

Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO INTIMO

De constelaciones
familiares

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO INTIMO

De constelaciones
familiares



Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas **DIARIO INTIMO**

Que es un diario personal TERAPÉUTICO De Constelaciones Familiares

Un diario personal terapéutico de constelaciones familiares es una maravillosa herramienta de crecimiento interior.

Se trabaja en forma individual y personal, desde la introspección, utilizando la escritura de auto indagación para la auto exploración y la sanación emocional, física, mental y espiritual.

Este diario personal de Constelaciones Familiares se enfoca en la reflexión profunda sobre tus experiencias, emociones y pensamientos vivenciados en cada consulta individual y cada taller grupal de Constelaciones Familiares que has asistido.

El objetivo de este diario personal es el de obtener una mayor comprensión sobre uno mismo y así poder crecer interiormente.

Este diario personal terapéutico de constelaciones familiares es una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la sanación espiritual que puede ser utilizada tanto de forma independiente como con apoyo profesional.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

Que es un diario personal TERAPÉUTICO De Constelaciones Familiares

CARACTERÍSTICAS DEL DIARIO PERSONAL TERAPÉUTICO DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Enfocado en la reflexión:

Este diario personal terapéutico va más allá de simplemente registrar lo que nos pasa. Implica analizar y procesar las emociones y pensamientos relacionados con esos eventos, buscando patrones y conexiones.

Herramienta para la autoexploración:

A través de la escritura, se busca una mayor comprensión de las propias sensaciones, motivaciones y patrones.

Conexión emocional:

La escritura terapéutica puede ayudar a identificar y manejar emociones como la tristeza, la ira, la ansiedad o el dolor, permitiendo una mayor regulación emocional.

Guía terapéutica:

Puede ser utilizado de forma independiente o bajo la supervisión de un terapeuta o psicólogo, quien puede brindar orientación y apoyo adicional.

Diversas formas de expresión:

No sólo se limita a la escritura, sino que puede incluir otras formas de expresión como dibujos, collages, o cualquier otra forma de representación visual que ayude a la persona a conectarse con sus emociones y experiencias.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

Cómo vamos a trabajar en el diario personal TERAPÉUTICO De Constelaciones Familiares

1. Escribiendo sobre emociones/ sensaciones y pensamientos:

En este diario terapéutico te puedes relajar y permitirte expresar tus emociones, tus pensamientos y tus sensaciones físicas, lo que puede ayudarte a liberarlas y procesarlas de manera saludable.

2. Identificando patrones:

Al escribir regularmente sobre lo que sientes, se pueden identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar afectando negativamente tu bienestar.

3. Encontrando soluciones:

La escritura en el diario será una herramienta poderosa para la auto exploración de pensamientos, emociones y sensaciones, desde el auto análisis puedes generar ideas para encontrar soluciones.

4. Aumentando la autoconciencia:

Al reflexionar sobre tus propias experiencias, puedes desarrollar una mayor comprensión de tí mismo, para generar los cambios que deseas.

5. Reducirás el estrés:

La escritura expresiva ayudará a reducir los niveles de estrés y mejorar la regulación emocional.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO De constelaciones **PERSONAL** familiares

Como vamos a trabajar en el diario personal TERAPÉUTICO De Constelaciones Familiares

Cómo empezar?

1. DESCARGAR EL ARCHIVO:

Una vez descargado el archivo en PDF, a tu computador, puedes imprimir las hojas en blanco y negro o a color, en hoja A4, y sacar fotocopias para tener suficientes copias para tu trabajo personal, puedes encuadernar o encarpetar o anillar las hojas descargables.

2. FAMILIARIZATE CON LAS CCFF:

Lee libros y artículos sobre las CONSTELACIONES FAMILIARES para conocer más sobre la técnica de sanación, puedes asistir a cursos y talleres para ampliar tu conocimiento.

3 ASISTE A TUS CONSULTAS INDIVIDUALES Y TALLERES GRUPALES

Al asistir a cada curso, taller y consulta, no sólo estableces conexión profunda con tu árbol genealógico y tu sanación espiritual, estás abriendo tu conciencia a algo más grande.

4. TRABAJA EN TU DIARIO:

Una vez tomada la consulta individual o el taller grupal, tómate un tiempo para tu introspección, recuerda que no es necesario describir lo que sucedió en la actividad, solo relata tus emociones..

5. ESCRIBE CON LIBERTAD

No te preocupes por la gramática o la ortografía. Lo importante es expresar tus pensamientos y sentimientos sin restricciones.

6. Revisa tu diario:

De vez en cuando, revisa tus escritos anteriores para identificar patrones y reflexionar sobre tu progreso.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

Que son las Constelaciones Familiares

Las constelaciones familiares son una terapia desarrollada por Bert Hellinger que busca identificar y resolver patrones de comportamiento y conflictos en un sistema familiar, incluyendo generaciones pasadas, que pueden estar afectando a un individuo. Se basa en la idea de que estamos conectados a un sistema familiar donde las experiencias y traumas de nuestros antepasados pueden influir inconscientemente en nuestra vida actual.

En una consulta grupal de constelaciones familiares, se utiliza una dinámica de grupo, donde se representan a los miembros de la familia del consultante. Estos representantes, son los que están presentes como participantes del grupo, se colocan en el espacio según las indicaciones del consultante y el facilitador, permitiendo visualizar las dinámicas familiares y las relaciones entre los miembros. A través de esta representación, se busca hacer conscientes patrones inconscientes, emociones reprimidas y conflictos no resueltos, para así poder sanarlos.

Las consultas individuales son a solas con el facilitador y para la representación se utilizan diferentes recursos como muñecos y plantillas.

Las consultas individuales o los talleres grupales pueden hacerse de manera presencial o virtual.

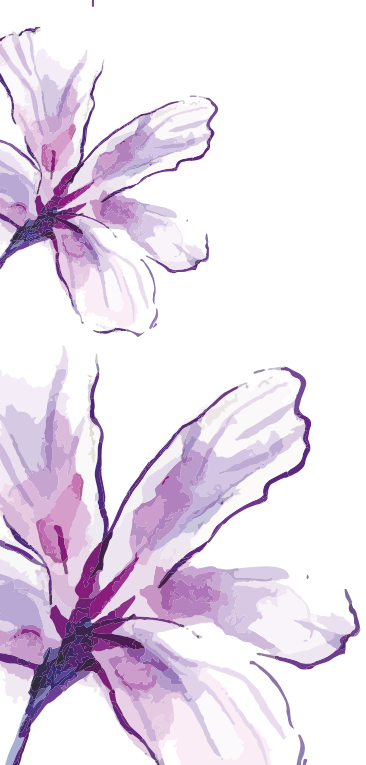
Claudia Pissani
2025

Centro de
Constelaciones Proyectivas

5 Preguntas para el ANTES (Preparar el terreno
y sintonizar)

Estas preguntas ayudan al consultante a salir
de la queja o el relato lineal, conectando con la
verdadera intención y el respeto hacia su
sistema.

1. ¿Qué patrón, síntoma o dificultad se repite
hoy en mi vida y siento que ya es
momento de mirar con honestidad? (Busca
precisar el motivo de consulta desde la
responsabilidad personal).
2. Si cierro los ojos, ¿qué emoción o
sensación corporal predomina cuando
pienso en este problema? (Ayuda a bajar
de la mente al cuerpo, preparando la
percepción para el campo).
3. ¿A quién o a qué situación de mi historia
familiar le tengo miedo, enojo o resistencia
a mirar? (Empieza a abrir la puerta a las
posibles exclusiones en el sistema).
4. ¿Cuál es mi verdadera intención al
constelar: busco cambiar a otro, que me
"salven", o estoy dispuesto a asumir mi
propio lugar y destino? (Esencial para
ubicarse en el rol de adulto frente a la
terapia).
5. ¿Qué estoy dispuesto a dejar ir o a aceptar
para que algo nuevo se muestre en mi
vida? (Prepara el alma para el asentimiento
a la realidad tal cual es).



