



RETO 21 DÍAS
YO POR MI -3
MEDITACIÓN GUIADA
DE CONSTELACIONES FAMILIARES

RETO GRATIS POR YOUTUBE

CLAUDIA PISSANI
CENTRO DE
CONSTELACIONES PROYECTIVAS

COLECCION
CONS-TELAR
GRATIS

Centro de Constelaciones Proyectivas

Reto 21 días de meditación guiada

YO POR MI

El reto de 21 días “YO POR MI”, es parte de un viaje de crecimiento personal, que va desde la sanación de las relaciones primarias (primero tomar a mamá, segundo tomar a papá) para luego pasar a tomar la fuerza de nuestro adulto interno y culminar con la integración del clan familiar.

Este proceso de 4 escalones es único, y está creado para acompañarte en la manifestación de tu propio potencial, libre de cargas ancestrales..

Este reto de 21 días YO POR MI es un programa creado por el

Centro de Constelaciones Proyectivas, de CLAUDIA
PISSANI,

diseñado a partir de sus experiencias y avances en la
técnica de CCFF.

Es una herramienta muy poderosa de desarrollo
personal.

.





YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

“Descubre las Constelaciones Familiares
como una herramienta para
ordenar tu mundo interno y transformar tu vida”

En este programa de 21 días,
transformarás tu identidad, activarás tus fortalezas y
usarás tus capacidades innatas para que tu crecimiento
personal
y desarrollo espiritual desde la técnica de Constelaciones
Familiares sea realmente un proceso interno de crecimiento
Con solo unos minutos al día, seguirás un método paso a paso
que combina conexión con tu mundo interno visualización, honra
y respeto hacia tus progenitores y reverencia hacia tus ancestros
— para mejorar cómo piensas, sientes y actúas.

Con más de 20 años en guiar personas en meditación guiada y
otras técnicas de transformación personal, te invitamos a
conocer esta actividad que te permitirá hacer grandes cambios
en tu vida.

Centro de Constelaciones Projectivas



YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

Reto YO POR MI – Ampliando la mirada sistémica
En este reto vamos a aprender a mirar la vida de forma sistémica.

Esto significa entender cada situación como un todo, viendo las conexiones y relaciones entre sus partes, en lugar de analizar cada cosa por separado. Cada acción, cada pensamiento y cada emoción forman parte de un sistema más grande, y lo que sucede en una parte afecta a todo lo demás. Este enfoque nos ayuda a comprender mejor la dinámica de nuestra familia, nuestro trabajo o cualquier entorno donde interactuamos, y a reconocer la interdependencia entre nosotros y quienes nos rodean.

A veces sentimos que algo dentro de nosotros se ha detenido. Que, por más que hagamos, no logramos avanzar. No es falta de voluntad ni de conocimiento; es una sensación más profunda, como si una parte de nuestra vida estuviera congelada.

Este reto es una invitación a mirar esas partes, entender cómo se conectan y aprender a moverse de manera consciente, para recuperar el flujo natural de nuestra vida y nuestra fuerza interna.



YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

Forma de trabajar en el reto de 21 días de meditación guiada de
Claudia Pissani:

Como dijimos anteriormente, el proceso de crecimiento a través del reto, se inicia en el RETO 1, que es “Tomar a mamá por 21 días”, una vez culminado ese reto, el paso número dos es “Tomar a papá por 21 días”, y continuamos por el paso número 3 que es “YO POR MI, por 21 días” y culminamos con “El árbol familiar, por 21 días”

Es fundamental respetar este orden.

COMO USAR LOS MANTRAS SUGERIDOS:

Durante cada día, y por tres semanas, vas a repetir en forma mental o verbal o escrita el mantra sugerido de la semana correspondiente, para reforzar la toma de conciencia.

Repites todos los días, las veces que tu creas que es necesario, en el tono y la fuerza que tu así lo sientas.





YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

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.
- Cerrá los ojos, respirá lento y profundo, visualizando una conexión profunda con tu alma
- Repite el mantra del día y conecta con tus intenciones-
- Al finalizar escribe en un cuaderno tus sensaciones y emociones

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

¡Disfrutá el proceso!

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas



YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

El cambio comienza al mirar distinto a través de la mirada sistémica

SEMANA 1

Mantra: "Digo sí a todo y a todos"

EJERCICIO:

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

SEMANA 2

Mantra: "GRACIAS MAMÁ GRACIAS PAPÁ"

EJERCICIO:

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

SEMANA 3

Mantra: "SALGO A LA VIDA DESDE EL ADULTO QUE SOY"

EJERCICIO:

