

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



INFO

EJERCICIOS

De CONSTELACIONES FAMILIARES

3 EJERCICIOS SISTEMICOS

Gratis

CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



INFO

3 EJERCICIOS SISTEMICOS

CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS

De CONSTELACIONES
FAMILIARES

Qué son las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son un método de sanación interior y crecimiento espiritual desarrollado por Bert Hellinger en Alemania en los años '90.

Esta técnica terapéutica, busca integrar los conflictos y duelos no resueltos para disolver las dinámicas familiares inconscientes que se manifiestan en cada uno de nosotros y se transmiten de generación en generación.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

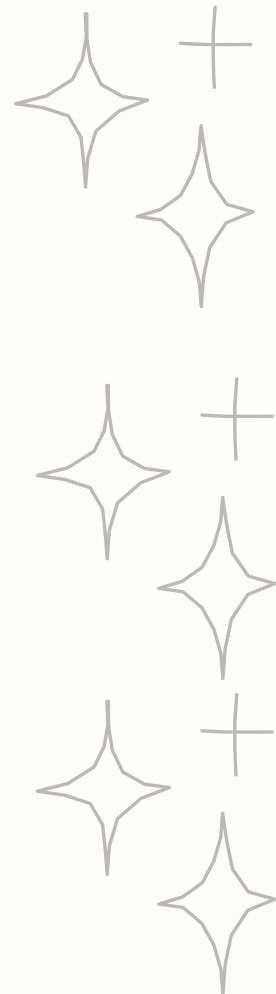
Cómo es la dinámica de las constelaciones familiares:

Las constelaciones familiares se realizan en consulta individual o en talleres grupales.

En estas sesiones individuales, el consultante está a solas con el facilitador.

En los talleres grupales, participan varias personas.

Asi mismo, las actividades pueden realizarse a nivel presencial o en forma on línea, por video llamada.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Cuál es el objetivo de las constelaciones familiares:

Se busca la toma de conciencia de las dinámicas invisibles a las cuales estamos enredados inconscientemente.

A través de los movimientos y las frases sanadoras se produce una liberación de las cadenas del alma y se halla la paz.

Es así que el consultante siente una profunda reconciliación y sanación con su árbol genealógico. Se abren los caminos hacia la sanación y se rompen ciclos de sufrimiento.



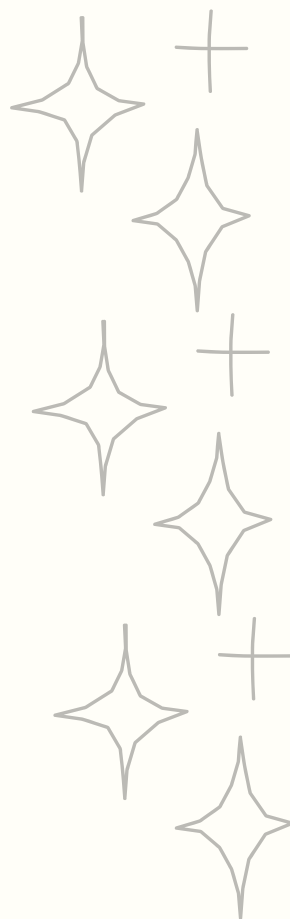
CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Beneficios de las constelaciones familiares

Los beneficios de las constelaciones familiares incluyen la sanación de traumas y patrones heredados, la resolución de conflictos y la mejora de relaciones familiares y personales, la obtención de claridad sobre decisiones importantes y una mayor conexión con el sistema familiar y la vida.



CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicios de constelaciones familiares

Los ejercicios de constelaciones familiares son una hermosa experiencia que busca apoyar el proceso de crecimiento personal y sanación espiritual de las constelaciones familiares.

Las constelaciones familiares son una poderosa herramienta para sanar patrones familiares, mejorar relaciones y comprender dinámicas sistémicas ancestrales a las cuales estamos implicados inconscientemente.

Estos ejercicios, buscan acercarte un paso más a la hermosa técnica de sanación interior de constelaciones familiares.

