

CONSTELAÇÃO FAMILIAR SISTÊMICA

EXERCÍCIOS E MEDITAÇÕES SISTÊMICAS



ANDREA EMBOABA

CIP - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

E53p Emboaba, Andrea, 1968-

Constelação familiar sistêmica : exercícios e meditações sistêmicas [recurso eletrônico] / Andrea Emboaba ; ilustradora Aline Castro. - 2.ed. - Cotia, SP : Consciência do Ser, 2023. 1600kb. ; pdf.

ISBN: 978-65-999613-2-8

1. Constelações familiares. 2. Terapia sistêmica. I. Castro, Aline. II. Título.

CDU: 159.9

Responsável: Bibliotecária Paula Porto Pedone – CRB10/1825

Olá, meu nome é **ANDREA EMBOABA** e é um prazer que esteja lendo este material que criei com muito carinho. Porém, antes de tudo, quero apresentar um pouco minha história.

VIM DO MUNDO CORPORATIVO, COM MAIS DE 15 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA DE MARKETING EM EDUCAÇÃO INTERNACIONAL.

Em 2008 comecei a procurar algo em que eu pudesse trabalhar com amor e plenitude - claro que eu amava o meu trabalho, porém sentia que precisava de algo que de fato eu pudesse colaborar e contribuir com a vida das pessoas em geral.

Comecei então participando de cursos nas áreas quântica, holística e de desenvolvimento humano, e desde então venho aprimorando cada vez mais os meus estudos e conhecimentos.

EM 2011, CONHECI A CONSTELAÇÃO FAMILIAR AO REALIZAR MINHA PRIMEIRA SESSÃO E ME ENCANTEI.

Após a participação ativa em grupos presenciais onde se constatava resultados incríveis, a Constelação se tornou cada vez mais presente na minha vida e acabei me

tornando consteladora.



Durante minha busca por novos conhecimentos e experiências, encontrei diversos profissionais que me apoiaram e me incentivaram a seguir esse caminho que estou trilhando hoje.

A Constelação me fez enxergar ou até mesmo acessar meu propósito de vida, pois com ela podemos ajudar a transformar vidas. Foi através da Constelação que adquiri confiança para sair da zona de conforto, do meu trabalho no mundo corporativo e fazer a transição para o mundo terapêutico. Serei eternamente grata por essa escolha!

Hoje trabalho como Consteladora, terapeuta integrativa, palestrante, escritora e treinadora de desenvolvimento humano. Toda essa minha jornada possibilitou que este livro fosse escrito e estivesse sendo lido por você agora.

*espero que goste
da leitura!*



PREFÁCIO

Caro Leitor, você está diante de um instrumento poderoso de transformação. Não por acaso este Ebook chegou até você e minhas palavras somente despertarão o desejo de seguir adiante. Existe uma busca interior em todos nós. Sede de conhecimento, entendimento, recompensa.

TALVEZ ESTE INSTRUMENTO SEJA APENAS O INÍCIO DESSA TRAJETÓRIA. NO ENTANTO, SERÁ SEMPRE A COMPLEMENTAÇÃO NECESSÁRIA PARA A EXPANSÃO DE SUA CONSCIÊNCIA.

Fique certo de que todos os ensinamentos aqui apresentados terão reflexos e, possível entendimento, nas suas experiências passadas, positivas ou negativas.

Somos indivíduos únicos, singulares. No entanto, fazemos parte de um sistema maior, mais complexo e completo.

A constelação familiar apresenta uma visão com sentimento de como você se insere nesse contexto.

Quais são as causas e efeitos para que exista harmonia em nossas vidas. A convivência em sua totalidade sugere Leis e Regras para trazer equilíbrio à sociedade.

**COM A CONSTELAÇÃO FAMILIAR,
NÃO É DIFERENTE.**



PREFÁCIO

Aqui você conhecerá as 3 Leis da Constelação Familiar: Pertencimento, Hierarquia e Equilíbrio entre dar e receber.

Com isso, reconhecerá o melhor caminho para sua transformação interior, muitas vezes tão necessária. Perceberá de imediato os benefícios disso.

MELHOR, VOCÊ ENTENDERÁ SEU LUGAR E O PAPEL QUE DESEMPENHA NO SISTEMA EM QUE FAZ PARTE.

Quero te convidar a ir mais além dessa leitura. Quero fazer um convite efetivo para efetivamente constelar, com a orientação da Andrea Emboaba, que conduzirá o trabalho transformador sob a ótica dessas Leis.

APÓS ISSO, CONVIDO-O A PRATICAR DIARIAMENTE.

Você perceberá um novo mundo de possibilidades, abrindo-se diante de seus pés. Meu desejo é que encontre seu lugar e floresça em todos os sentidos!

bom proveito.

