



Reto 21 días Tomar a papá

MEDITACIÓN GUIADA
DE CONSTELACIONES FAMILIARES

Info

CLAUDIA PISSANI

COLECCION
CONS-TELAR
GRATIS



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

INFO

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

Esta práctica diaria 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 papá en el corazón, desde las constelaciones familiares, incluye 21 días de meditaciones guiadas, con ejercicios de afirmaciones y frases sanadoras y 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 TOMAR A PAPÁ

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

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, nuestro padre es el símbolo fundamental que representa la conexión con la vida, el mundo, el trabajo la prosperidad, el crecimiento, las relaciones, las amistades, la conquista, el éxito. Sanar y aceptar el vínculo energético con nuestro padre 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 PAPÁ

Aceptación: Reconocerlo con sus fortalezas y debilidades, sin idealizarlo o culparlo.

Honra: Comprender que él 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 cambiarlo, sino aceptar su rol y la vida en general



Reto 21 días TOMAR A PAPÁ

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

El reto consta de varios segmentos:

1. El segmento de la meditación propiamente dicha, repitiendo un mantra, el segmento del ejercicio para realizar en un cuaderno (en tu cuaderno vas a escribir sobre tus emociones) y finalmente la reflexión personal

Durante la primera semana trabajaremos con 7 intenciones diferentes y el mantra de meditación de la primera semana es: "LO SIENTO PAPÁ, DE VERDAD LO SIENTO MUCHO"

Al finalizar la meditación, puedes realizar el ejercicio sugerido y diariamente en un cuaderno escribes tu reflexión personal:

EJERCICIOS SUGERIDOS: Relata en un cuaderno 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 intenciones, una meditación guiada por día con el mantra: LO SIENTO MUCHO PAPÁ, DE VERAS LO SIENTO, DIGO SI A TODO TAL Y COMO FUE"

Además puedes seguir con el ejercicio propuesto: escribe en tu cuaderno tus emociones y pinta mandalas

En la tercera semana, seguimos profundizando en las intenciones 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 siguiente ejercicio: escribe en tu cuaderno sobre tus emociones y sentimientos y mandalas para pintar





CENTO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

RETO 21 DIAS

TOMAR A

PAPÁ

Reto de 21 días, TOMAR A PAPÁ



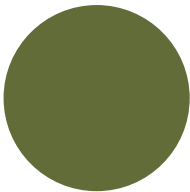
Semana 1



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 WUE APARECEN DURANTE CADA MEDITACIÓN.

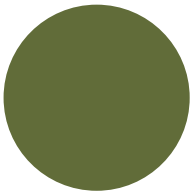
Semana 2



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 WUE 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 WUE APARECEN DURANTE CADA MEDITACIÓN.



CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 1 – TOMAR MI LUGAR DE ADULTO en estos 7 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:

DIA 1 AL 7

- 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.
- Cerrá los ojos, respira lento y profundo y conecta con la intención del día— repite el mantra del día visualizando la energía de papá y como se conectan de corazón a corazón
- Luego en un cuaderno escribes tue emociones y sensaciones

Cada día es un paso sagrado para
Sentir, Sanar y Ser para Servir a tu propia vida.
¡Disfrutá el proceso!

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 1 – TOMAR MI LUGAR COMO HIJO/A

DÍA 1 VINCULO CON PAPÁ

Un vínculo energético con nuestro padre sano permite la autonomía, la confianza en el exterior, el pensamiento lógico y la voluntad de emprender. Por el contrario, el rechazo al padre puede impedir el desarrollo personal y la realización en la vida. .

Reconectar DIA 2 ARQUETIPO PADRE

El arquetipo padre simboliza el Impulso hacia la vida y el mundo exterior:

Es la fuerza vital que nos lleva a individuar, a ser quiénes somos y a buscar nuestro camino en el mundo.

DIA 3 PROPÓSITO

CONECTA EMOCIONALMENTE CON TU PROPOSITO DE VIDA TOMANDO LA FUERZA DE PAPA

DIA 4 LÍMITES

El orden, la ley y los límites

El padre nos ayuda a entender que no todo se puede, no todo se debe, y no todo es ahora. Nos muestra la estructura, la ley simbólica, el principio de realidad.

DIA 5 FUERZA ACCIÓN

Papá nos da el impulso. Esa energía masculina (esté o no esté el padre biológico) es la que nos mueve a salir de la zona de confort y tomar decisiones.👉 Si está herida, hay indecisión, miedo y parálisis.

DIA 6 AUTO CONFIANZA

El padre nos da la primera experiencia de creer en nuestra capacidad para hacer, resolver, lograr.