Claudia Pissani
2025



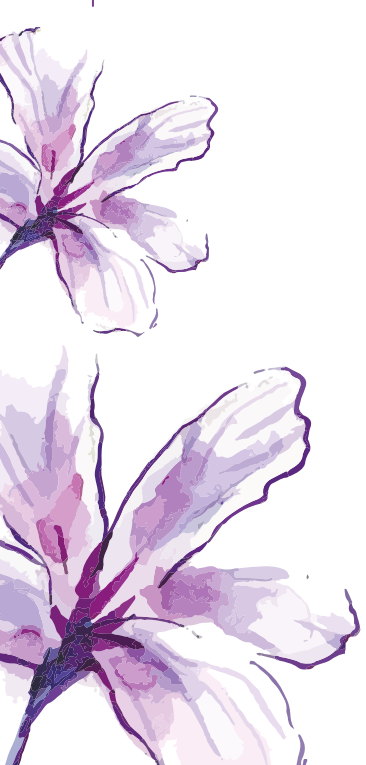
Centro de Constelaciones Proyectivas

5 Preguntas para el DESPUÉS (Asentar, integrar y sanar)

Hellinger solía decir que la constelación actúa en el alma a lo largo del tiempo. Estas preguntas invitan a la introspección silenciosa, evitando intelectualizar el movimiento para no quitarle fuerza.

1. ¿Cómo se siente mi cuerpo en este momento y qué lugar ocupa ahora la quietud o el alivio? (Ancla los movimientos del alma en la biología y la sensación física).
2. ¿Puedo mirar la imagen final de la constelación con respeto y asentir a ella, sin buscar explicaciones lógicas? (Fomenta el silencio terapéutico y la confianza en el campo).
3. ¿Qué persona o dinámica de mi sistema hoy se siente más "incluida" o mirada con amor en mi corazón? (Evalúa el restablecimiento del orden de la pertenencia).
4. ¿Qué pequeña acción o actitud cotidiana puedo tomar hoy desde mi lugar de adulto para honrar este movimiento? (Pasa la sanación sistémica a la práctica y al servicio de la propia vida).
5. ¿Soy capaz de dejar el destino de mis seres queridos en sus manos, confiando en su propia fuerza y dignidad? (Ayuda a suprimir el deseo de controlar o salvar, devolviendo la carga a quien corresponde).

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

Programa de Tres Ejes para el Registro Diario

Este diario no es para escribir
testamentos, sino para tener un
encuentro honesto con vos mismo
antes de terminar el día. Te
sugerimos tomarte 10 minutos cada
noche y recorrer estas tres
estaciones en tu cuaderno:

INSTRUCCIONES DE USO: CÓMO RECORRER TU DIARIO DE SINTONÍA

Bienvenido/a a este espacio de
intimidad y auto-observación
profunda. Este diario no está
diseñado para que escribas largas
crónicas sobre tu día, sino para que
funcione como un contenedor
sistémico. Su propósito es ayudarte
a hacer una pausa, salir del piloto
automático de la mente y habilitar
el Enfoque Trifocal (Sentir, Sanar,
Ser) en tu vida cotidiana.

Para que este ejercicio diario
transforme tu conciencia, te
sugerimos seguir estas pautas
prácticas:

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

1. El Momento Sagrado (Cuándo y Dónde)

- Al finalizar el día: El mejor momento es la noche, antes de dormir, cuando las actividades ya terminaron y podés procesar lo vivido.
- Espacio de quietud: Buscá un rincón tranquilo donde puedas estar a solas por 10 minutos. Apagá las pantallas y notificaciones para no interrumpir tu registro interno.

2. Preparación Corporal (Ocupar tu Adulto)

- Antes de tomar la lapicera, sentate con la espalda derecha y apoyá bien los pies en el suelo.
- Colocá una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Tomá tres respiraciones profundas, exhalando el aire despacio por la boca.
- Con este gesto, dejás atrás los roles del día (trabajo, exigencias, apuro) y te asentás en tu estado adulto, el único lugar desde el cual se puede mirar el sistema con fuerza.

3. La Escritura Consciente (Sin Filtros)

- Escribí a mano: Aunque uses una plantilla digital, te sugerimos volcar las respuestas en papel. El acto físico de escribir conecta directamente el cuerpo con el inconsciente.
- Sin juzgarte: No te preocupes por la prolijidad, la ortografía o si lo que sentís es "correcto" o no. El diario es un espacio libre de juicios. Si aparece una emoción incómoda (enojo, tristeza, frustración), dale la bienvenida y plasmala.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

4. Respetar las Tres Estaciones

Recorré las tres pautas del programa en orden, dándote el tiempo de registrar cada una en el cuerpo:

- Vacía la mente (El Vacío): Soltá el ruido y lo pendiente en el papel.
- Habitá el síntoma (El Cuerpo): Localizá la emoción física y permitite Sentir.
- Hacé el registro (La Toma de Conciencia): Identificá el aprendizaje o la lealtad que se movió hoy y cerrá asentando a tu día tal como fue.

Recordatorio Sistémico: No busques resolver tus problemas en una sola noche. El verdadero orden no es un chispazo mental, sino una gimnasia diaria del alma. Al escribir, estás ordenando tu presente y caminando con mayor libertad hacia tu destino.

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

Eje 1: Detener la Mente (El Vacío)

El objetivo aquí es vaciar la cabeza de las preocupaciones, los "tengo que" y el ruido del día para entrar en un estado de presencia adulta.

- La Pauta: Antes de escribir, sentate con la espalda derecha y tomá tres respiraciones profundas. Luego, volcá en el papel, sin filtro ni orden, todo lo que te esté abrumando en este momento (un pensamiento recurrente, un pendiente, un enojo).
- Frase disparadora en el diario: "Hoy entrego al vacío y dejo ir el ruido de..." o simplemente escribir un listado rápido de descarga para limpiar la mente.

Centro de Constelaciones Proyectivas

Eje 2: Escuchar el Síntoma (El Cuerpo)

Una vez que la mente se calla, el cuerpo habla. Aquí activamos la primera estación del método:
Sentir.

- La Pauta: Llevá la atención hacia adentro. Escaneá tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. ¿Hay tensión en los hombros? ¿Un nudo en el estómago? ¿El pecho apretado? No intentes cambiarlo ni juzgarlo, solo dale un lugar.
- Frase disparadora en el diario:
“Al habitar mi cuerpo hoy, registro una sensación de [pesadez / tensión / vacío / calor] en [zona del cuerpo]. Le doy lugar y la respiro”.