PEDRO FRAGA

**Constelado, admirador e amigo
CEO da Element Pré Pagos**



ÍNDICE

O que é Constelação?	08
O Sistema Familiar	09
As Três Leis:	
1ª Lei - Pertencimento	13
2ª Lei - Hierarquia	17
3ª Lei - Equilíbrio	22
Considerações finais	26
Como funciona uma sessão?	27
Constelação Presencial ou Online?	28
Exercícios Sistêmicos para o dia a dia	29
Meditação Sistêmica de Honra aos Pais	30
Exercício Sistêmico "Tomar os Pais"	34
Meditação da Libertação	36
Meditação da Linhagem Feminina	38
Sobre a autora	40

A CONSTELAÇÃO FAMILIAR SISTÊMICA

Esse e-book serve
para elucidar de
forma simplificada
a Constelação
Familiar Sistêmica
e trazer algumas
meditações e
exercícios
sistêmicos que irão
contribuir para o
seu entendimento

e equilíbrio.

O QUE É A CONSTELAÇÃO?

É uma abordagem da Psicoterapia Sistêmica Fenomenológica criada pelo alemão Bert Hellinger, filósofo, teólogo e psicoterapeuta, que pesquisou profundamente em suas experiências através de dinâmica de grupos, terapia primal, análise transacional e processos de hipnose terapêutica.

Foram anos de pesquisas com famílias, empresas e organizações em vários lugares do mundo, trazendo assim diagnóstico e solução de problemas e conflitos.

O resultado disso foi uma abordagem simples, porém profunda e efetiva, baseando-se em Três Leis Sistêmicas primordiais que regem o equilíbrio do sistema que fazemos parte, que regem a vida.

BERT AS CHAMAVA DE ORDENS DO AMOR. ELAS TAMBÉM SÃO CHAMADOS POR SOPHIE HELLINGER, VIÚVA DE BERT, DE OS PRINCÍPIOS DA VIDA.

Ao situar o indivíduo dentro da sua família e/ou no sistema familiar, ele vivencia o seu lugar e assim pode estar em equilíbrio com os membros do seu sistema e com ele mesmo, o que claramente traz plenitude e fluidez para sua vida.

O SISTEMA FAMILIAR

Bert Hellinger considerava que 50% dos nossos problemas são de origem Sistêmica. **VAMOS ENTENDER A RAZÃO DELES ACONTECEREM?**

Nascemos no seio de nossa família e somos conectados por puro amor, que existe desde o surgimento da nossa família e antepassados.

Tudo na vida é sistêmico - sistema financeiro, sistema de governo, até nosso corpo é sistêmico, pois apresenta a interação entre vários órgãos, que trabalham para a manutenção da vida. O ser humano está inserido em sistemas que impactam diretamente seus resultados.

Se um órgão do nosso corpo não funciona corretamente, o corpo sofre as consequências disso. Se alguém no sistema familiar está fora do seu lugar, por exemplo, os demais membros da família também irão sofrer as consequências disso, seja de forma consciente ou inconsciente.

E então a vida não flui, o que acaba trazendo vários tipos de desafios para o nosso cotidiano, incluindo doenças.

PENSAMOS QUE ESTAMOS FAZENDO TUDO CERTO E NÃO ENTENDEMOS COMO AS COISAS ACABAM DANDO ERRADO.

Acabamos caminhando na nossa vida de forma muito irregular, com problemas financeiros, de relacionamentos, depressão, doenças hereditárias, entre outras questões - tudo isso porque assumimos papéis inconscientemente dentro do nosso sistema familiar por lealdade a ele, repetindo assim padrões familiares.

Quando voltamos ao nosso lugar dentro do nosso sistema, e também quando reconhecemos o lugar de todos que pertencem a ele, resgatamos nossa vida de volta e está volta a fluir de forma extraordinária. Assim nos sentimos libertos e plenos.

Bert Hellinger, por exemplo, demonstrou em suas pesquisas que um movimento interrompido em direção à mãe é um obstáculo decisivo para o sucesso em nosso trabalho.

Criador dessa abordagem sistêmica, conhecida como Constelações Familiares, que desperta cada vez mais interesse no mundo e vem sendo adotada em diversos processos de terapia e autoconhecimento, Bert afirma que o nascimento foi o primeiro grande desafio de nossas vidas:

“PELA PRIMEIRA VEZ TIVEMOS QUE DEMONSTRAR NOSSA CAPACIDADE DE NOS IMPOR”.

Uma capacidade que estipula as bases para diversas experiências futuras na vida de uma pessoa, inclusive o desempenho e sucesso no trabalho.

Por isso, as Constelações trazem força e equilíbrio, não somente para nossas vidas, mas para todo o nosso sistema familiar, ressignificando assim ligações que fariam com que muitas histórias se repitam no decorrer das nossas vidas e com nossos familiares.

SABE AQUELE DITADO: FILHO DE PEIXE PEIXINHO É?

O filho só está repetindo um comportamento do pai inconscientemente, por amor a ele. Isso acontece mesmo que esse filho tenha abominado as atitudes do pai no passado.

Portanto, a Constelação Familiar ajuda a solucionar desde problemas de relacionamentos em geral (casal, filhos, entre outros...), além de vícios, problemas emocionais, financeiros... até mesmo os problemas de saúde podem ser compreendidos, amenizados e muitas vezes solucionados com a ajuda da Constelação Familiar.

Aqui cabe uma observação importante: é claro que essa solução só ocorre quando a pessoa está realmente disposta a isso, pois é preciso tomar de fato sua vida como foi e como é, e só assim conseguirá seguir adiante e alcançar a plenitude e a prosperidade como um todo.