Estos ejercicios en este cuadernillo te permitirán trabajar de forma individual y a tu propio ritmo.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

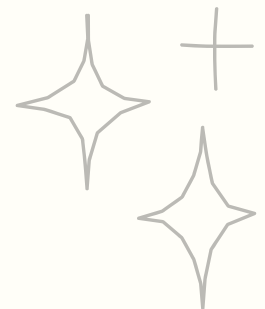
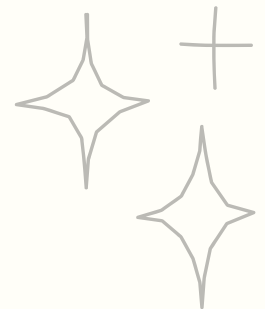
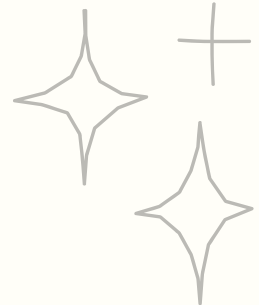
Propósito o meta de los ejercicios sistémicos que encontrarás en nuestros cursos:

Identificar los obstáculos que dificultan el crecimiento personal.

Sanar las dinámicas que se heredan a través de generaciones.

Fomentar la toma de conciencia sobre las influencias familiares.

Promover el crecimiento personal y el bienestar espiritual.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

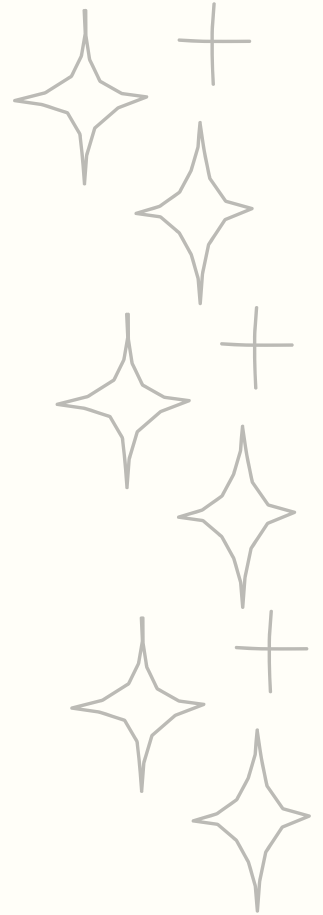
Los ejercicios de constelaciones familiares te invitan a hacer los siguientes movimientos internos desde una profunda toma de conciencia:

Reconocimiento y aceptación: reconocer y aceptar lo que es tal como es.

Aceptación de la vida: Se acepta el regalo de la vida.

Honrar a los anteriores: Se honra la fuerza y la energía de los ancestros.

Movimiento hacia la vida: El movimiento final es abrirse a la vida con la fuerza tomada de los anteriores.



CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Cómo realizar los ejercicios de constelaciones familiares:

Realizar ejercicios de constelaciones familiares es un proceso que no requiere preparación previa ni conocimientos previos sobre la técnica.

Es apto para toda persona adulta, mayor de 25 años que desea realizar cambios en su vida, tomando conciencia de que su propio bienestar requiere tiempo esfuerzo y dedicación.



CLAUDIA PISSANI

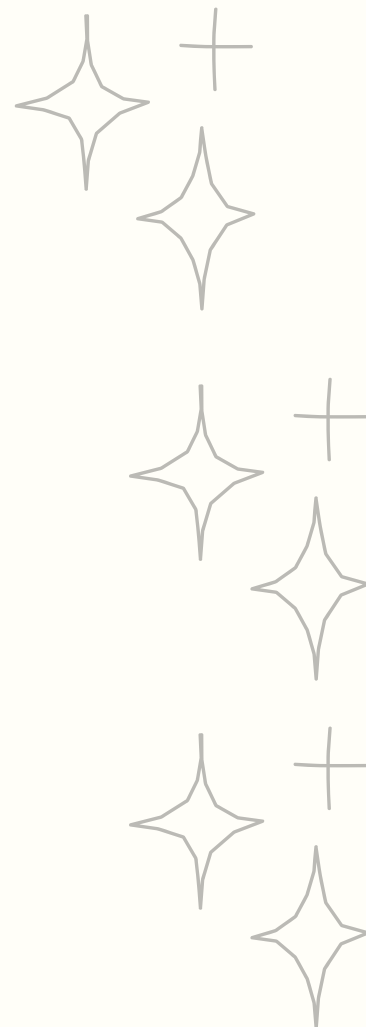
2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Introducción General

