



Reto 21 días Tomar a mamá -1

MEDITACIÓN GUIADA
DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Info
CLAUDIA PISSANI

COLECCION
CONS-TELAR
GRATIS

Centro de Constelaciones Proyectivas



Reto 21 días
Tomar a mamá -1

BIENVENIDOS

CLAUDIA PISSANI



Centro de Constelaciones Proyectivas

CENTRO DE
CONSTELACIONES
PROYECTIVAS



INFO

El reto de 21 días de meditaciones guiadas es un programa de práctica diaria de una meditación de pocos minutos durante 21 días consecutivos.

Esta práctica diaria y correlativa es muy útil no solo para fomentar el hábito de meditar, sino también para obtener grandes beneficios como la reducción del estrés y el aumento de la conciencia y el bienestar general.

Este reto de 21 días para tomar a mamá en el corazón, desde las constelaciones familiares, incluye 21 días de meditaciones guiadas, con ejercicios de respiración, afirmaciones y frases sanadoras y auto reflexiones para guiar al participante a través de su proceso de transformación interior.

Objetivos principales del reto de 21 días de meditación guiada:

Crear un hábito de relajación y concentración.

Cultivar tu bienestar desde la toma de conciencia de nuevos conceptos.

Transformar el vínculo energético con nuestro padre.

Lograr alcanzar la armonía interna.





Reto 21 días

Este reto de 21 días de meditación guiada TOMAR A mamá desde las constelaciones familiares, es una invitación a conectar con la energía del arquetipo madre, sanar el vínculo energético con mamá y tomar la fuerza del linaje materno.

Este es un compromiso de tiempo que asumes para integrar la meditación en la vida diaria, con el fin de generar cambios positivos y duraderos en todas las áreas de tu vida.

En las constelaciones familiares, nuestra madre es el símbolo fundamental que representa la conexión con la vida, el amor, la salud, la seguridad, la abundancia y la identidad, el dinero, la pareja. Sanar y aceptar el vínculo energético con nuestra madre es la clave para nuestra plenitud, ya que cualquier bloqueo o conflicto no resuelto puede manifestarse en muchas dificultades en nuestra vida personal, profesional y amorosa.

Qué significa TOMAR A MAMÁ

Aceptación: Reconocerla con sus fortalezas y debilidades, sin idealizar o culpar.

Honra: Comprender que ella también tuvo su propia historia, su propia carga familiar.

Agradecimiento: Recibir el regalo de la vida y la energía que nos transmitió para desarrollar nuestra propia vida.

Dejar la responsabilidad: No intentar cambiar, sino aceptar su rol y la vida en general



**Centro de Constelaciones
PROYECTIVAS**



Reto 21 días

instrucciones para tu viaje de 21 días

Te doy la bienvenida a este espacio de profunda transformación. Para aprovechar al máximo cada meditación guiada y permitir que el movimiento sistémico actúe en vos, te sugiero seguir estas pautas:

- Buscá tu rincón: Elegí un lugar tranquilo, con luz tenue y postura cómoda, idealmente sentado con la columna recta para mantener la presencia.
- Sintonizá con el cuerpo: Antes de comenzar, respirá consciente. Dejá que las palabras e imágenes resuenen en tu corazón, sin juzgar ni analizar lo que surja.
- Habitá el estado adulto: Mantené una actitud de apertura y asentimiento hacia lo que se revela.
- Cada día repite el mantra por unos minutos hasta que haya paz en tu corazón
- Visualiza una conexión de corazón a corazón con tu madre

Cada día es un paso sagrado para Sentir, Sanar y Ser para Servir a tu propia vida.

¡Disfrutá el proceso!

Qué significa TOMAR A MAMÁ

Aceptación: Reconocerla con sus fortalezas y debilidades, sin idealizar o culpar.

Honra: Comprender que ella también tuvo su propia historia, su propia carga familiar.

Agradecimiento: Recibir el regalo de la vida y la energía que nos transmitió para desarrollar nuestra propia vida.

Dejar la responsabilidad: No intentar cambiar, sino aceptar su rol y la vida en general



**Centro de Constelaciones
PROYECTIVAS**



CENTRO DE CONSTELACIONES
PROYECTIVAS

RETO DE 21 DIAS

TOMAR A MAMÁ

Reto de 21 días TOMAR A MAMA



Semana 1

Mantra a repetir por 7 días, en cada meditación guiada
"LO SIENTO MUCHO, DE VERDAD LO SIENTO,

EJERCICIO: ESCRIBE EN TU CUADERNO SOBRE TUS EMOCIONES E IMÁGENES QUE APARECEN DURANTE CADA MEDITACIÓN.