QUANDO SE FAZ UMA CONSTELAÇÃO FAMILIAR, VOCÊ ENCONTRA SOLUÇÕES PARA DIVERSOS TIPOS DE PROBLEMAS E, COMO DITO, ATÉ A ORIGEM DE UMA DOENÇA.

A solução nada mais
é que seguir as Três
Leis Sistêmicas, que
também são
chamadas de **AS
ORDENS DO AMOR.**

A compreensão e
aceitação dessas
TRÊS LEIS irão
proporcionar a vida
fluida e plena que
todos nós almejamos.

*vamos
conhece _ lãs?*

1ª LEI - PERTENCIMENTO

Todos os membros de uma família pertencem e tem o direito de pertencer à ela, ninguém pode ser excluído em hipótese alguma.

O sistema familiar tem um vínculo muito forte, mesmo que a família pareça desunida por quaisquer razões que sejam.

Se alguém é excluído, seja pelo motivo que for, ele será representado por um membro no futuro.

Esse alguém que nasceu depois, mesmo que não tenha conhecimento dessa exclusão de forma consciente, poderá ter um destino igual ou semelhante a esse excluído. Vale observar também que não precisa saber da existência da pessoa que foi excluída., pois ela pode ser um antepassado muito distante

QUANDO UM MEMBRO É EXCLUÍDO, O SISTEMA DESSA FAMÍLIA ENTRA EM DESEQUILÍBRIO.

Além dos membros excluídos, como por exemplo um pai alcoólatra ou ausente, temos também os abortos (provocados e espontâneos) e as mortes prematuras.

Eles têm um lugar no sistema familiar e, quando não, os irmãos que nascem depois sofrem as consequências disso.



EXEMPLO 1 - ORDEM DOS FILHOS

De forma totalmente inconsciente eles não se sentem pertencentes ao clã familiar, pois os que vieram antes não têm, sistemicamente falando, um lugar na família.

Uma mãe aborta ou perde uma primeira gestação, e depois gera um filho. **ESTE FILHO QUE NASCEU GERALMENTE É CONSIDERADO O MAIS VELHO, OU O FILHO ÚNICO, MAS ELE NÃO O É, E SIM O SEGUNDO.**

O filho nascido nem sabe do aborto da mãe, mas ele sente inconscientemente que está ocupando um lugar que não é dele e não se sente no direito de seguir, se o primeiro não pode seguir.

A vida começa a ter alguns problemas, claro que cada caso é um caso, não há uma receita de bolo, mas de alguma forma essa questão irá interferir na vida do filho que veio depois, podendo este até desenvolver uma doença grave.

E aqui não há julgamentos, a Constelação só irá dar um lugar para esse filho não-nascido, e o filho nascido nesse caso assume seu lugar de segundo e sua vida volta a fluir.

ASSIM ELE SE SENTE LIVRE
PARA SEGUIR O SEU

caminho.



EXEMPLO 2 - PAI DESCONHECIDO

Mesmo que você não tenha conhecido seu pai, que tenha sido criado somente pela sua mãe ou até pelo seu padrasto, esse pai biológico deve ter um lugar no sistema e ser honrado.

ENFATIZO QUE A HONRA AQUI É ALGO PARALELO AO AMOR E À CONVIVÊNCIA.

Aqui é agradecer pela vida que esse homem lhe deu. Eu sei que parece complicado, mas vou explicar um pouco mais sobre isso quando falar na Segunda Lei abaixo.

Os filhos são leais aos seus pais, e em muitos casos, eles repetem o destino destes por amor,, como disse acima, isso acontece mesmo que nem os tenha conhecido.

Essa lealdade ao sistema é o que chamamos de amor cego: por amor não aceitam ter um destino melhor que de seus pais, e isso é totalmente inconsciente.

“Uma pessoa está em paz quando todas as pessoas que pertencem a sua família têm um lugar em seu coração”

Bert Hellinger



Você já se sentiu alguma
vez excluído do seu

*sistema
familiar?*



2ª LEI - HIERARQUIA

A ordem de chegada na família deve ser respeitada. Quem chega primeiro tem precedência a quem chega depois, seja entre irmãos ou em um relacionamento de casal.

Esses lugares, cronologicamente falando, devem ser respeitados sem valorização ou julgamentos.

Baseado nessa ordem, nossos pais são hierarquicamente acima de nós, e acima deles nossos antepassados. Isso não quer dizer que são melhores, mas estão numa posição de precedência.

NOSSOS PAIS NOS DERM A VIDA E POR ISSO ESTÃO ACIMA DE NÓS, POIS A VIDA É ALGO QUE NUNCA VAMOS PODER RETRIBUIR.

Por isso, eles são considerados os grandes no sistema, assim como nossos antepassados, e nós filhos somos os pequenos.

Quantas vezes você se pegou querendo cuidar dos seus pais ou querendo retribuir tudo que eles fizeram por você? Essa atitude só traz desafios para todos.

Claro que você pode dar suporte aos seus pais quando necessário, mas isso deve ser feito a partir da posição de filho, com humildade e com uma postura consciente do seu lugar de pequeno diante deles.

