

# TALLER CONSTELACIONES FAMILIARES



POR: MARÍA JOSÉ VEGA

## OBJETIVO

En este taller podrás poner luz a las dinámicas ocultas de tu sistema familiar y poder fluir ante las situaciones que se presentan.

## “TEMARIO”



Los ordenes del amor



Mamá y Papá



La Pareja



Los Excluidos





## LA PAREJA

Cuando me encuentro con otra persona hay algo que me atrae (información que el otro trae) porque de alguna manera es un espejo de mi. El otro trae una información que generalmente es espejo de la nuestra, no hay casualidad.

Eso que me atrae es algo que resuena conmigo. Suelta las ideas del otro y puedas mirarte a ti mismo, que puedas crecer y relacionarte. No han soltado su sistema de origen (no han soltado) / no terminas de crecer para armar lo propio.

Estamos con el otro y no hemos soltado a la pareja anterior (primer amor, padre de nuestros hijos)

“siento que los hombres me tienen miedo”  
vemos las lealtades (si nuestros padres vivieron separación)

Hija de papá /Hijo de mamá (el lugar de pareja esta ocupado por mamá o papá)

Desequilibrio entre dar y recibir (te encuentras en el camino y te compartes en igualdad) cuando uno de los dos da como mamá o papá cuando uno ama más.



## LA PAREJA

Dos iguales con los mismos valores, creencias (no quiere decir que no se pueda pero hay mas dificultades, en algún momento van a traer lo propio). Cuando una pareja se rompe se rompe la relación pero no el vinculo (cuando nuestro corazón se abrió)

Salgo a buscar lo que me falta (busco al hermano que no conocí). A veces le pido al otro lo que yo no me doy. La pareja va primero que los hijos (si mi mamá no veía a mi padre es probable que lo repita)

Cuando en una pareja aparece un tercer la responsabilidad viene de las dos partes.

\*No es una justificación para el que no puede sostener y rompe su palabra.

La pareja es de dos personas que se elijen y que todo el tiempo necesitamos volver a elegirnos.

El otro saca lo mejor de mi pero también lo peor de mi. Si (palabra importante en la pareja). Por favor (yo sin ti no puedo) yo sin ti no puedo tener hijos, hay algo que traes que lo necesito, te necesito para complementarme, acompañaes, mi vida sin ti no es la misma aunque si ti no me muero.



## LA PAREJA

Toma papel y pluma y hazle una carta a tu pareja o expareja.

Expresa lo que sientes y posteriormente agradece el aprendizaje que haz tenido de él o de la relación en general (que te gusta, que ya no quieres, de que manera te haz convertido en una mejor versión gracias a algo que hizo o dejo de hacer, gracias a lo vivido).





## LA PAREJA

### MEDITACIÓN 3

DEJA QUE LA PAREJA SEA TAL COMO ES

Cierra los ojos

Ahora vamos a nuestra relación de pareja.

Y sentimos lo que ocasionamos en nuestra pareja  
con nuestra buena conciencia.

Cómo a través de esta buena conciencia nos  
sentimos mejores.

Y en ese preciso instante abandonamos el  
asentimiento de la pareja tal como es.

Ahora miramos cómo podemos servir al amor  
entre nosotros dos a través de la renuncia a la  
buena conciencia.

Y sentimos en nosotros como nos encontramos si  
la pareja renuncia a su buena conciencia por amor  
a nosotros.

¿Y cuál es la frase clave?

¿Cuál es el movimiento que condensa esta  
renuncia a la buena conciencia?

Es una frase de sabiduría y dice: “DÉJALO SER”.