Las dinámicas invisibles de nuestro sistema familiar se revelan a través del cuerpo y de la intención. Los siguientes tres ejercicios breves son llaves vivas diseñadas para que experimentes en primera persona el poder del ordenamiento sistémico, permitiéndote sintonizar con la fuerza de tus raíces desde tu estado adulto.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicio 1: Visualización Meditativa
(Midiendo la distancia y tomando a los padres)

Este ejercicio combina tu visualización con el diagnóstico de la distancia interna que tenés hoy con tus raíces.

- La Práctica: Sentate en silencio, cerrá los ojos y tomá tres respiraciones profundas.
- Imagina que frente a vos se plantan las figuras de tu padre (a tu derecha) y de tu madre (a tu izquierda).
- Observalos.
- ¿A qué distancia los sentís?
- ¿Están cerca o lejos?
- ¿Podés mirarlos a los ojos?

CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicio 1: Visualización Meditativa
(Midiendo la distancia y tomando a los padres)

- El Movimiento Sanador:

Imagina que te inclinás ante ellos en una reverencia profunda, tocando el suelo con las manos si lo sentís necesario.

Repetile internamente a cada uno:
"De ustedes tomo la vida al precio que a ustedes les costó y al precio que me cuesta a mí.

Es la vida entera, y la tomo con gratitud.

El resto, lo dejo con ustedes".
Sentí cómo te ponés de pie, te das la vuelta y ahora los tenés detrás tuyo, sosteniéndote la espalda para avanzar.

CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicio de visualización: Tomar a los
padres

- Beneficios

- Este ejercicio te beneficiará al disolver los resentimientos y las exigencias que te mantienen en la queja. Al tomar a tus padres tal como son, te reconciliarás de manera profunda con tus orígenes biológicos y espirituales. Esta integración interna actúa como un motor que desbloquea tu energía vital, devolviéndote la seguridad, la fuerza para concretar proyectos y la paz necesaria para caminar con total liviandad hacia tu propio destino.

CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicio con papeles Ejercicio 2:
Constelación Corporal con Anclajes
(Colocándote frente a tus padres con papeles)

Llevamos la visualización al cuerpo. El uso de papeles en el suelo funciona como un espejo del campo fenomenológico en tu propia habitación.

- La Práctica: Tomá tres hojas de papel en blanco.
- En una escribí "YO", en otra "MAMÁ" y en la tercera "PAPÁ".
- Ponelas en el suelo de tu habitación en la posición que te dicte la intuición.

CLAUDIA PISSANI

2025



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS

De CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicio con papeles Ejercicio 2:
Constelación Corporal con Anclajes
(Colocándote frente a tus padres con papeles)

- El Movimiento Sanador:
- Parate primero sobre el papel de "YO" y registrá qué sentís en el cuerpo al mirar a tus padres: ¿Tensión, ganas de llorar, enojo? Luego, da el paso más importante: parate unos minutos sobre el papel de "MAMÁ" y después sobre el de "PAPÁ". Experimentá por un instante el peso de sus propias historias. Al regresar a tu papel de "YO", miralos desde tu adulto.
- Da un paso hacia ellos, retirá los papeles del suelo con respeto y sentí la diferencia en tu cuerpo.



CLAUDIA PISSANI

2025



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

- 2. Ejercicio de los papeles
- Beneficios
- Esta práctica te beneficiará al brindarte una radiografía visual y corporal inmediata de tu posición actual en el clan. Te ayuda a detectar dinámicas ocultas de arrogancia —como estar por encima de tus padres— o exclusiones.
- Al tomar consciencia de dónde estás parado, el ejercicio te permite dar el movimiento corporal necesario para regresar a tu lugar correcto de hijo, recuperando el orden, el alivio y tu verdadera fuerza.