Enfatizo que mesmo nos casos de não se conhecer os pais, eles devem ser honrados - novamente faço questão de reforçar que honrar aqui não é ter relacionamento ou vínculo afetivo, é agradecer pela vida que recebeu e não os julgar em hipótese alguma.

A CONSTELAÇÃO TRAZ ISSO COM UMA FRASE: "TOMAR A VIDA DOS PAIS", POIS TOMAR É UMA AÇÃO.

Tomar a vida recebida, sem questionar, tomar a vida que te deram sem olhar para trás, só assim você tem força para seguir seu caminho.

Sei que talvez essa seja uma das leis mais difíceis de se compreender, principalmente em casos em que os pais foram violentos ou ausentes, mas durante uma sessão de Constelação fica bem claro de se entender.

A base para a nossa vida fluir de forma leve e plena é seguirmos essas Três Leis incondicionalmente.

**ASSIM COMO O
PERTENCIMENTO,
A HONRA AOS NOSSOS PAIS
É A BASE DE TUDO.**



Bert dizia que a mãe é considerada o rosto do sucesso, ela é a nutrição, a abundância. E o pai é aquele que te leva para a vida e abre as portas para o mundo. Somente quando ambos estão em ordem nesse sistema, quando ambos são honrados, é que você irá alcançar o sucesso financeiro e o êxito na profissão, por exemplo.

Precisamos de um masculino e um feminino para se gerar uma vida, por isso sem eles nós não seríamos nós.

A HONRA A ELES NOS TRAZ PROSPERIDADE, SAÚDE E BONS RELACIONAMENTOS, FAZ NOS SENTIRMOS SEGUROS E PLENOS.

Há uma frase do Bert Hellinger que diz assim: "O jeito que você trata a sua mãe é o jeito que a vida te trata". E sou a maior prova disso. Levei uma lambada da vida.

E uma outra frase que também é excelente: "Quando em uma família, surge um buscador, é porque ele encarna o desejo de todo o clã de sair das repetições e do conhecido e ir adiante."

Ou seja, quando um buscador acha sua cura, ele cura todo seu clã e nunca nenhum dos seus descendente irão repetir os infortúnios por ele vivido.

OUTRA COISA QUE SEMPRE DIGO É QUE SE EU HONREI MEU PAIS, ESTEJA CERTO QUE VOCÊ TAMBÉM É CAPAZ DISSO, NÃO IMPORTA A SUA HISTÓRIA DE VIDA.

Basta sair do vitimíssimo e buscar um profissional da sua confiança, que te garanto que você é capaz de sair desse lugar que está. Eu já estive aí.

Mesmo quem tem uma ótima relação com os pais pode sentir algumas dificuldades no processo de honrá-los.

Filhos que tiveram pais presentes e generosos ou indivíduos que amam seus pais incondicionalmente, acredite ou não, são os que tem maior dificuldade de reconhecer que não honram seus pais.

Isso acontece principalmente por um amor demasiadamente forte, o tão falado “amor cego”, porque quando esses filhos crescem querem proteger, cuidar, salvar ou mesmo retribuir tudo que seus pais fizeram.

Muitas vezes isso acaba em uma inversão dos papéis, e esse lugar também desequilibra toda nossa vida, e a dos nossos pais também. O resultado: perdemos força e tiramos força vital dos nossos pais.

**E porque essa dificuldade de
reconhecer que não honram?
PORQUE ELES CONFUNDEM AMOR
*com honra.***

Honrar é tomar para si a vida que foi dada sem nenhum julgamento, sem interferência, e não querer que eles façam as coisas do seu jeito.

Pois quando começamos a interferir, com conselhos ou sugestões de como eles devem agir, por exemplo, estamos também saindo do nosso lugar no sistema e perdemos nossa força e tiramos força vital dos nossos pais.

É MUITO PESADO ASSUMIR UM LUGAR QUE NÃO É NOSSO, PRINCIPALMENTE ASSUMIR O LUGAR DE UM DOS NOSSOS PAIS.

Nosso lugar dentro do nosso sistema familiar é único e exclusivo. Só quando nos mantemos nele que temos força, temos liberdade e só assim a vida flui, com a plenitude e a prosperidade chegando como um todo em nossas vidas.



3ª LEI - EQUILÍBRIO ENTRE DAR E RECEBER

Além dos nossos pais e antepassados, que são chamados pela constelação de os grandes, os demais, nós, eu, você, nossos vizinhos, amigos, companheiros de trabalho e etc, somos todos iguais, ninguém é maior ou melhor que ninguém.

DIZEMOS QUE ESTAMOS TODOS NO MESMO PATAMAR.

Em tudo tem que haver equilíbrio, em tudo tem que haver troca, nos relacionamentos em geral, incluindo no trabalho.

Essa lei nos mostra a necessidade de preservarmos o equilíbrio entre dar e receber/tomar. Quando damos, nos sentimos credores, e quando recebemos, nos sentimos devedores.

Essa dinâmica é fundamental e favorece todos os relacionamentos, pois quando há equilíbrio de troca em todos os sentidos, ficamos em paz com o outro.