👉 Si sentimos que “no le importábamos”, podemos crecer con una voz interna que repite:

“No valgo. No soy suficiente. No voy a poder

DIA 7 Salud Mental

En las enfermedades mentales, suele haber ausencia de padre, en un mínimo de tres generaciones. El trastorno mental, es una fidelidad que no se la puede descargar fácilmente

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 1 – TOMAR MI LUGAR COMO HIJO/A

Tomar a papá en constelaciones familiares implica reconocerlo tal como es, sin juicios, y aceptar que a través de él recibiste la vida. Cuando ocupás tu lugar de hijo/a, se ordena la fuerza interna para avanzar en la vida. ESTE EJERCICIO LO REALIZAS AL TENER FINALIZADO EL DIA 7- ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN EL DIA Y LA HORA QUE TU CONSIDERAS PERTINENTE PARA TU PROCESO PERSONAL-NO HAY REGLAS-

PASO 1 – EJERCICIO

Me coloco en mi lugar, y mi lugar es de hijo/a.

Conecto con la sensación de ser pequeño/a ante él, más allá de mi edad.

RESPONDE:

👉 ¿Qué lugar estuve ocupando frente a mi padre?

👉 ¿Puedo salir de ese lugar que no me corresponde y tomar el mío?



Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 12– TOMAR MI LUGAR DE ADULTO

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:

DIA 8 AL 14

- 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.
- Cerrá los ojos, respira lento y profundo y conecta con el mensaje del día- luego en un cuaderno escribés tus emociones y sensaciones
- Respirá profundo y lento conectando con la intención de cada día, mientras visualizás la conexión de corazón a corazón con papá y repites el mantra de la semana

Cada día es un paso sagrado para

Sentir, Sanar y Ser para Servir a tu propia vida.

¡Disfrutá el proceso!

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 2

DÍA 8 PADRE AUSENTE

A veces, el mayor acto de amor de un Padre Ausente es justo ese, IRSE, porque tal vez si se hubiera quedado su toxicidad haría más daño. Agradécele porque algo muy bueno hizo, DARTE LA VIDA, y ese era quizá el único propósito de haberse encontrado con tu madre.

DIA 9 RELACIONES

La figura paterna nos ayuda a salir del nido y desarrollar nuestro proyecto de vida en relación a las otras personas como pareja, amigos, et..

DIA 10 CONFLICTO MAMÁ Y PAPA

En algunos casos, los conflictos entre la madre y el padre afectan profundamente la relación entre padre e hijos. Este fenómeno es común en las constelaciones familiares, donde se puede ver cómo los hijos a menudo toman partido por uno de los progenitores, lo que genera una división interna que afecta sus relaciones futuras y su bienestar emocional.

DIA 11 movimiento interrumpido

El "movimiento interrumpido" se refiere a una interrupción del movimiento natural de amor hacia nuestro padre, debido a una separación temprana o un evento doloroso como el fallecimiento y genera un vacío muy grande.

DIA 12 TRABAJO PROFESIÓN

Tomar al padre —aceptar su legado y su historia sin culpas ni idealizaciones— es clave para el trabajo y la prosperidad. El padre representa la fuerza para emprender, la capacidad de poner límites y el enfoque en la vida social y laboral.

DIA 13 TLMAR A PAPÁ

Tomar o aceptar al padre nos libera, ya que nos abre aceptar en nosotros todo lo bueno que él tenemos, que para empezar es la vida y es suficiente para estar agradecida y respetarlo. Quien toma a los padres está bien consigo mismo, se siente completo.

DIA 14 ESTADO ADULTO

En constelaciones familiares, el Estado Adulto es un estado del ser que se caracteriza por el equilibrio, la capacidad de tomar decisiones racionales y responsables,

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 2 – MIRAR Y ACEPTAR A PAPÁ

Aceptar a papá no significa justificar su historia, sino reconocerlo como es, con su destino, sus límites y su forma de dar.

ESTE EJERCICIO LO REALIZAS AL TENER FINALIZADO EL DIA 14- ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN EL DIA Y LA HORA QUE TU CONSIDERAS PERTINENTE PARA TU PROCESO PERSONAL-NO HAY REGLAS-

PASO 2 – EJERCICIO

Visualizo a mi padre frente a mí. Lo observo sin cambiar nada. Solo miro lo que es.

RESPONDE:

👉 ¿Qué me cuesta aceptar de mi padre tal como es?

👉 ¿Qué cambia en mí cuando dejo de resistirme a eso?



Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 3 – TOMAR MI LUGAR DE ADULTO

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:

SEMANA DEL 15 AL 21

- 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.
- Cerrá los ojos, respira lento y profundo y conecta con el mensaje del día- luego en un cuaderno escribes tue emociones y sensaciones
- Respirá profundo y lento conectando con la intención de cada día, mientras visualizas la conexión de corazón a corazón con papá y repites el mantra de la semana
-

Cada día es un paso sagrado para

Sentir, Sanar y Ser para Servir a tu propia vida.