CLAUDIA PISSANI

2025



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS

De CONSTELACIONES FAMILIARES

3. Ejercicio escrito de agradecimiento

- Ejercicio 3: Escritura Consciente (Soltar el peso de lo que cargás y agradecer)
- Un ejercicio escrito para bajar a la materia el asentimiento y liberar las lealtades invisibles.
- La Práctica: Tomá tu cuaderno del Diario Íntimo. Vas a redactar una carta de agradecimiento y liberación dirigida a tu sistema. No es para enviársela a ellos, es un proceso sagrado para tu propia alma.



CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS

De CONSTELACIONES
FAMILIARES

3. Ejercicio escrito de agradecimiento

- Ejercicio 3: Escritura Consciente
(Soltar el peso de lo que cargás y agradecer)
- El Movimiento Sanador: Escribí a mano alzada completando estas frases:
- “Queridos mamá y papá, hoy elijo dejar de cargar con sus dolores, sus frustraciones o sus destinos. Eso les pertenece a ustedes y yo lo respeto”.
- “Hoy me hago cargo de mi propia vida. Gracias por el regalo sagrado de la existencia; con lo que me dieron, es más que suficiente para que yo pueda avanzar”.
- Al terminar, firmá con tu nombre, respirá aliviado y cerrá el cuaderno sabiendo que menos es más.
-

CLAUDIA PISSANI

2025

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

3. Ejercicio escrito de agradecimiento

- Beneficios
- Realizar este ejercicio te beneficiará al afianzar un hábito diario de aceptación y ordenamiento mental. Es una herramienta poderosa para sanar el movimiento interrumpido hacia los padres, transformando el reproche en honra. Al sostenerlo en el tiempo, reconfigurás tu mirada interna, liberás lealtades invisibles de carencia y programás tu alma para recibir la abundancia del universo

CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Nota: Recordá que para profundizar en traumas complejos o dinámicas ancestrales profundas, es fundamental el acompañamiento personalizado en nuestros talleres o formaciones institucionales.



CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Tu próximo paso hacia la sanación
El autodiagnóstico y los ejercicios que
realizaste son el inicio de un gran
movimiento en tu alma. Sin embargo, las
dinámicas sistémicas y las lealtades
familiares más profundas requieren de un
contenedor seguro, ordenado y profesional
para ser miradas y transformadas.



CLAUDIA PISSANI

2025



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

Te invito a dar el paso definitivo hacia tu libertad y bienestar a través de nuestros espacios de acompañamiento:

- Talleres Vivenciales: Espacios grupales de profunda sanación donde, a través de los movimientos sistémicos, sacamos a la luz las dinámicas ocultas que traban tu vida, permitiendo ordenar el amor, incluir a los olvidados y devolver la fuerza a tu sistema.
- Consultas Individuales: Un encuentro personalizado y cuidado, diseñado para abordar tu motivo de consulta específico (pareja, salud, prosperidad, vocación) con el apoyo de herramientas proyectivas y una mirada enfocada exclusivamente en tu proceso.
- Cursos de Formación: Si sentís el llamado no solo de sanar tu historia, sino de comprender a fondo las leyes del inconsciente familiar, nuestras formaciones te brindarán bases sólidas y metodologías claras para tu evolución personal o para ponerte al servicio de los demás.



CLAUDIA PISSANI

2025

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

EJERCICIOS De CONSTELACIONES FAMILIARES

El camino para Sentir, Sanar y Ser para Servir se transita con guía y en orden. ¡Será un honor enorme acompañarte a ocupar tu verdadero lugar en la vida!

Escribinos hoy mismo para reservar tu lugar o agendar tu sesión.



CLAUDIA PISSANI

2025



INFO

Este cuadernillo informativo más el
archivo de ejercicios sistémicos son
propiedad de CLAUDIA PISSANI Y del
CENTRO DE CONSTELACIONES
PROYECTIVAS

prohibida su venta y reproducción sin el
consentimiento expreso de su autora.

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



EJERCICIOS

De CONSTELACIONES FAMILIARES

I N F O

CLAUDIA PISSANI

2025