QUANDO ESSE EQUILÍBRIO É QUEBRADO, SENTIMOS CULPA, COMO SE ESTIVÉSSEMOS EM DÍVIDA, OU TIVÉSSEMOS UMA OBRIGAÇÃO, GERALMENTE DE FORMA INCONSCIENTE.



Um exemplo muito comum é o seguinte: quem nunca teve um amigo que você fez tudo por ele, mas em algum momento dessa relação esse amigo fez algo que causou o rompimento da amizade?

E AÍ A GENTE DIZ: “FIZ TUDO POR ESSA PESSOA E É ISSO QUE RECEBO? ” POIS É, VOCÊ DEU DEMAIS!

Isso acontece quando damos mais do que o outro poderia retribuir e, quando fazemos isso, seja por amor ou amizade, causamos um desequilíbrio.

Inconscientemente o outro, que não pode ou não consegue retribuir a altura, se sente menor, e quem deu mais se coloca numa posição de superioridade. Lembrando mais uma vez que tudo isso é inconsciente.

Nós só ajudamos quem nos pede ajuda, e mesmo assim corremos o risco de dar demais e romper com esse equilíbrio.

Esse tópico é profundo, mas Bert Hellinger também escreveu sobre eles no livro *As Ordens da Ajuda*, um livro que eu recomendo muito para aqueles que desejam entender mais sobre o tema.

QUANDO QUEREMOS AJUDAR MUITO AOS DEMAIS É COMO SE FICÁSSEMOS SUPERIORES A ELES, OU SEJA, NOS COLOCAMOS COMO GRANDES NO SISTEMA.

É como se disséssemos, “você não é capaz, deixa eu te ajudar”, e com isso tiramos a capacidade do outro de cocriação, e mais uma vez repito, tudo isso inconscientemente.

Dessa forma o outro se sente tão diminuído, tão pequeno, que por vezes a única forma que ele encontra de equilibrar e ter força para seguir em frente é fazer algo que nos magoe, até que essa relação se desfça.

SERÁ QUE TODOS OS SEUS RELACIONAMENTOS ESTÃO EQUILIBRADOS?

Por fim, se eu fosse resumir tudo que compartilhei com você acima, seria o seguinte: **TEMOS QUE DIZER SIM À VIDA.**

QUANDO DIZEMOS SIM A TUDO COMO FOI E A TUDO COMO É, A VIDA COMEÇA A FLORESCER.

Muitas vezes você pode estar num lugar de muita dor, eu sei como é, já estive mesmo nesse lugar, mas eu garanto que você pode mudar isso.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Hoje as Constelações estão tanto no Judiciário (Direito Sistêmico) como no SUS, como uma terapia alternativa.

Eu posso garantir a vocês que, uma vez praticando essas Três Leis, muitas coisas na sua vida vão fluir de forma leve e harmônica como nunca antes.

A minha vida se transformou completamente depois que conheci as Constelações, e foi essa transformação que me levou ao curso de formação.

Hoje atuo como Consteladora e terapeuta integrativa e isso de fato é um propósito, uma missão de vida, pois sou a prova viva disso tudo.

Prova viva de como a Constelação Familiar é uma ferramenta transformadora e libertadora, que nos traz plenitude e prosperidade em todas as áreas da nossa vida.



COMO FUNCIONA?

Eu desenvolvi uma metodologia própria, um atendimento diferenciado em Constelação Familiar, que chamo de **ALINHAMENTO SISTÊMICO**.

Criei esse método com o intuito de garantir um resultado mais eficaz, trabalhando para que você integre todo o movimento sistêmico realizado da melhor forma possível.

Ele é formado por duas sessões (100% online), de mais ou menos 1 hora cada, com intervalo de uma semana.

PARA MAIORES INFORMAÇÕES PEÇO QUE ENTRE EM CONTATO COM A MINHA EQUIPE PELO WHATSAPP 55 11 992786086.



CONSTELAÇÃO PRESENCIAL OU ONLINE?

A Constelação pode ser feita (em grupo ou individualmente), presencialmente mas também pode ser feita **ONLINE**, pois não há nenhuma interferência nos resultados que ela traz.

A Constelação em grupo é mais viva, traz reações das pessoas que pertencem ao nosso sistema, representadas pelos participantes da sessão.

Já a individual ou online é feita através de bonecos que representam esse sistema, e mesmo não sendo tão vívida como a em grupo, ela pode ser muito mais profunda, muitas vezes por ir além em alguns pontos.

ELA TAMBÉM SE DÁ PARA PESSOAS QUE NÃO QUEREM EXPOR SEU TEMA NA FRENTE DE DESCONHECIDOS, POR EXEMPLO.

O Constelador e o Constelado não ficam na dependência de montar um grupo para que a Constelação aconteça e o resultado será o mesmo em todos os sentidos.

O atendimento é feito por videoconferência, via aplicativos como Zoom ou WhatsApp.

EXERCÍCIOS SISTÊMICOS PARA O SEU DIA A DIA

Quer começar a experienciar o potencial transformador das constelações? Abaixo compartilho com você algumas práticas e meditações que podem ajudar a equilibrar todo seu sistema familiar e assim trazer benefícios grandiosos para a sua vida.

