

Delimitar el tema y llegar a la verdad esencial

Idea principal

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.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Escuchar el tema inicial

Hola, ¿qué tal Janina? Bienvenida. Gracias. Bueno, la vez que conversamos hablamos acerca de la importancia que tiene, ¿no? Cuando yo creo que el punto más importante para mí en el área de constelaciones siempre será, recuerden, hay una como una estructura,...

00:06:57 · Delimitarlo en una frase

normalmente esto sería aunque yo a veces los divido en más pasos, pero bueno, es como a modo de resumen serían estos. Obviamente algunos más complejos quizás, los pasos más complejos serían delimitar el tema, son los más complejos, quizás los órdenes, si no...

00:13:54 · Identificar la mentira protectora

me he dado cuenta también de que nosotros podemos vivir durante mucho tiempo a lo largo de nuestra vida lo he vivido en carne propia a lo largo de nuestra vida por esa como nos engañamos a nosotros mismos, ¿saben? la mayoría de las veces por ejemplo, yo...

00:20:51 · Preguntar quién enseñó esa frase

¿Una pregunta, algún comentario? Supongo que no. Vale. Hay alguien aquí, me levanta la manito. alguien que me diga que está aquí bueno yo quiero comentar Luz se me hizo esto de nombrar los pasos uno tras otro me encantó será por mi mente muy estructurada lo...

00:27:48 · Reconocer qué parte protegía

Si quieres, escribe esa frase. Respira profundamente. ¿Quién te enseñó esa frase? Busca a la persona que te haya enseñado esa frase. Por ejemplo, si la frase era ya no quiero seguir en este trabajo y lo hago por dinero. ¿Quién me enseñó que debía trabajar...

00:34:45 · Nombrar la verdad esencial

¿Y qué necesito ahora para soltarla? Respiramos profundamente. Poquito a poquito tomamos conciencia de ese instante, de este momento. de nuestras sensaciones, de cómo nos sentimos. Y ahora yo quiero que subrayen cuál fue esa mentira principal que descubrí. Y...

00:41:42 · Formular una frase sanadora

a nuestra verdad interna ¿vale? Porque a veces racionalizamos mucho en una constelación. Y no, es simplemente si yo me centro. Cuando yo llegue a esa verdad esencial, entonces no necesito hacer mucho porque estoy allí en mi centro. El problema son todas las...

00:48:40 · Cerrar con una tarea

he sido muy gótica yo tengo ese punto rebelde medio gótico y entonces opacaba mi luz por eso para mí es una verdad tan potente soy luz alguien más, a ver, cuéntame luz pues yo mi verdad sería que si

puedo hacer lo que en realidad me gustaría hacer en lugar...