Claudia Pissani
2025

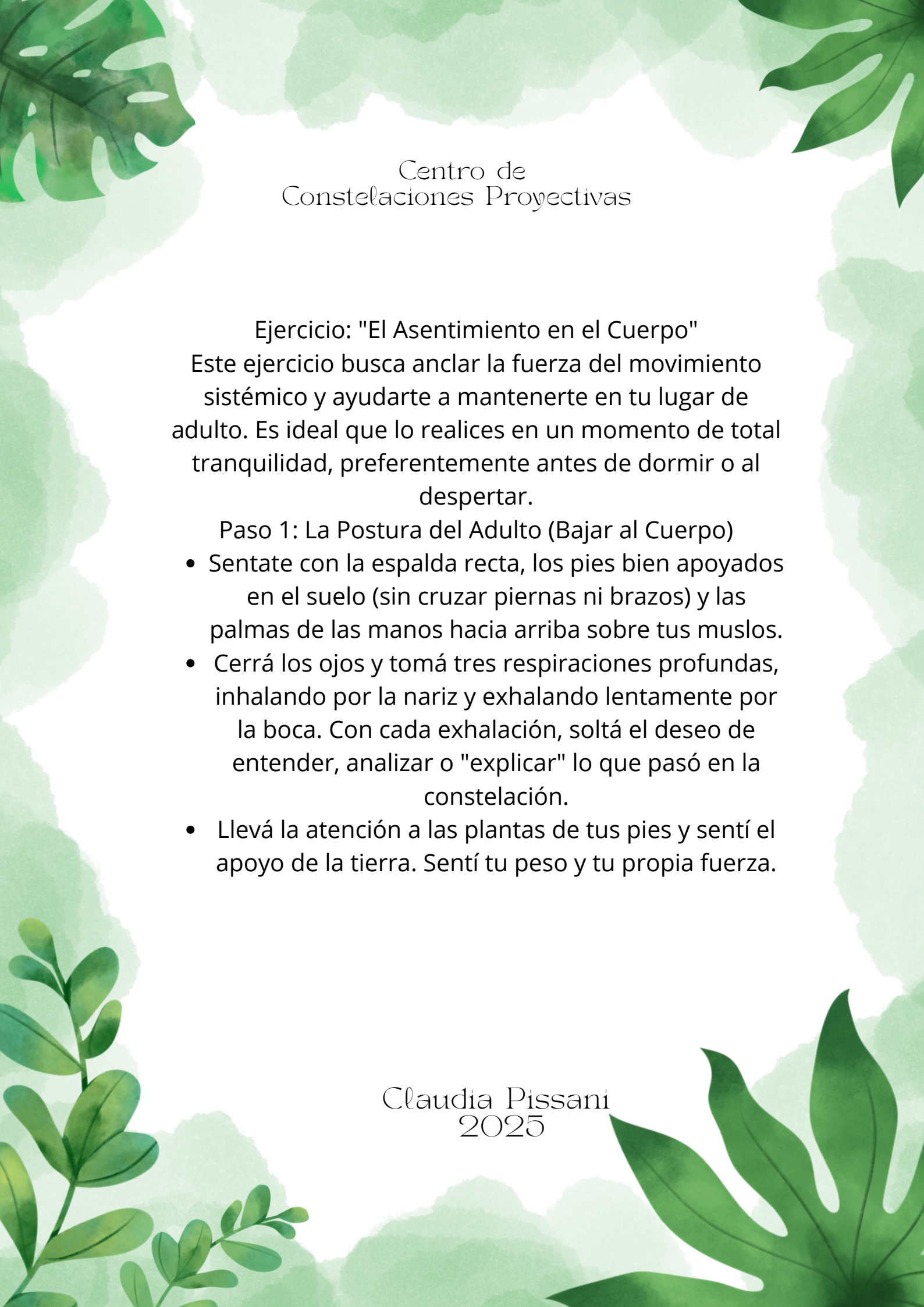
Centro de Constelaciones Proyectivas

Eje 3: El Registro del Día (La Toma de Conciencia)

El cierre definitivo para conectar
con tu Propósito y el aprendizaje
sistémico del día.

- La Pauta: Observá un hecho o un vínculo que te haya desestabilizado hoy (una discusión, un imprevisto, una reacción desmedida). Miralo desde tu estado adulto y registrá qué fibra interna tocó o a qué lealtad te recordó. Cierra agradeciendo lo que es.
- Frase disparadora en el diario:
“Hoy tomo conciencia de que mi reacción ante [situación] me muestra que... Asiento a mi día tal como fue. Gracias”.

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

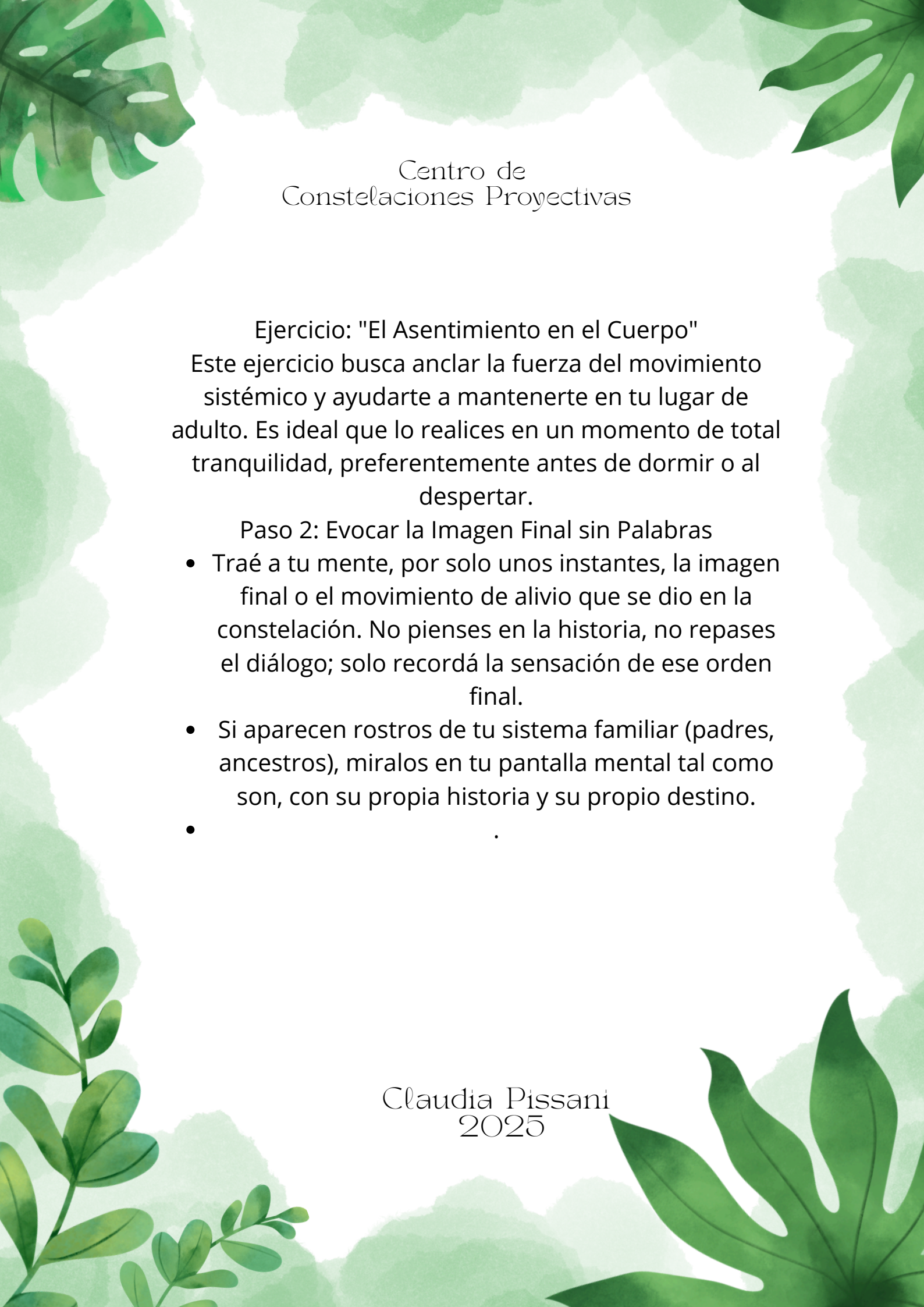
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

Paso 1: La Postura del Adulto (Bajar al Cuerpo)

- Sentate con la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo (sin cruzar piernas ni brazos) y las palmas de las manos hacia arriba sobre tus muslos.
- Cerrá los ojos y tomá tres respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca. Con cada exhalación, soltá el deseo de entender, analizar o "explicar" lo que pasó en la constelación.
- Llevá la atención a las plantas de tus pies y sentí el apoyo de la tierra. Sentí tu peso y tu propia fuerza.

