Ordena, equilibra y sana
todas las áreas de tu vida con

Frases Sanadoras

¿Quién soy?

Hola, soy Graciela del Campo Vara, consteladora familiar, terapeuta sistémica y holística.

Si tuviera que definirme en una frase diría que soy «La Marie Kondo del orden familiar». Por si no la conoces, ella es una gurú que te ayuda a través de su propio método a mantener el orden en casa. Yo, en cambio, me dedico a acompañar a las personas en sus procesos de vida ayudándolos a localizar y sanar el origen de los bloqueos familiares inconscientes que les impiden avanzar en sus vidas y en sus negocios para que vivan su vida y no la de sus ancestros.

¿Me acompañas?

¿Sientes que tienes asuntos pendientes de resolver a nivel personal, profesional o familiar y que te impiden avanzar hacia la vida que deseas?

En este ebook encontrarás Frases sanadoras para sanar la relación con:

1.la madre
2.el padre
3.los hermanos
4.los hijos
5.abortos naturales o intencionados
6.los suegros
7.la pareja
8.para encontrar pareja
9.las exparejas
10.los amigos
11.la enfermedad
12.la trabajo
13.jefes y compañeros de trabajo
14.el dinero y el éxito
15.la pérdida de seres queridos y duelos. Respetar el destino del otro
16.sanar linaje femenino
17.sanar linaje masculino
18.liberación de cargas ancestrales
19.tu niño/a interior y la fuerza del adulto
20.Incluir excluidos del sistema familiar

1. La madre

1.Mamá, gracias por haberme dado la vida, fue suficiente.

2.Tú eres la grande, y yo la pequeña.

3.Tú eres solo mi madre y yo soy solo tu hija.

4.Tú puedes con tu destino, yo no. Sólo tú puedes llevarlo.

5.Tomo de ti lo que me das de la manera en la que me lo das. Tomo de ti todo con amor. Te respeto y te honro. Por favor, mírame con bueno ojos si lo hago diferente a ti.

6.Mamá, te libero de mis expectativas infantiles y te tomo tal y como eres.

7.Siento haberte juzgado, no soy quién.

8.Los asuntos de papá y tuyos los dejo con vosotros. Es vuestra locura y yo la respeto aunque, a veces, me duela.

9.Mamá, gracias por haber elegido al mejor padre que podía tener.

10.“Respeto tu destino y tu sufrimiento y te devuelvo los asuntos que te corresponden y que asumí para intentar liberarte de ellos. Ahora sé que no me corresponde a mí llevarlos y que además sólo tú puedes con ellos.” Soy libre.

11.Ahora sé que hiciste las cosas de la mejor manera que supiste, con las herramientas que disponías, con las circunstancias de vida que viviste y con el nivel de conciencia que tenías.

12.Gracias por ser la mejor madre que podía tener.

13.Ahora, con amor, tomo toda tu fuerza y todo lo que viene de ti y miro a mi vida. Y me comprometo a hacer algo bonito con ella.

2. El padre

1.Papá, gracias por haberme dado la vida, fue suficiente.

2.Tú eres el grande, y yo la pequeña.

3.Tú eres solo mi padre y yo soy solo tu hija.

4.Tú puedes con tu destino, yo no. Sólo tú puedes llevarlo.

5.Tomo de ti lo que me das de la manera en la que me lo das. Tomo de ti todo con amor. Te respeto y te honro. Por favor, mírame con bueno ojos si lo hago diferente a ti.

6.Papá, te libero de mis expectativas infantiles y te tomo tal y como eres.

7.Siento haberte juzgado, no soy quién.

8.Los asuntos de mamá y tuyos los dejo con vosotros. Es vuestra locura y yo la respeto aunque, a veces, me duela.

9.Papá, gracias por haber elegido a la mejor madre que podía tener.

10.“Respeto tu destino y tu sufrimiento y te devuelvo los asuntos que te corresponden y que asumí para intentar liberarte de ellos. Ahora sé que no me corresponde a mí llevarlos y que además sólo tú puedes con ellos.” Ahora soy libre.

11.Ahora sé que hiciste las cosas de la mejor manera que supiste, con las herramientas que disponías, con las circunstancias de vida que viviste y con el nivel de conciencia que tenías.

Gracias por ser el mejor padre que podía tener.

13.Ahora, con amor, tomo toda tu fuerza y todo lo que viene de ti y miro a mi vida. Y me comprometo a hacer algo bonito con ella.

3. Los hermanos

1.Gracias hermano por haberme elegido como tu hermana

2.Gracias por todos los momentos que hemos vivido y que vivimos juntos, por tu amor infinito y por desearme siempre lo mejor.