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

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas

YO POR MI



Reto 21 días de meditación guiada

Los tres movimientos que liberan

SEMANA 1

INTENSIONES

- : Día 1: Llegando a Casa. Tema: Presencia y Terreno Seguro. Conexión inicial con la respiración y el cuerpo. Crear un espacio interno de seguridad para el viaje.
- Día 2: El Niño Interior Herido. Tema: Reconocimiento y Validación. Primer contacto con las emociones y necesidades de la versión más vulnerable de uno mismo.
- Día 3: La Mirada de la Madre. Tema: Vínculo y Pertenencia. Trabajar la relación con la madre (o su figura), honrando lo recibido y soltando lo que no se pudo dar.
- Día 4: La Fuerza del Padre. Tema: Orden y Protección. Trabajar la relación con el padre (o su figura), reconociendo su lugar y tomando la fuerza para actuar en el mundo.
- Día 5: El Movimiento Interrumpido. Tema: Fluir hacia los Padres. Ejercicio clave para completar el movimiento interior de niño hacia sus padres, aceptándolos tal y como son.
- Día 6: Los Padres Internos. Tema: Integración. Unificar las energías maternal (cuidado) y paternal (acción) dentro de uno mismo para convertirse en su propio sostén.
- Día 7: Honrando a los Padres. Tema: Gratitud y Orden del Amor. Meditación de cierre de etapa para agradecer a los padres por el don de la vida, liberando expectativas y colocándolos en su lugar correcto en el corazón

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas

YO POR MI



Reto 21 días de meditación guiada

Los tres movimientos que liberan

SEMANA 2

INTENSIONES

Afirmación y Toma de Fuerza (Días 8-14)

Propósito: Reclamar la energía y la fuerza que estaba atrapada en los enredos del sistema, para ponerla al servicio de la propia vida.

SEMANA 2: Repite el mantra: "GRACIAS MAMÁ GRACIAS PAPÁ", Este mantra nos invita a honrar lo anterior. Agradecer lo que vino antes, aunque no haya sido perfecto. Reconocer a quienes nos precedieron, sus decisiones y sus límites.

DIA 8 TOMANDO MI PROPIA FUERZA

DIA 9 AFIRMANDO MI DERECHO A PERTENECER

DIA 10 ASUMIENDO MI ESTADO ADULTO

DIA 11 EL ORDEN DEL DAR Y RECIBIR

DIA 12 MI VISION MIS METAS

DIA 13 GRATITUD A LOS PADRES

DIA 14 EL PODER DE LA FRASE YO POR MMI

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas

YO POR MI



Reto 21 días de meditación guiada

Los tres movimientos que liberan

SEMANA 3

INTENSIONES

Objetivo: Con la base sanada y las raíces liberadas, la persona puede ahora conectar con su esencia más auténtica y dar los siguientes pasos en su vida desde un lugar de poder y claridad.

- Día 15: El Testigo Interior. Tema: Observador Consciente. Conectar con la parte de nosotros que solo observa, sin juzgar. La esencia más allá de los roles y las historias.
- Día 16: El Lugar Seguro Interno. Tema: Soberanía. Fortalecer el espacio interno de seguridad y calma, convirtiéndose en el adulto capaz que cuida de su niño interior.
- Día 17: La Buena Conciencia y la Conciencia Superior. Tema: Libertad vs. Lealtad. Diferenciar la "buena conciencia" (que nos ata a lo familiar) de la "conciencia superior" (que nos guía hacia nuestro crecimiento). Elegir crecer sin culpa.
- Día 18: El Campo del Corazón. Tema: Amor Maduro. Abrir el corazón no desde la carencia, sino desde la plenitud, permitiendo relaciones desde la igualdad y el respeto.
- Día 19: El Proyecto Pendiente vs. Mi Proyecto de Vida. Tema: Propósito Personal. Clarificar la diferencia entre vivir para cumplir expectativas del sistema familiar y vivir el propósito de alma único y personal.
- Día 20: Visualizando el Futuro Yo. Tema: Potencial Manifestado. Una meditación poderosa para conectar con la versión futura de uno mismo que ya vive desde su potencial sanado, sintiendo cómo se siente, qué ve y qué dice.
- Día 21: Yo Por Mí - La Integración. Tema: Compromiso y Cierre. Unificación de todo el trabajo. Reafirmar el compromiso de vivir la propia vida, honrando el pasado pero caminando con las propias piernas. Meditación de gratitud y celebración

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas



YO POR MI

Reto 21 días de meditación guiada

Los tres movimientos que liberan

SEMANA 1: Cada vez que puedas, repite el mantra “DIGO SI A TODO Y A TODOS.” Este mantra abre el camino reconocer lo que es, para dejar de negar la realidad o desear que las cosas sean distintas. Ver con claridad, incluso si duele.

SEMANA 2: Repite el mantra: “GRACIAS MAMÁ GRACIAS PAPÁ”, Este mantra nos invita a honrar lo anterior. Agradecer lo que vino antes, aunque no haya sido perfecto. Reconocer a quienes nos precedieron, sus decisiones y sus límites.

SEMANA 3: Repite el mantra: “SALGO A LA VIDA DESDE EL ADULTO QUE SOY”

Dar el paso hacia la vida. Elegir tomar lo recibido y avanzar. No desde la culpa o la exigencia, sino desde la responsabilidad y el amor.

Estos tres movimientos, cuando se integran, abren espacio para algo nuevo. El cambio ya no es una obligación, sino una consecuencia natural.