Semana 2

Mantra a repetir por 7 días, en cada meditación guiada
"LO SIENTO MUCHO, DE VERDAD LO SIENTO,
DIGO SI A TODO TAL COMO FUE

EJERCICIO: ESCRIBE EN TU CUADERNO SOBRE TUS EMOCIONES E IMÁGENES QUE APARECEN DURANTE CADA MEDITACIÓN.

Semana 3

Mantra a repetir por 7 días, en cada meditación guiada
"LO SIENTO MUCHO, DE VERDAD LO SIENTO,
DIGO SI A TODO TAL COMO FUE
GRACIAS POR LA VIDA

EJERCICIO: ESCRIBE EN TU CUADERNO SOBRE TUS EMOCIONES E IMÁGENES QUE APARECEN DURANTE CADA MEDITACIÓN.

Centro de Constelaciones Proyectivas



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

El reto de 21 días de meditación guiada TOMAR A MAMÁ de Constelaciones familiares, se compone de tres semanas de duración.

El reto consta de varios segmentos:

1. Parte teórica, para comprender paso a paso la importancia de reconocer y reconciliarnos con la energía de nuestra madre. El segmento de la meditación propiamente dicha, repitiendo un mantra, el segmento del ejercicio de auto reflexión para realizar en un cuaderno (en tu cuaderno vas a escribir sobre tus emociones) y finalmente pintar mandalas.

Durante la primera semana trabajaremos con 7 temas diferentes desarrollados desde la teoría de las constelaciones familiares y el mantra de meditación de la primera semana es: "LO SIENTO MAMÁ, DE VERDAD LO SIENTO MUCHO"

Al finalizar la meditación, puedes realizar los ejercicios sugeridos diariamente en este cuaderno de trabajo:

EJERCICIOS SUGERIDOS: relata las emociones y sentimientos y sensaciones e imágenes que aparecen en cada meditación.

Y finalmente si así lo deseas, puedes culminar pintando mandalas.

La segunda semana se compone de 7 días de contenido teórico, una meditación guiada por día con el mantra: LO SIENTO MUCHO MAMÁ, DE VERAS LO SIENTO, DIGO SI A TODO TAL Y COMO FUE"

Además puedes seguir con los ejercicios propuestos: escribe en tu cuaderno tus emociones y pinta mandalas

En la tercera semana, seguimos profundizando en la teoría y el mantra de la meditación guiada de la tercera semana es; LO SIENTO MUCHO, DIGO SI A TODO, GRACIAS POR LA VIDA"

Culminando cada día con el ejercicio: escribe en tu cuaderno sobre tus emociones y sentimientos y mandalas para pintar



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

EJERCICIO SEMANA 1

Tomar a la madre en constelaciones familiares implica aceptar a mamá tal como es, sin juicios, y agradecer la vida recibida, lo que libera fuerza para el éxito, la abundancia y la salud.

- PASO 1 EJERCICIO Me coloco en mi lugar, y mi lugar es de hijo/a: Conectar con la sensación de ser pequeño ante ella, independientemente de la edad.
- RESPONDE
 - Qué lugar estuve ocupando ? Puedo salir del lugar que no me corresponde y tomar el mío propio?



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

EJERCICIO SEMANA 2

Tomar a la madre en constelaciones familiares implica aceptar a mamá tal como es, sin juicios, y agradecer la vida recibida, lo que libera fuerza para el éxito, la abundancia y la salud.

PASO 2 EJERCICIO

- Reconocer el precio: Tomar la vida tal y como viene, aceptando el destino de la madre.
- RESPONDE
- Puedo hacer una toma de conciencia y aceptar la vida al precio que me es dada? sigo en resistencia y negación?



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

EJERCICIO SEMANA 3

Tomar a la madre en constelaciones familiares implica aceptar a mamá tal como es, sin juicios, y agradecer la vida recibida, lo que libera fuerza para el éxito, la abundancia y la salud.

- PASO 3 EJERCICIO Aceptación total: Significa salir de los juicios / exigencias / reclamos sobre cómo ella me crió, actuó o se relacionó conmigo
- RESPONDE
- Qué cosas aun no puedo aceptar, en que juicios/ reclamos sigo estando atrapado/a?– si siento que todavía esgtoy resentido/a con mi madre– al finalizar los 21 días sería conveniente volver a empezar y hacer la cantidad de rondas completas necesarias hasta liberarnos del dolor y el resentimiento hacia mamá– antes de seguir avanzando con los demás retos



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

METAFORA

Había un río que durante mucho tiempo intentó atravesar una gran roca. Se lanzaba contra ella con fuerza, una y otra vez... como si en ese esfuerzo estuviera la respuesta.

Se cansaba, se desgastaba... y aun así volvía a intentarlo.

Hasta que un día, agotado, dejó de luchar. Y en ese silencio, en ese soltar, algo nuevo apareció.