Essas meditações devem ser feitas por no mínimo três meses, mas costumo indicar a todos que fazem a Constelação comigo que façam a meditação do SIM À VIDA até que sintam, do fundo do coração, que independentemente de qualquer coisa que tenha acontecido depois do seu nascimento até os dias de hoje, seus pais foram os melhores que puderam.

É importante entender que, afinal, eles têm um sistema familiar de origem, também foram leais e repetiram padrões do sistema familiar deles, e não temos em hipótese alguma o direito de julgá-los. Eles foram os melhores que conseguiram ser.



EXERCÍCIO SISTÊMICO 1: “SIM À VIDA”

SE COLOQUE EM UM LUGAR TRANQUILO, ONDE NINGUÉM VAI TE INCOMODAR. ESSE CÔMODO DEVE TER ESPAÇO SUFICIENTE PARA VOCÊ DEITAR OU AJOELHAR NO CHÃO.

Fique em pé, com a coluna ereta e feche os olhos, respirando profundamente algumas vezes até se centrar

Quando se sentir centrado(a), imagine seus pais à sua frente, a mais ou menos um metro de distância. Apenas observe, na sua imaginação e ainda de olhos fechados, Papai e Mamãe.

Observando, olhando para um, olhando para outro. Apenas continue de olhos fechados e imagine os observando.

E aí, você percebe que atrás dos seus pais vêm chegando a sua ancestralidade.

Vovô paterno e vovó paterna se colocam atrás do papai, um ao lado do outro. Vovô do lado direito e vovó do lado esquerdo.

Vovô paterno se coloca atrás do papai e a vovó paterna também, como um triângulo, com o papai no meio, entre os dois, porém à frente deles.

Do lado da mamãe a mesma coisa, chegam seus avós maternos. Vovó se coloca atrás da mamãe e a vovó também.

E de repente vão chegando aí uma infinidade de ancestrais. Cada pai e cada mãe atrás do seu filho ou da sua filha e você só observa.

Você pode imaginar como quiser cada um deles. Rostos, silhuetas, silhuetas de luz, estrelas... o que você quiser imaginar. Imagine que todos estão aí com você.

Quando você sentir a força da sua ancestralidade, ainda mantendo os olhos fechados, você se imagina olhando para os olhos de Papai e Mamãe.

Agora você irá falar algumas frases, que devem ser ditas falando alto, sem economizar. Precisa ser algo posto para fora e saindo do fundo do peito.

PRIMEIRO SE IMAGINE OLHANDO PARA O SEU PAI E FALE DE CORAÇÃO POR TRÊS VEZES, NO SEU TEMPO:

SIM, PAPAI

SIM, PAPAI

SIM, PAPAI

Depois, se imagine olhando para a sua mãe e fale de coração por três vezes, no seu tempo:

SIM, MAMÃE
SIM, MAMÃE
SIM, MAMÃE

Depois disso, você vai baixando sua cabeça, em um movimento de honra. Mantendo os olhos fechados, você se ajoelha no local que está e coloca a testa no chão.

Se for difícil ficar ajoelhado, deite-se completamente de barriga pra baixo, com a testa no chão e as mãos para frente, com as palmas viradas pra cima, recebendo a força dessa ancestralidade.

Permaneça nessa posição de entrega, rendição, humildade e honra. Em uma posição de pequeno(a) diante de todos que vieram antes.

Depois diga algumas vezes, falando alto e de coração:

SIM, SIM, EU DIGO SIM A TUDO
SIM, SIM, EU DIGO SIM A TUDO

Permaneça nessa posição por mais ou menos três minutos, falando sim do seu coração. Ao terminar, levante-se, vire de costas para toda a ancestralidade e caminhe para frente, no mínimo dois passos.

REPITA O EXERCÍCIO POR 180 DIAS.

Esse lugar pode ser difícil, incômodo ou emocionante. Não desista... faça.

SIMPLESMENTE FAÇA.

Faça de todo o seu coração e não desista. Mesmo que seja incômodo ou se emocione todas as vezes.

É essa rendição ao seu sistema familiar, a tudo como foi, esse grande sim a tudo, é o que traz uma grande transformação à vida. Dizer sim à nossa vida exatamente como foi e como é.

**DIZER SIM A TODAS
AS HISTÓRIAS DA FAMÍLIA,
DIZER SIM A TODA ESSA
ANCESTRALIDADE,
SE RENDENDO**

a tudo que é.



EXERCÍCIO SISTÊMICO 2: “TOMAR OS PAIS”

Concomitante aos 6 meses do exercício 1 do SIM À VIDA, vocês podem começar o exercício abaixo, porém ele deve ser feito todos os dias, ad aeternum, ou seja, pro resto da vida.

PREPARO:

- Pegue dois copos de formatos diferentes ou cores diferentes, um copo vai representar o seu pai e o outro sua mãe. Podem ser copos que você já tenha em casa, não precisam ser novos, mas precisam ser diferentes e sempre usarem o mesmo copo para representar cada um dos seus pais.
- Coloque um pouco de água em cada um dos copos.
- Se posicione em um lugar confortável, onde não será interrompido(a) por cinco minutos.