3.Gracias por haberme puesto en situaciones para mi mayor crecimiento, aunque algunas me hayan dolido o no me hayan gustado.

4.Gracias por todos los momentos que hemos vivido juntos, por todo lo que me has dado

5.Siento todo lo que haya podido hacer de manera consciente o inconsciente que te haya dolido.

6.Respeto tu vida, tus decisiones y tu destino, aunque no lo entienda y a veces me duela.

7.Yo soy solo tu hermana.

8.Si yo puedo, tú puedes. Y si tú puedes yo puedo.

9.Tú eres igual de hija de nuestros padres que yo.

10.Yo soy igual de hija de nuestros padres que tú.

11.Respeto tu lugar. Por favor, respeta tú también el mío.

12.Suelto mi deseo de salvar tu vida igual que suelto mi envidia hacia ti, no eres mi competencia. Solo eres mi hermano.

13.Siempre estaré aquí para ayudarte en lo que necesites y yo pueda ayudarte como hermana.

4. Los hijos

1.Te di la vida y fue suficiente.

2.Yo soy la grande y tú el pequeño.

3.Gracias por haberme elegido como tu madre y por enseñarme todo lo que me enseñas.

4.Yo puedo con mi vida y con mi destino. Tú no. Me corresponde a mí hacerme cargo de él.

5.Te libero de toda responsabilidad que no te corresponda. Eres libre.

6.Los asuntos de papá y míos son solo nuestros. No te corresponde a ti mirarlos. Es nuestra locura. Nosotros podemos con ellos. Tú no.

7.Hice y hago las cosas de la mejor manera que supe, con las herramientas de que dispongo, con mis circunstancias de vida y con el nivel de conciencia que tengo.

8.Quiero que sepas que tienes el mejor padre que podías tener.

9.Tienes todo lo que necesitas para ser feliz y para triunfar en la vida.

10.Tienes mi permiso para hacerlo diferente a mí y mejor que yo y así sentiré que me honras y estaré orgullosa de ti.

11.Siempre podrás hacer todo lo que te propongas.

12.Confío en ti.

13.Me siento orgullosa de ti.

14.Siempre em tendrás detrás de ti para sostenerte y apoyarte en todo lo que necesites.

15.Siento si en algún momento elegí mi vida antes que la tuya y eso te dolió.

16.Toma ahora toda mi fuerza y haz algo bonito con ella en tu vida. Te bendigo si lo haces a tu manera y también si eliges hacerlo a la mía.

17.Te amo

5. Abortos naturales y voluntarios

1.Te di la vida y fue suficiente.

2.Yo soy la grande y tú el pequeño.

3.Gracias por haberme elegido como tu madre y por enseñarme todo lo que me enseñas.

4.Yo puedo con mi vida y con mi destino. Tú no. Me corresponde a mí hacerme cargo de él.

5.Te libero de toda responsabilidad que no te corresponda. Eres libre.

6.Los asuntos de papá y míos son solo nuestros. No te corresponde a ti mirarlos. Es nuestra locura. Nosotros podemos con ellos. Tú no.

7.Hice y hago las cosas de la mejor manera que supe, con las herramientas de que dispongo, con mis circunstancias de vida y con el nivel de conciencia que tengo.

8.Quiero que sepas que tienes el mejor padre que podías tener.

9.Tienes todo lo que necesitas para ser feliz y para triunfar en la vida.

10.Tienes mi permiso para hacerlo diferente a mí y mejor que yo y así sentiré que me honras y estaré orgullosa de ti.

11.Siempre podrás hacer todo lo que te propongas.

12.Confío en ti.

13.Me siento orgullosa de ti.

14.Siempre em tendrás detrás de ti para sostenerte y apoyarte en todo lo que necesites.

15.Siento si en algún momento elegí mi vida antes que la tuya y eso te dolió.

16.Toma ahora toda mi fuerza y haz algo bonito con ella en tu vida. Te bendigo si lo haces a tu manera y también si eliges hacerlo a la mía.

17.Te amo

6. Los suegros

1.Gracias por haberle dado la vida a mi pareja y hoy pueda disfrutar de él y que sea mi compañero de vida.

2.Gracias por todo lo que disteis y lo que no disteis a vuestro hijo. Gracias a eso es como es y yo me enamoré de él.

3.Gracias por aceptarme tal y como soy y acogerme en vuestra familia.

4.Siento si en algún momento he hecho algo consciente o inconscientemente que os doliera, no fue mi intención.

5.Respeto vuestro sistema familiar, vuestras formas y maneras de ser y de hacer.