El río empezó a escucharse. A sentir su propio movimiento. Y entonces, suavemente, comenzó a fluir hacia otro lado... rodeando la roca, acariciando nuevos caminos, descubriendo espacios que antes no veía.

La roca seguía allí. Pero ya no dolía. Porque el río había dejado de pelear... y había empezado a elegirse.

Tal vez no se trata de insistir hasta rompernos, sino de aprender a soltarnos lo suficiente como para encontrarnos en un camino distinto.

Y ahí... sin lucha,
la vida vuelve a fluir. 💧



Centro de Constelaciones Proyectivas

TOMAR A MAMÁ

MIS NOTAS

SEMANA 1

CLAUDIA PISSANI

Centro de Constelaciones Proyectivas

TOMAR A MAMÁ

MIS NOTAS

SEMANA 2

CLAUDIA PISSANI



Centro de Constelaciones Proyectivas

TOMAR A MAMÁ

MIS NOTAS

SEMANA 3

CLAUDIA PISSANI

Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

METAFORA

Había un río que durante mucho tiempo intentó atravesar una gran roca. Se lanzaba contra ella con fuerza, una y otra vez... como si en ese esfuerzo estuviera la respuesta.

Se cansaba, se desgastaba... y aun así volvía a intentarlo.

Hasta que un día, agotado, dejó de luchar. Y en ese silencio, en ese soltar, algo nuevo apareció.

El río empezó a escucharse. A sentir su propio movimiento. Y entonces, suavemente, comenzó a fluir hacia otro lado... rodeando la roca, acariciando nuevos caminos, descubriendo espacios que antes no veía.

La roca seguía allí. Pero ya no dolía. Porque el río había dejado de pelear... y había empezado a elegirse.

Tal vez no se trata de insistir hasta rompernos, sino de aprender a soltarnos lo suficiente como para encontrarnos en un camino distinto.

Y ahí... sin lucha,
la vida vuelve a fluir. 💧



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

ESPACIO DE REFLEXION SOBRE LA METAFORA

- En qué parte de tu vida seguís empujando una roca que ya no necesitás mover?
- ¿Qué pasaría si, en lugar de insistir, te permitieras fluir diferente?
- ¿Qué estás sosteniendo por esfuerzo que podrías transformar con suavidad?
- ¿Dónde podrías dejar de luchar y empezar a elegirte?
- ¿Qué nuevo camino aparecería si soltaras la forma en que creías que debía ser?



Reto 21 días TOMAR A MAMÁ

FELICITACIONES!!!

Llegaste hasta aquí 🙌 Has completado este reto gratuito de crecimiento interior sobre el tema mamá... y quiero decirte algo importante: esto no es el final, es el comienzo de un camino más profundo.

Si durante el proceso notaste que ciertas emociones, pensamientos o incluso malestares físicos te movilizan o te generan inquietud, es fundamental que busques el acompañamiento de un profesional de la salud.

Y si sentís el llamado a ir más allá, a mirar en profundidad tu historia y tus vínculos desde las constelaciones familiares proyectivas, podés ponerte en contacto conmigo y con el centro de actividades para acompañarte en ese proceso.

Si este contenido te sumó, te invito a que formes parte de esta comunidad:

✨ Suscribite al canal

👍 Dale like al video

💬 Dejá tu comentario o experiencia

➡️ Compartilo con quien lo necesite

📱 Seguime en redes sociales para más contenido

Tu proceso también puede inspirar a otros ✨

NOTA IMPORTANTE

ESTE CUADERNILLO DE ACTIVIDADES GRATUITO ACOMPAÑA LA

MEDITACION GUIADA GRATUITA DE YOUTUBE

SI DESEAS PROFUNDIZAR EN ESTE TEMA

PUEDES ADQUIRIR LA COLECCION COMPLETA EN NUESTRO

CENTRO/PAGINA WEB/TIENDA NUBE/APP

CUADERNO DE TRABAJO E INTEGRACION TOMAR A MAMA- CON
EJERCICIOS DIARIOS DE PROFUNDIZACION PARA UNA MAYOR TOMA DE
CONCIENCIA



Centro de Constelaciones Proyectivas

Meditación guiada y Constelaciones Familiares



Contacto

Claudia Pissani

BS AS

ARGENTINA

Centro de Constelaciones Proyectivas

Meditación guiada y Constelaciones Familiares



El contenido de este cuadernillo
es propiedad de CLAUDIA PISSANI Y del
CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS
Prohibida su venta y reproducción sin consentimiento expreso
de su autora.



Reto 21 días Tomar a mamá

Info

MEDITACIÓN GUIADA
DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Claudia Pissani

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



Reto 21 días Tomar a mamá

Info

MEDITACIÓN GUIADA
DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Claudia Pissani

Centro de Constelaciones Projectivas