¡Disfrutá el proceso!

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



DÍA 15 NO TOMAR A PAPÁ

No "tomar al padre" conlleva, que no tendremos la fuerza necesaria para afrontar lo que nos depara el día a día, en nuestras vidas, nos encontraremos con muchas dificultades y no sabremos gestionarlas o solucionarlas.

DIA 16 ADICCIONES

Abuso de alcohol, drogas, bulimia, anorexia o, bien otras enfermedades mentales. Este tipo de síntoma podrían aparecer cuando se busca un sustituto del padre:

DIA 17 LEALTADES

Cuando hablamos de lealtad hacia el padre, nos referimos a los vínculos profundos que los hijos mantienen con él, conscientes o inconscientemente, y esto puede traer dificultades para tener parejas saludables.

DIA 18 CONFLICTOS

Quienes rechazan a su padre, pueden tener problemas con la autoridad, sentir rivalidad con hermanos o hermanas, amigos, tener dificultades en el ámbito laboral, con jefes o compañeros de trabajo, y sentir que no pueden realizarse profesionalmente en el ámbito que desea

DIA 19 CULPA

El hijo o hija, que siente el dolor y sufrimiento profundo de no poder estar con padre, y en lo más profundo de su ser, puede sentirse culpable de que su padre no esté con él o no le quiera, y por eso, se hace daño o autolesiona. Inconscientemente, quiere desaparecer, porque no puede gestionar el inmenso dolor de vivir sin su padre.

DIA 20 VINCULO NO ES RELACION

El vínculo con nuestros padres biológicos, es algo que nos liga a ellos de por vida, o sea que siempre va a perdurar, no se puede romper, ya que de ellos venimos.

DIA 21. LO SIENTO SI GRAC POR FAVOR

Siempre vamos a estar vinculados a nuestros padres, aunque no tengamos relación actualmente

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



SEMANA 3 – RECIBIR LA FUERZA DE PAPÁ

Papá representa la fuerza para ir al mundo, avanzar, tomar decisiones y abrir caminos. Al tomarlo, se habilita la energía para la acción y el logro

ESTE EJERCICIO LO REALIZAS AL TENER FINALIZADO EL DIA 7- ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN EL DIA Y LA HORA QUE TU CONSIDERAS PERTINENTE PARA TU PROCESO PERSONAL-NO HAY REGLAS-.

PASO 3 – EJERCICIO

Siento a mi padre detrás de mí, apoyándome. Tomo simbólicamente su fuerza y la dejo entrar en mi cuerpo.

RESPONDE:

- 👉 ¿Me permito recibir la fuerza de mi padre?
- 👉 ¿Qué pasaría en mi vida si realmente la tomo?



Mis
notas

This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten sets of horizontal dotted lines spaced evenly down the page. At the bottom center, there is a decorative brown ribbon bow. The background is a light cream color.

REFLEXIONES SEBRE LAS MEDITACIONES

Mis
notas

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom center, there is a small, stylized brown bow or ribbon graphic. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a template for a document.

REFLEXIONES SEBRE LAS MEDITACIONES

Mis
notas

[illegible]

Reto 21 días TOMAR A PAPÁ



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 PAPÁ



ESTE EJERCICIO LO REALIZAS AL TENER FINALIZADO EL DIA 21- ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN EL DIA Y LA HORA QUE TU CONSIDERAS PERTINENTE PARA TU PROCESO PERSONAL-NO HAY REGLAS- RESPONDE

- 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 PAPÁ



FELICIDADES HAS COMPLETA EL RETO!!!!

Llegaste hasta aquí 🙌 Has completado este reto gratuito de crecimiento interior sobre el tema PAPÁ... 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 de youtube que acompaña este cuadernillo
- 💬 Dejá tu comentario sobre tu 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
NMEDITACION RUIADA 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 PAPA- CON EJERCICIOS
DIARIOS DE PROFUNDIZACION PARA UNA MAYOR TOMA DE CONCIENCIA

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS

Meditación guiada y Constelaciones Familiares

RETO DE 21 DÍAS

TOMAR a PAPÁ

El contenido del reto más el contenido del
cuadernillo
informativo es propiedad de CLAUDIA
PISSANI Y del
CENTRO DE CONSTELACIONES
PROYECTIVAS

Prohibida la venta y reproducción sin el
consentimiento de su autora



Contacto

Claudia Pissani
BS AS ARGENTINA



Tomar a papá



Claudia Pissani

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS