

Guía de aprendizaje

Delimitar el tema y llegar a la verdad esencial

El proceso de constelación gana claridad al condensar el tema en una frase, atravesar las historias protectoras y reconocer la verdad interna que permite una frase sanadora y una tarea.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Cómo resumirías el tema en una sola frase?
2. ¿Qué función protectora cumplía la historia aprendida?
3. ¿Qué verdad aparece al dejar de racionalizar?

Capítulos

00:00:00 · Escuchar el tema inicial

00:06:57 · Delimitarlo en una frase

00:13:54 · Identificar la mentira protectora

00:20:51 · Preguntar quién enseñó esa frase

00:27:48 · Reconocer qué parte protegía

00:34:45 · Nombrar la verdad esencial

00:41:42 · Formular una frase sanadora

00:48:40 · Cerrar con una tarea