Pegue o copo que representa o seu Pai e diga em voz alta:

Esse copo representa meu pai.

Querido PAPAI

Muito Obrigada(o) pela VIDA!

Agora eu tomo a sua FORÇA e o seu AMOR!

E tome a água do copo

Em seguida, pegue o copo que representa sua Mãe e diga em voz alta:

Esse copo representa a minha mãe.

Querida MAMÃE

Muito Obrigada(o) pela VIDA!

Agora eu tomo a sua FORÇA e o seu AMOR!

E tome a água do copo



MEDITAÇÃO DA LIBERTAÇÃO

Essa antiga meditação foi criada no idioma Nahuatl, falado desde o século VII na região central do México. Ela trata de perdão, carinho, desapego e libertação.

EU LIBERTO MEUS PAIS DO SENTIMENTO DE QUE JÁ FALHARAM COMIGO.

Eu liberto meus filhos da necessidade de trazerem orgulho para mim; que possam escrever seus próprios caminhos de acordo com seus corações, que sussurram o tempo todo em seus ouvidos.

Eu liberto meu parceiro da obrigação de me completar. Não me falta nada, aprendo com todos os seres o tempo todo.

AGRADEÇO AOS MEUS AVÓS E ANTEPASSADOS QUE SE REUNIRAM PARA QUE HOJE EU RESPIRE A VIDA.

Libero-os das falhas do passado e dos desejos que não cumpriram, consciente de que fizeram o melhor que puderam para resolver suas situações dentro da consciência que tinham naquele momento.

EU OS HONRO, OS AMO E OS RECONHEÇO INOCENTES.

Eu me desnudo diante de seus olhos, por isso eles sabem que eu não escondo nem devo nada além de ser fiel a mim mesmo(a) e à minha própria existência, que caminhando com a sabedoria do coração, estou ciente de que cumpro o meu projeto de vida, livre de lealdades familiares invisíveis e visíveis que possam perturbar minha Paz e Felicidade, que são minhas únicas responsabilidades

EU RENUNCIO AO PAPEL DE SALVADOR(A), DE SER AQUELE QUE UNE OU CUMPRE AS EXPECTATIVAS DOS OUTROS.

Aprendendo através, e somente através, do AMOR, eu abençoo minha essência, minha maneira de expressar, mesmo que alguém possa não me entender.

Eu entendo a mim mesmo, porque só eu vivi e experimentei minha história; porque me conheço, sei quem sou, o que eu sinto, o que eu faço e por que faço.

Me respeito e me aprovo.

**EU HONRO A DIVINDADE
EM MIM E EM VOCÊ...**

somos livres.

MEDITAÇÃO DA LINHAGEM FEMININA

Reza de libertação da dor ancestral da linhagem feminina (autor desconhecido)

AMADAS MÃES, AVÓS E IRMÃS,

Hoje e para sempre, Solto as recordações dolorosas que me unem àqueles atos, pensamentos e sentimentos presentes na minha linhagem feminina que tiveram ligação com a linhagem masculina, em aspectos desarmônicos e sofridos.

Pelos maus tratos à nossa essência feminina em palavras, atos, pensamentos e sentimentos.

Eu sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grata.
Onde o fazer por obrigação estava acima do amor.
Onde a indiferença era aceita como algo “lógico” pelas nossas tarefas cotidianas.

Eu sinto muito.

Me perdoe.

Te amo.

Sou grata.

Quando o descanso quase não existia, pois nosso ritmo de trabalho era muito além do nascer e do pôr do sol.

Eu sinto muito.

Me perdoe. Te amo. Sou grata.

Quando o amor do homem para a nossa essência feminina era um ato apenas voltado para sua satisfação pessoal, esquecendo nossos sentimentos profundos de amor, nossa entrega cotidiana, nosso amor em silêncio apesar da desvalorização, a indiferença e a falta de amor.

Eu sinto muito.

Me perdoe.

Te amo.

Sou grata.

Renascemos em nós mesmas em nossa nova Linhagem Divina Feminina onde a paz, o amor, a compaixão e a misericórdia como laços de cura unem o separado, cicatrizam o machucado, soltam o rancor e a ira.

Renasce em equilíbrio perfeito onde o Feminino e o Masculino são livres, são e complementares.

AMANTES DO
AMOR ILIMITADO.
ASSIM É, ASSIM

está feito.



POSFÁCIO

“A Constelação transformou a minha vida e eu quero levar isso para as pessoas.” Essa foi a frase que a Andréa me falou quando me contou que escreveria um e-book sobre seu trabalho com a Constelação Familiar.

Conheço Andréa há anos e, por isso, acompanho de perto seu caminho de busca, desenvolvimento e de como ela vive aquilo que diz e que ensina em seus cursos.

Tive o privilégio de testemunhar o encontro de Andréa com as Constelações e pude assistir toda a mudança que essa sabedoria trouxe para a sua vida e para a vida dos seus clientes. E eu sou uma dessas clientes.

Procurei a Andréa como consteladora em períodos resultantes da minha forma de encarar algumas de minhas relações familiares. E a Constelação me abriu os olhos para muitas coisas que eu não enxergava.

