Equilibrio entre el dar y el tomar

Los dos miembros de la pareja son iguales en derechos
 Todo tiende a equilibrarse: lo que uno recibe con lo que da.
 Si uno da demás el otro le "debe" siempre algo. De esta manera
 si esa deuda se agranda porque uno de los dos da siempre, el
 otro se termina yendo porque no puede pagar tanta deuda.

Ordenando el Amor en Pareja restaurar el equilibrio:

- Piensa en tu pareja (o una relación pasada) y visualiza un lazo de energía entre ustedes.
- Si sientes desequilibrio, di internamente: "Te di demasiado y ahora tomo lo mío" o "Tomo lo que me diste y te agradezco".
- Observa si la energía cambia.



El Poder de la Gratitude en la Sanación

Cada paso que das en la sanación familiar te acerca más a la paz y a una vida plena. La gratitud es una llave poderosa para liberar el pasado y abrirse a un presente más ligero.

Ejercicio Final: Escribe una carta a tu sistema familiar agradeciendo la vida. No importa lo que haya sucedido, simplemente reconoce que gracias a ellos existes.



Gracias

Este eBook es solo el comienzo de un camino profundo de autoconocimiento y transformación. Si deseas profundizar más, puedes explorar sesiones de Constelaciones Familiares individuales o en grupo. ¡Gracias por permitirte este viaje hacia la sanación!



grivelaromas@gmail.com

www.espaciozen.net

+598 094 859 825