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

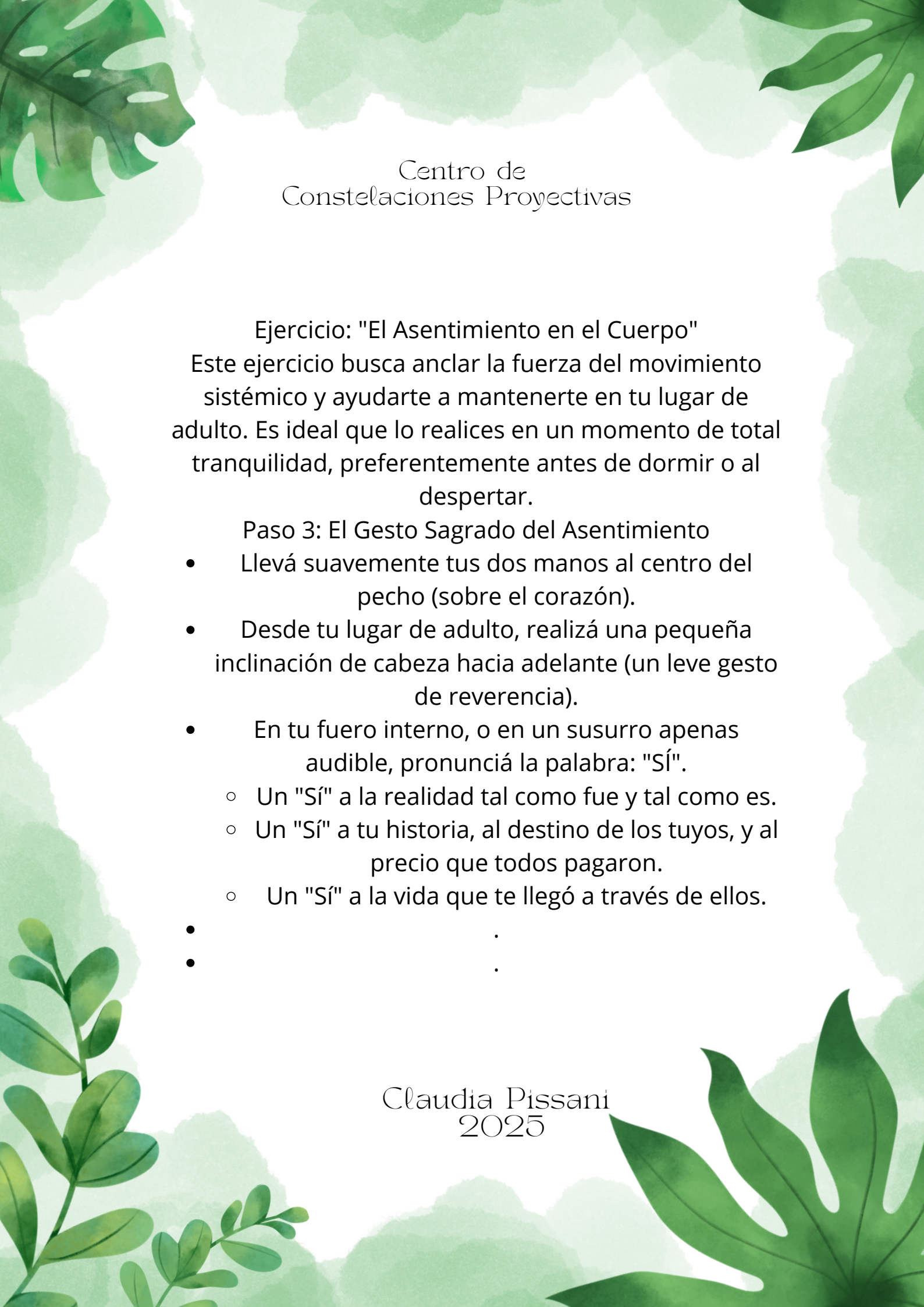
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

Paso 2: Evocar la Imagen Final sin Palabras

- Traé a tu mente, por solo unos instantes, la imagen final o el movimiento de alivio que se dio en la constelación. No pienses en la historia, no repases el diálogo; solo recordá la sensación de ese orden final.
- Si aparecen rostros de tu sistema familiar (padres, ancestros), miralos en tu pantalla mental tal como son, con su propia historia y su propio destino.
- .

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

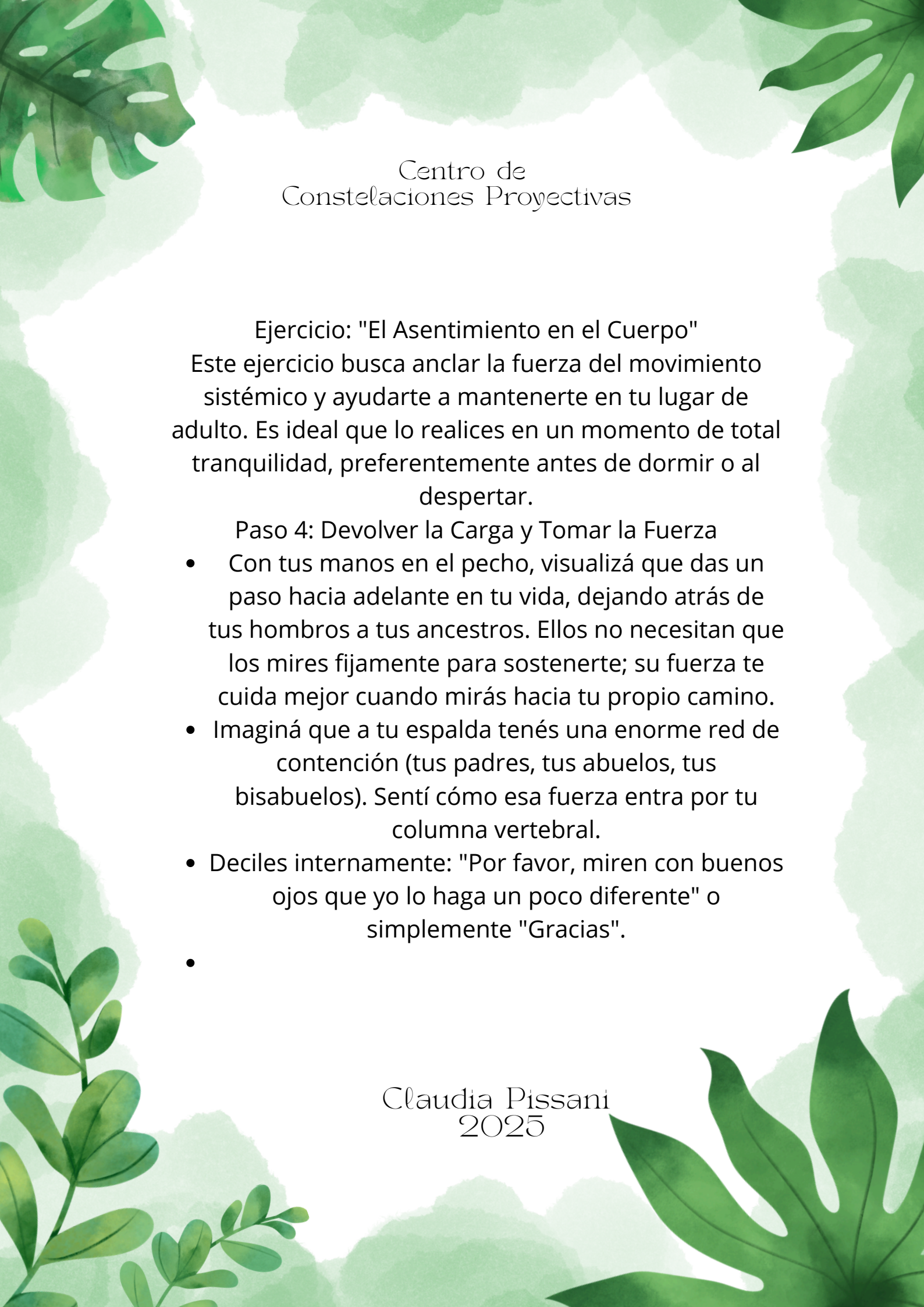
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

Paso 3: El Gesto Sagrado del Asentimiento

- Llevá suavemente tus dos manos al centro del pecho (sobre el corazón).
- Desde tu lugar de adulto, realizá una pequeña inclinación de cabeza hacia adelante (un leve gesto de reverencia).
- En tu fuero interno, o en un susurro apenas audible, pronunciá la palabra: "Sí".
 - Un "Sí" a la realidad tal como fue y tal como es.
 - Un "Sí" a tu historia, al destino de los tuyos, y al precio que todos pagaron.
 - Un "Sí" a la vida que te llegó a través de ellos.
- .
- .