Centro Argentino de Constelaciones

Proyectivas

Yo por mi

Reto 21 días de meditación guiada



Este reto de meditación guiada dura tres semanas y está diseñado para reconocer y reconciliarnos con la energía de nuestro adulto, desde la mirada de las constelaciones familiares.

Cada semana incluye:

- Diferentes intensiones para conectar con tu proceso de sanación
- Meditación: con un mantra específico.
- Ejercicio diario en cuaderno: escribir emociones, sensaciones e imágenes que surjan en la meditación.
- Mandala opcional: para pintar y acompañar tu proceso de integración.

Semana 1: 7 días de intensidad + meditación con el mantra:
"DIGO SI A TODO Y A TODOS"

Semana 2: 7 días de intensidad + meditación con el mantra:
"GRACIAS MAMÁ, GRACIAS PAPÁ"

Semana 3: 7 días de intensidad + meditación con el mantra:
"SALGO A LA VIDA DESDE EL ADULTO QUE SOY"

En todas las semanas, después de la meditación, escribe en tu cuaderno y, si quieres, pinta mandalas para cerrar el día.

Centro Argentino de Constelaciones Proyectivas YO POR MI



Reto 21 días de meditación guiada

EJERCICIO

Semana 1 – Reconocer mi lugar de adulto
Este ejercicio lo realizas al finalizar el día 7-

Ejercicio:

Me coloco en mi lugar de adulto. Conecto
con quién soy hoy, mis aprendizajes, mis
límites y mi capacidad de decidir.

Reflexión:

1. ¿Qué lugar estuve ocupando hasta
ahora?
2. ¿Puedo salir del lugar que no me
corresponde (victimización, dependencia,
miedo) y tomar mi lugar de adulto
responsable?
3. ¿Qué necesito para sentirme completo en
mi lugar?

**Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
Yo por mi**



Reto 21 días de meditación guiada

EJERCICIO

Semana 2 – Integrar mis decisiones y mi fuerza-

Este ejercicio lo realizas al finalizar el día 14-

Ejercicio:

Visualizo a mi adulto sosteniéndose, tomando decisiones y avanzando con firmeza. Reconozco mis fortalezas y la fuerza interna que me permite enfrentar desafíos.

Reflexión:

1. ¿Qué decisiones postergadas puedo asumir hoy?
2. ¿Qué resistencia encuentro para confiar en mi propia fuerza?
3. ¿Cómo puedo apoyarme en mí mismo para actuar con claridad y seguridad?

Centro Argentino de Constelaciones

Proyectivas

Yo por mi



Reto 21 días de meditación guiada

Semana 3 – EJERCICIO

Salir al mundo con acción y propósito-

Este ejercicio lo realizas al finalizar el día 21-

Ejercicio:

Me proyecto al mundo desde mi adulto. Siento cómo cada acción, palabra y pensamiento refleja mi responsabilidad, mi fuerza y mi dirección.

Tomo compromiso conmigo y con mi vida.

Reflexión:

1. ¿Qué acciones concretas puedo tomar para vivir desde mi adulto?
2. ¿Qué temores o dudas debo soltar para avanzar con decisión?
3. ¿Cómo puedo sostenerme diariamente en mi lugar de adulto responsable?

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



MIS NOTAS
Espacio de reflexión personal

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



MIS NOTAS
Espacio de reflexión personal

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



MIS NOTAS
Espacio de reflexión personal

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



MIS NOTAS
Espacio de reflexión personal

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



MIS NOTAS
Espacio de reflexión personal

Centro Argentino de Constelaciones
Proyectivas
YO POR MI



METÁFORA

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 Argentino de Constelaciones

Proyectivas

YO POR MI



Llegaste hasta aquí 🙌 Has completado este reto gratuito de crecimiento interior sobre el tema YO POR MI... 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

💬 Deja tu comentario o experiencia

➡️ Compartelo con quien lo necesite

📱 Sígueme 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 MI ADULTO. YO POR MI-
CON EJERCICIOS DIARIOS DE PROFUNDIZACION PARA UNA MAYOR TOMA DE
CONCIENCIA**

Reto 21 días de meditación guiada

Yo por mí

**El reto de 21 días de meditación guiada de
constelaciones familiares del
CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS
es parte de un proceso interno de sanación interior y
desarrollo personal de 4 pasos: se compone de:**

- 1. Reto de "tomar a mamá" en 21 días**
- 2. Reto de "tomar a papá" en 21 días**
- 3. Reto de "Yo por mí" de 21 días**
- 4. Reto de "mi árbol familiar" de 21 días**

RECUERDA RESPETAR ESE ORDEN

**LAS MEDITACIONES GUIADAS SE ENCUENTRAN EN MI
CANAL DE YOUTUBE**



Reto 21 días de meditación guiada

YO POR MI

**CENTRO
DE
CONSTELACIONES
PROYECTIVAS**



CLAUDIA PISSANI

CENTRO DE CONSTELACIONES PROYECTIVAS



CLAUDIA PISSANI

Centro de
Constelaciones Proyectivas

RETO

Constelaciones familiares

Ya por mí



CLAUDIA PISSANI