O trabalho da Andrea e sua sabedoria me apoiaram para que eu tomasse consciência a respeito de mecanismos e padrões que eu repetia com meus pais e me ajudaram a ter recursos para mudar.

Por meio de sessões e meditações, a Constelação entrou na minha vida pelas mãos dessa profissional dedicada e competente que me ajudou a ressignificar o olhar para meus pais e a tomar as rédeas de situações que poderiam ser mudadas por apenas uma pessoa: eu.

POSFÁCIO

Por meio de sessões e meditações, a Constelação entrou na minha vida pelas mãos dessa profissional dedicada e competente que me ajudou a ressignificar o olhar para meus pais e a tomar as rédeas de situações que poderiam ser mudadas por apenas uma pessoa: eu.

Andréa me ajudou a olhar para meu passado apesar da dor e a ser grata pela minha história. Ainda tenho uma longa jornada a ser percorrida, mas sei que a Constelação Familiar pode trazer respostas (que foram muitas vezes duras) que me ajudam em momentos de aflição.

FICO MUITO FELIZ EM TESTEMUNHAR QUE ANDRÉA SEGUE FIRME EM SUA MISSÃO.

E que a Constelação, além de ter transformado a vida dela, transformou a minha e a vida de muitas outras pessoas que passaram em suas mãos. E que assim continue, até enquanto a existência permitir.

*É uma honra fazer
parte desta história*

TATIANA VIAL

Fonaudióloga e mestre em Comunicação®

Criadora do Método Inteligência Comunicativa



ANDREA EMBOABA

CONSTELADORA, TERAPEUTA HOLÍTICA INTEGRATIVA,
PALESTRANTE, ESCRITORA E TREINADORA DE
DESENVOLVIMENTO HUMANO

11 99278-6086

www.andreaemboaba.com.br

contato@andreaemboaba.com.br



[@andreaemboaba](https://www.instagram.com/andreaemboaba)



[@andreaemboabaterapeuta](https://www.facebook.com/andreaemboabaterapeuta)



[@andrea-emboaba-constelacao](https://www.linkedin.com/company/andrea-emboaba-constelacao)

ANDREA EMBOABA

- Andrea Emboaba é terapeuta sistêmica, especialista em Constelação Familiar Online e Técnicas Vibracionais. Palestrante, escritora e treinadora de desenvolvimento humano. Atualmente é pós-graduada em Constelação Familiar pela Hellinger Schule.
- Depois de 15 anos no mundo corporativo, passou a atuar na área terapêutica e hoje é Especialista em Constelação Familiar Sistêmica. Também atua com Constelação na Água, Hipnose Sistêmica, Direito Sistêmico, Empresarial/Organizacional, Constelação Estrutural e Sistema Gemelar.
- Realiza projetos especiais sobre Constelação Familiar para o público em geral, entre eles a Jornada Sistêmica Vibracional e a Jornada da Constelação Sistêmica. Também ministra cursos e especializações para consteladores, como Constelação na Água e Constelação Online com Bonecos, Constelação Organizacional e Alinhamento Sistêmico.



ANDREA EMBOABA

- Participou de Projetos como o do Instituto Dankemo, no Distrito Federal (DF), fortalecendo o papel e o posicionamento das mulheres na política através da constelação direcionada aos seus mandatos políticos.
- Em parceria com Patrícia Brazil, referência nacional em empreendedorismo no Brasil, atuou como consteladora das mulheres empreendedoras que participam do Projeto Ela Sonha Ela Faz.
- Também tem parceria com Tatiana Vial, referência em comunicação e criadora do método Inteligência Comunicativa®, atuando também como Consteladora de forma complementar em diversos projetos.
- Sócia-fundadora e idealizadora da Editora Consciência do Ser, que nasceu para amplificar a voz de todos que buscam entregar cada vez mais longe seus processos de desenvolvimento humano.



ANDREA EMBOABA

E-BOOKS DE SUA AUTORIA:

"Constelação Familiar Sistêmica - Exercícios e Meditações Sistêmicas"

"Como a Constelação Mudou a Minha Vida"

"Os Pilares da Prosperidade"

"Frases Sistêmicas"

"A influência das Leis Sistêmicas na vida profissional" (coautora)

Escreveu como coautora do livro "Constelação Familiar e Organizacional, aplicações e casos"

Em 2020 lançou as Cartas Sistêmicas, ferramenta cuja funcionalidade é apoiar Consteladores e pessoas que buscam seu autoconhecimento.

FILIADA À:

ABC Sistêmica - Associação Brasileira das Constelações Sistêmicas

IBCF – Instituto Brasileiro de Consteladores Familiares

SBE – Sociedade Brasileira de Eneagrama



ANDREA EMBOABA

- É uma das primeiras profissionais do mundo certificada em Eneagrama Master pela SBE - Sociedade Brasileira de Eneagrama, através da formação Eneacoaching - programa acreditado pela IEA e realizado pelo Instituto Nicolai Cursino.





O SEU DESTINO É
CRIADO A PARTIR
DAS DECISÕES QUE
VOCÊ TOMA.

ESCOLHA HOJE E ESCOLHA

AGORA.