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

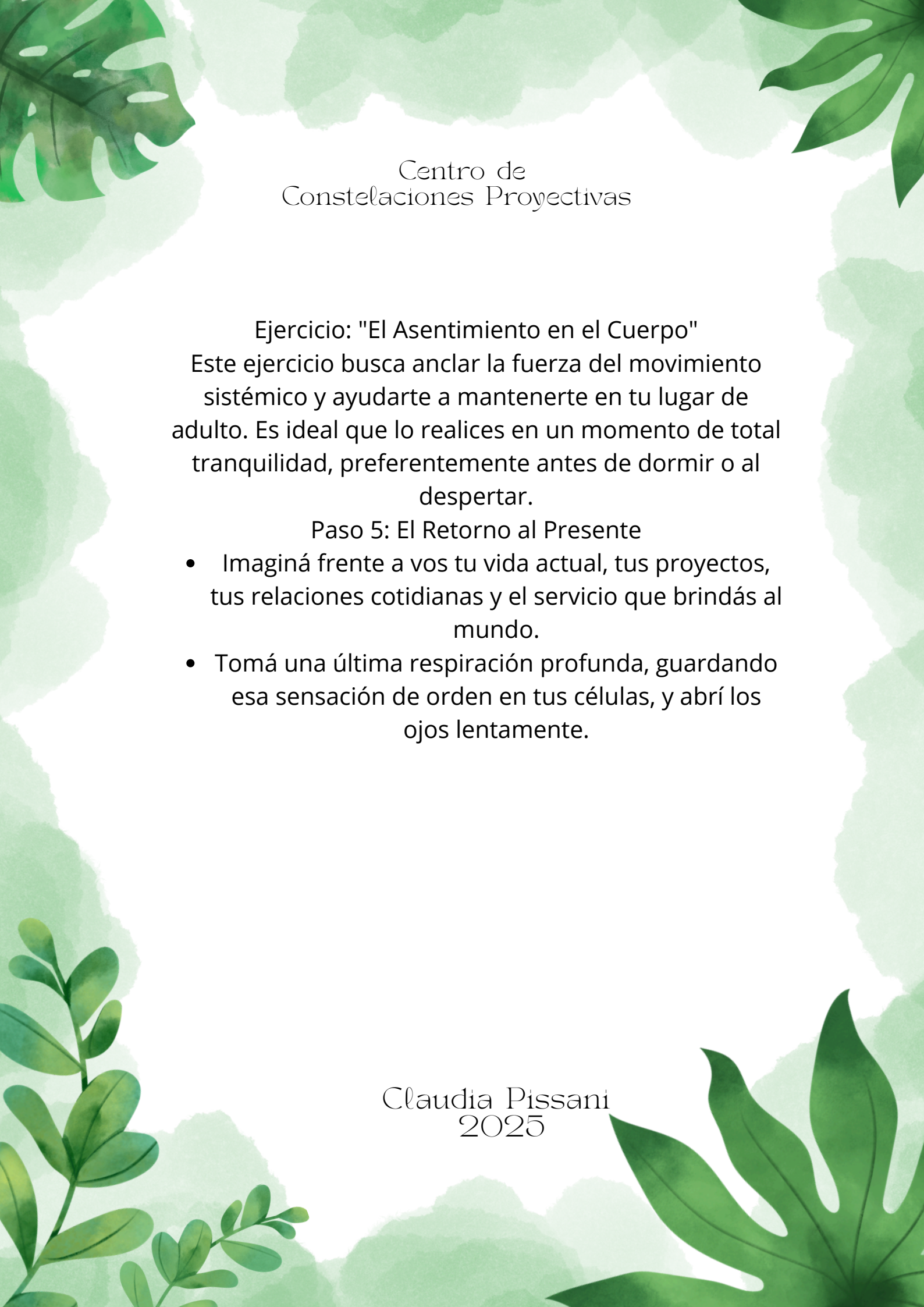
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

Paso 4: Devolver la Carga y Tomar la Fuerza

- Con tus manos en el pecho, visualizá que das un paso hacia adelante en tu vida, dejando atrás de tus hombros a tus ancestros. Ellos no necesitan que los mires fijamente para sostenerte; su fuerza te cuida mejor cuando mirás hacia tu propio camino.
- Imaginá que a tu espalda tenés una enorme red de contención (tus padres, tus abuelos, tus bisabuelos). Sentí cómo esa fuerza entra por tu columna vertebral.
- Deciles internamente: "Por favor, miren con buenos ojos que yo lo haga un poco diferente" o simplemente "Gracias".
-

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

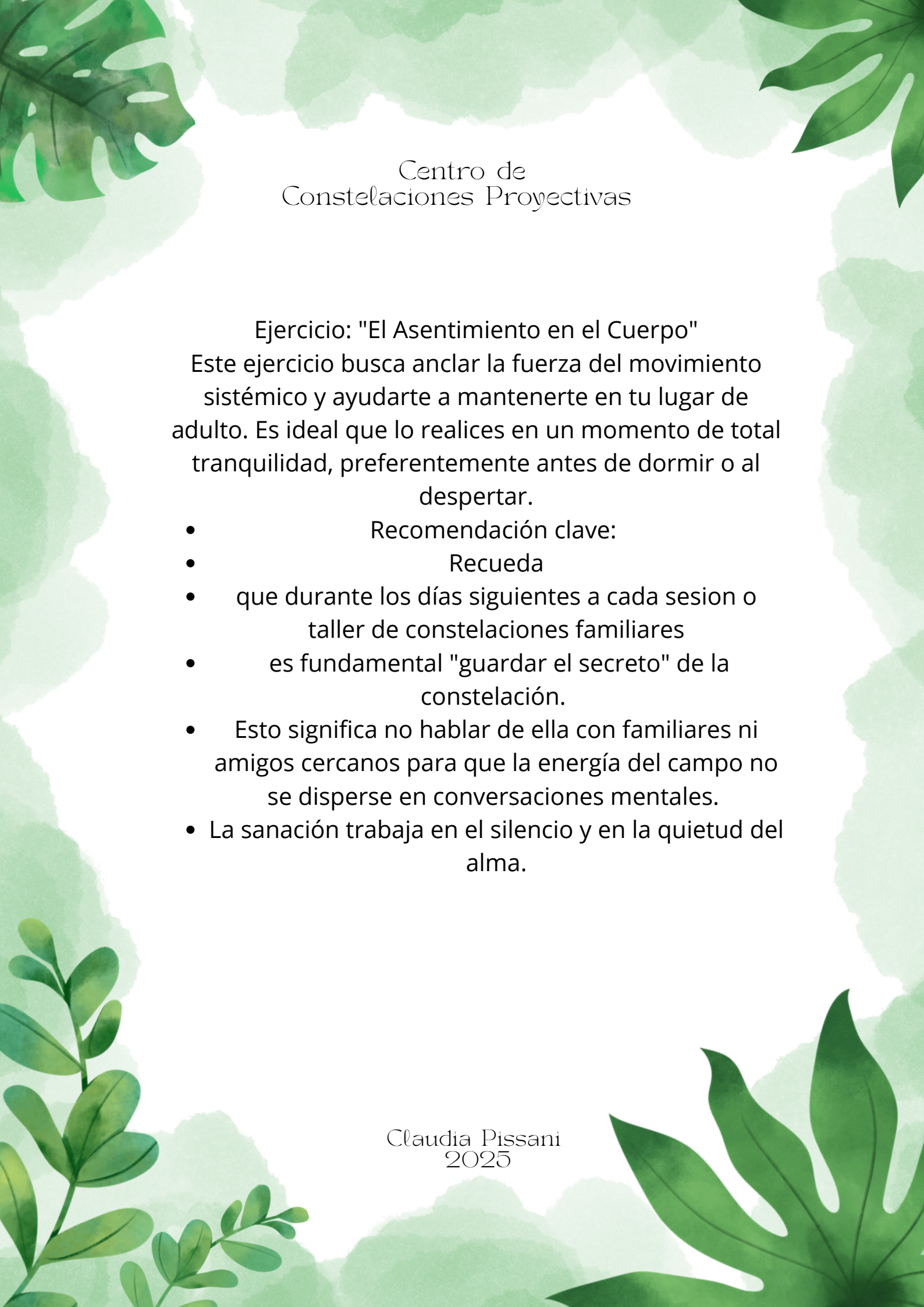
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

Paso 5: El Retorno al Presente

- Imaginá frente a vos tu vida actual, tus proyectos, tus relaciones cotidianas y el servicio que brindás al mundo.
- Tomá una última respiración profunda, guardando esa sensación de orden en tus células, y abrí los ojos lentamente.

Claudia Pissani
2025



Centro de Constelaciones Proyectivas

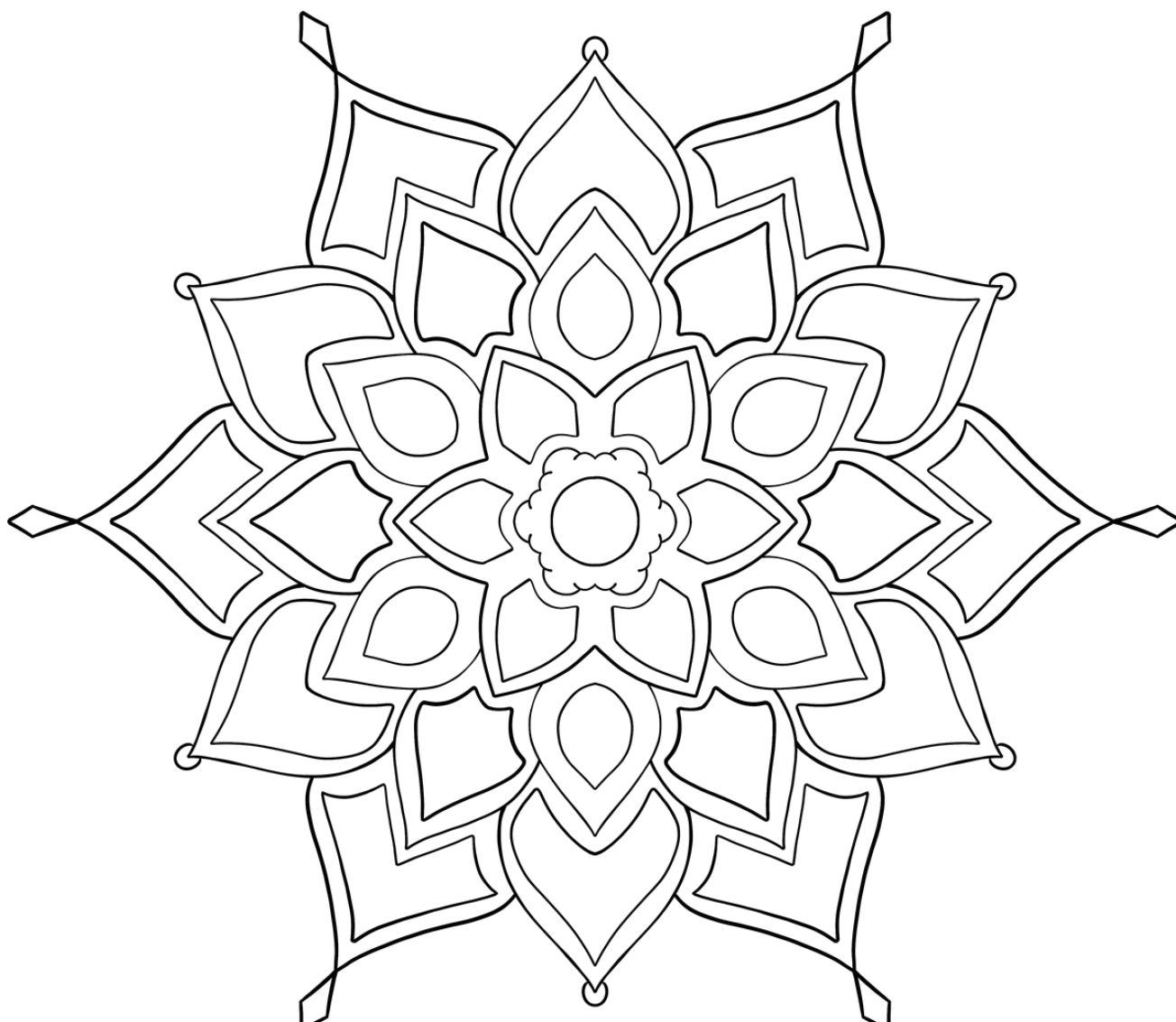
Ejercicio: "El Asentimiento en el Cuerpo"

Este ejercicio busca anclar la fuerza del movimiento sistémico y ayudarte a mantenerte en tu lugar de adulto. Es ideal que lo realices en un momento de total tranquilidad, preferentemente antes de dormir o al despertar.

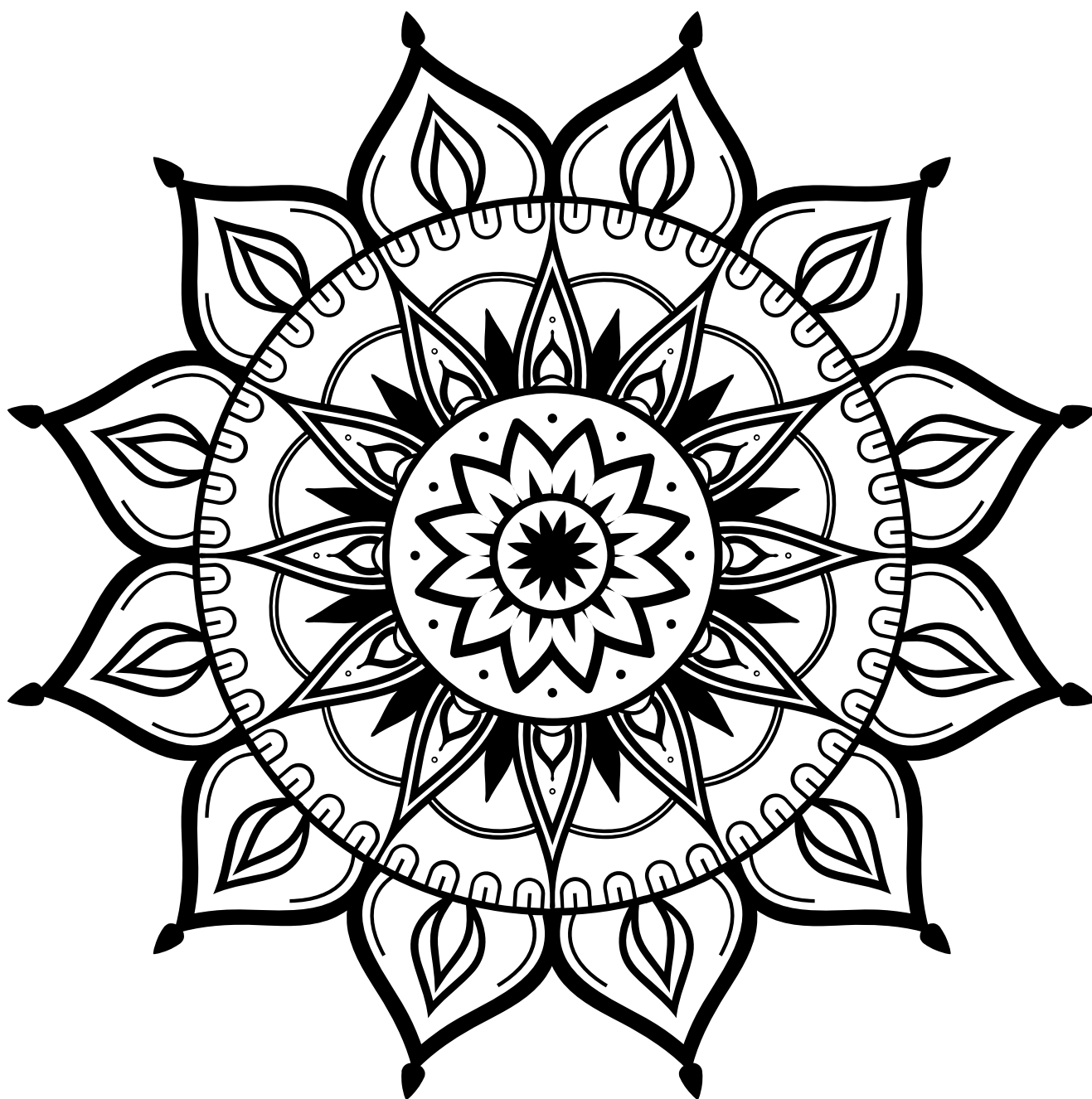
- Recomendación clave:
- Recueda
- que durante los días siguientes a cada sesión o taller de constelaciones familiares
- es fundamental "guardar el secreto" de la constelación.
- Esto significa no hablar de ella con familiares ni amigos cercanos para que la energía del campo no se disperse en conversaciones mentales.
- La sanación trabaja en el silencio y en la quietud del alma.

Claudia Pissani
2025

Centro de
Constelaciones Proyectivas
Mandalas para pintar

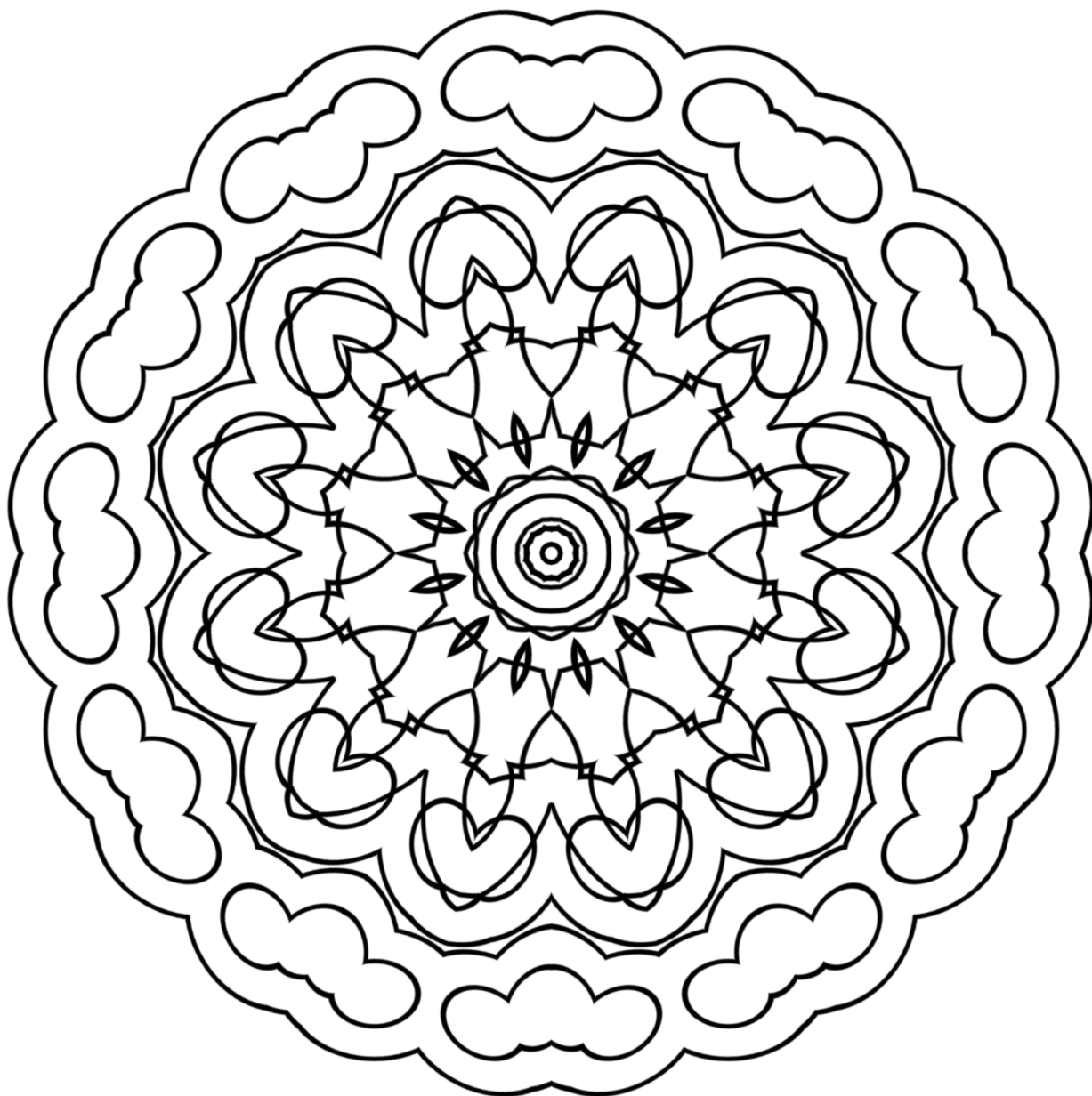


Centro de
Constelaciones Proyectivas
Mandalas para pintar



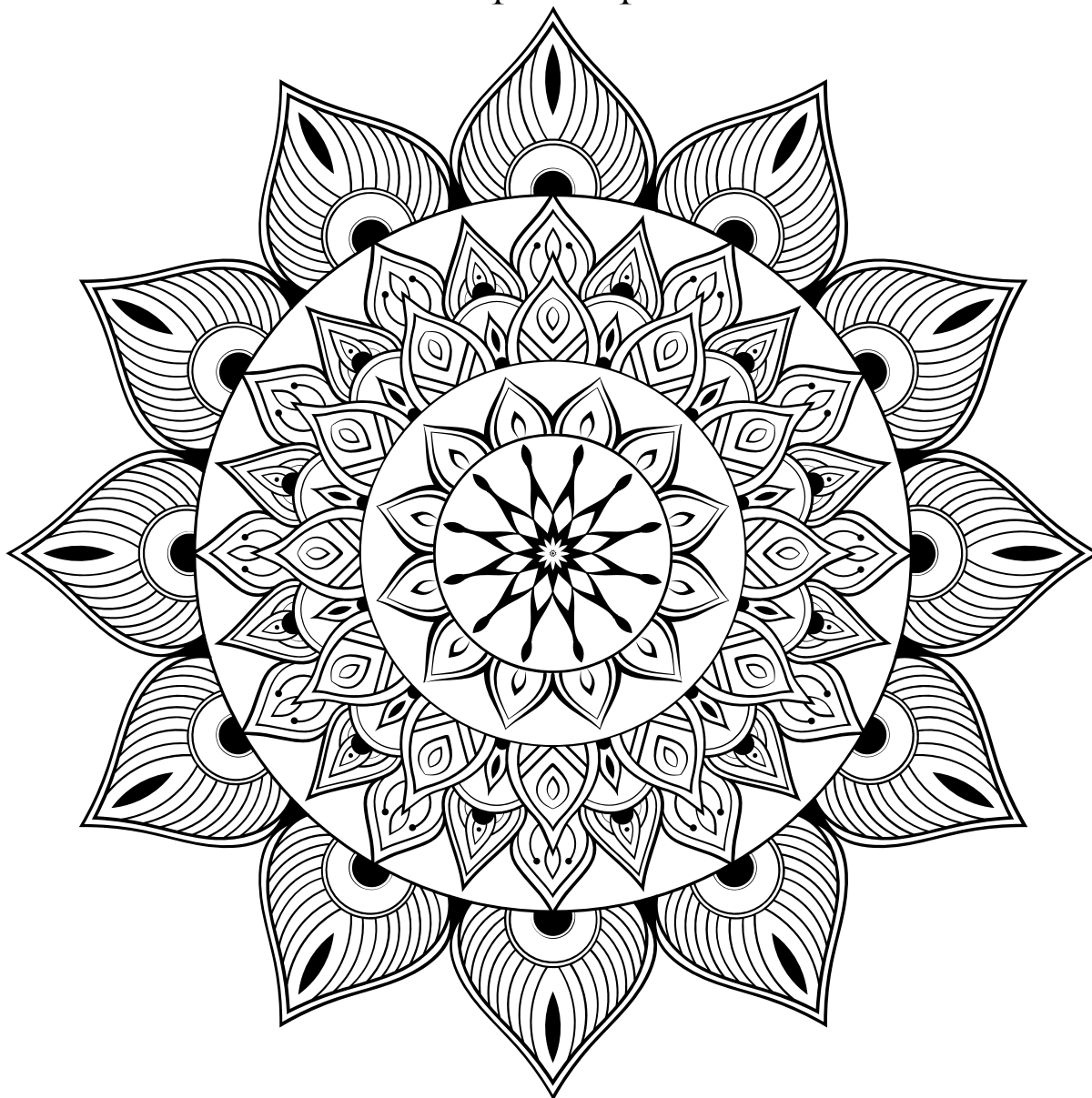
Centro de
Constelaciones Proyectivas

Mandalas para pintar

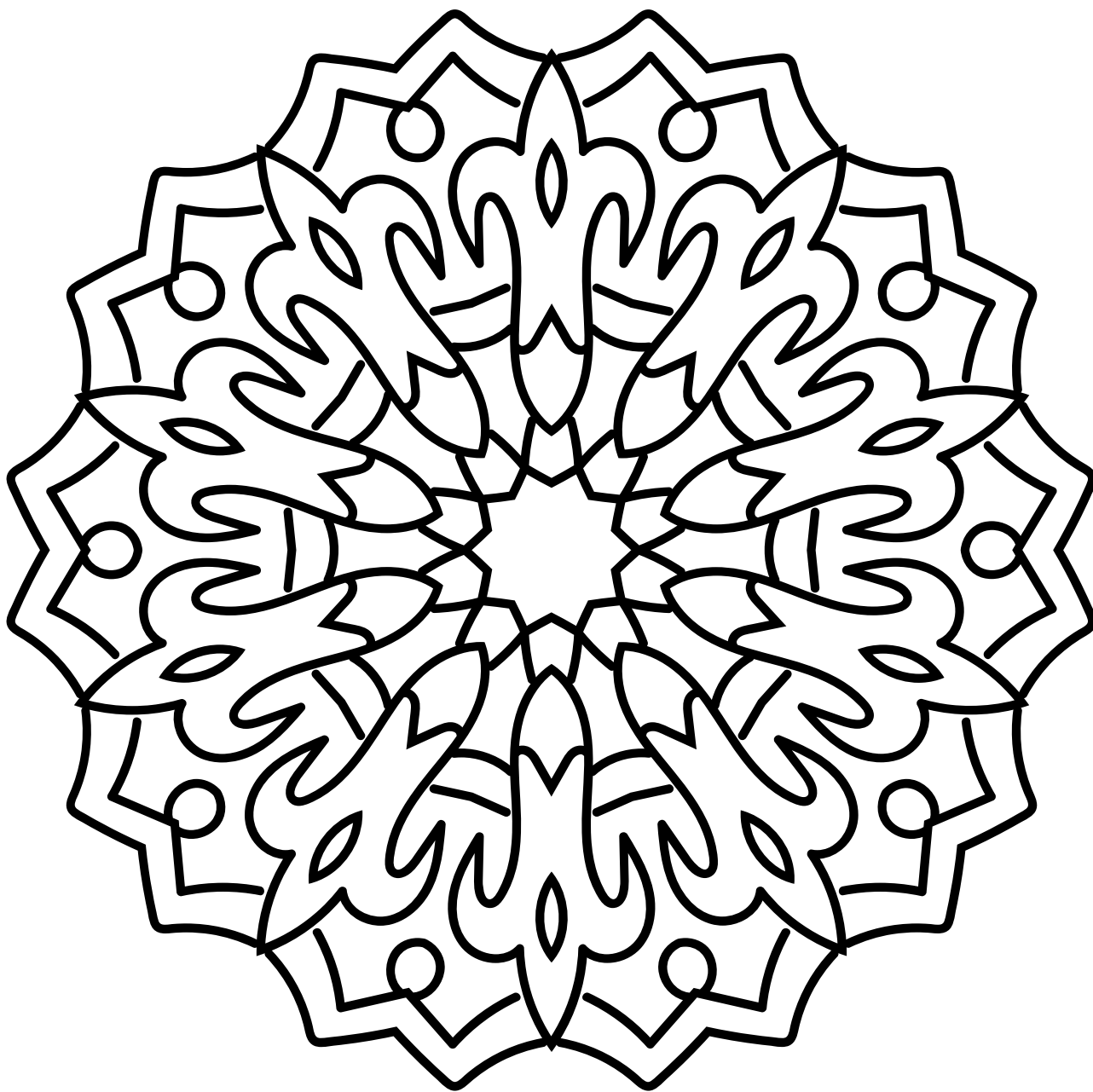


Centro de
Constelaciones Proyectivas

Mandalas para pintar

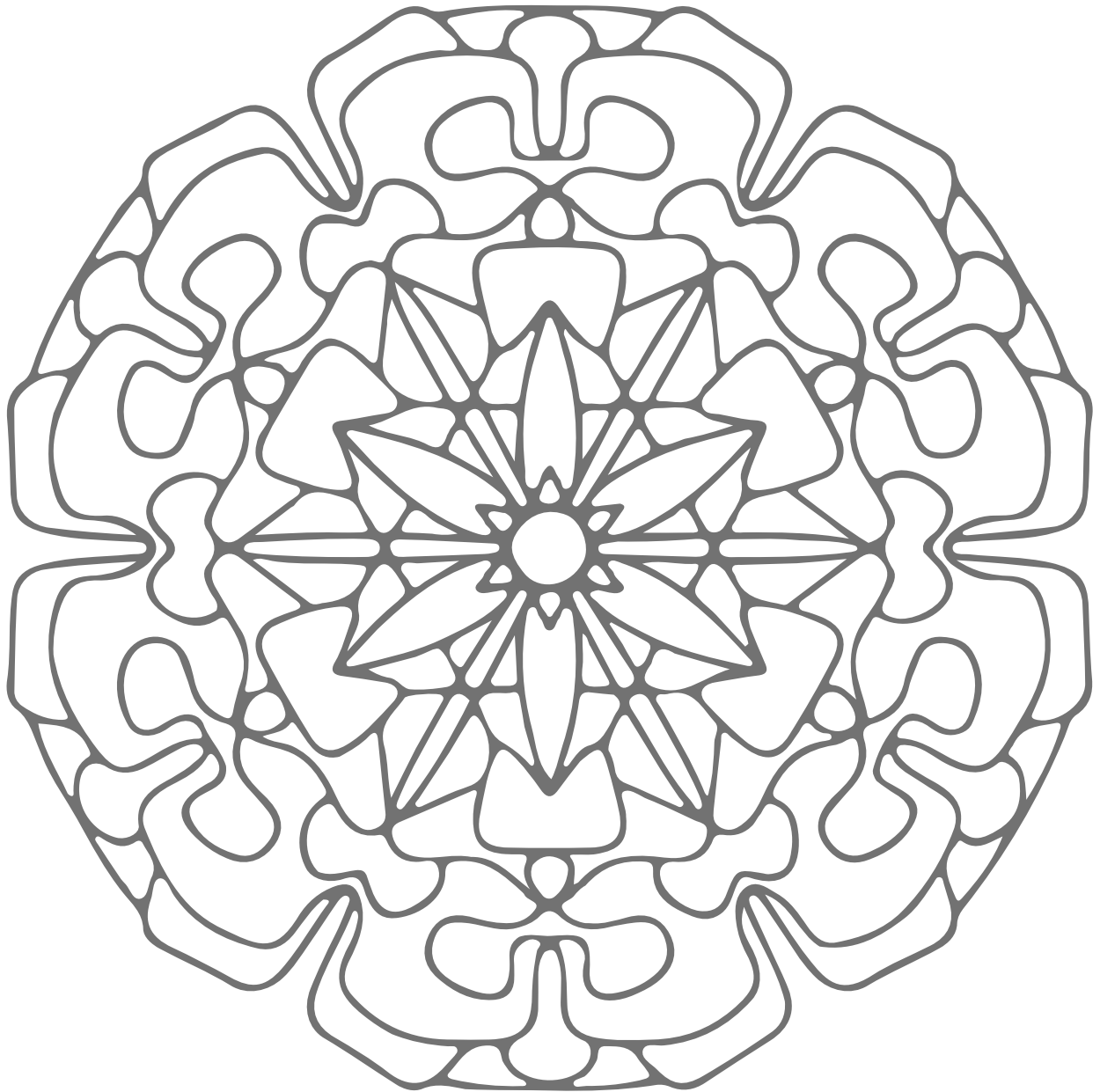


Mandalas para pintar



Centro de
Constelaciones Proyectivas

Mandalas para pintar



Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO
PERSONAL

De constelaciones
familiares



Centro Argentino de
Constelaciones Familiares
Consultas individuales
Talleres grupales

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO PERSONAL

De constelaciones
familiares



El contenido del diario personal y del
cuadernillo informativo que
acompaña la presente edición es
propiedad de CLAUDIA PISSANI Y del
CENTRO ARGENTINO DE
CONSTELACIONES FAMILIARES.

Prohibida su venta y reproducción sin
el consentimiento de su autora.

Mail:

info.constelaciones@yahoo.com

Claudia Pissani
2025

Centro de Constelaciones Proyectivas

DIARIO PERSONAL

De constelaciones
familiares

Gratis



Claudia Pissani
2025



Centro Argentino de
Constelaciones Familiares

**DIARIO
PERSONAL**

De constelaciones
familiares