6.Por favor, respetad mi forma de ser, de vivir y de hacer. Es igual de válida que la vuestra.

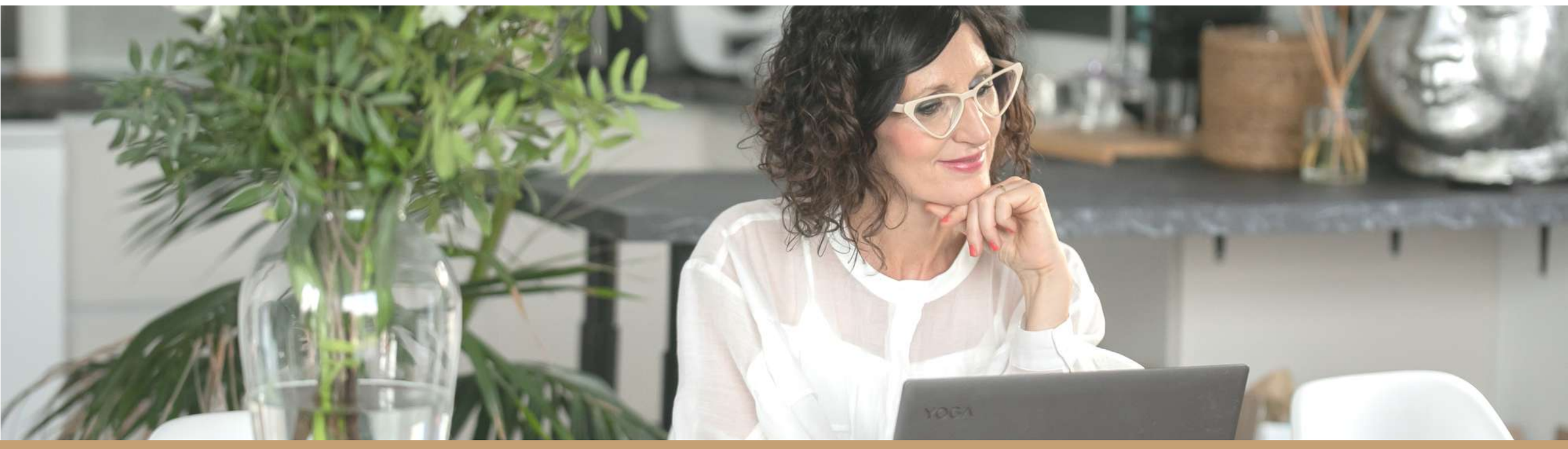
7.Cuando necesite ayuda os la pediré y entenderé si no podéis o queréis dármela.

8.Yo soy solo vuestra nuera y vosotros sois solo mis suegros.

9.Yo soy la mujer de vuestro hijo y vosotros sois solo sus padres.

10.Sé que hacéis las cosas de la mejor manera que sabéis. Lo valoro y lo respeto.

11.Ahora con vuestro hijo creo mi familia. Por favor, respetadnos y respetad nuestra manera de hacer las cosas si lo hacemos diferente a vosotros.



7. La pareja

1.Gracias por todo lo que me das, lo que te doy te lo doy con gusto.

2.Gracias, eres un regalo para mí y lo reconozco.

3.Te tomo tal y como eres. Gracias por haberme sido regalado. Gracias por ser como eres

4.Siento todo lo que haya podido hacer de manera consciente o inconsciente que te haya dolido.

5.Quiero que sepas que no vine a esta vida para cumplir con tus expectativas.

6.Te libero de mis expectativas infantiles y dejo de buscar el amor de mis padres en ti.

7.Yo me ocupo de sanar mi vida, y tú de sanar la tuya

8.Me uno a ti desde la adulta que soy.

9.Tu como yo. Tu igual que yo.

10.Si yo puedo tú puedes y si tú puedes yo puedo

11.Yo soy solo tu pareja y tu eres solo mi pareja.

12.Te elegí como mi pareja y te sigo eligiendo.

13.Asumo el 50% de responsabilidad en nuestra relación

14.Lo nuestro es más importante y si no, me voy

15.Te amo y me amo. Honro a tu familia y honro a la mía. Respeto a nuestras parejas previas y les doy un lugar en mi corazón porque vinieron antes e hicieron un lugar para que ahora nosotros estemos juntos".

16.Me quedo a tu lado mientras pueda.

17.Gracias por ser mi compañero de camino

18.Te amo

8. Para encontrar pareja

1.Ya soy una mujer adulta y estoy preparada para un amor adulto.

2.Te libero de mis expectativas infantiles y dejo de buscar en ti el amor de mis padres.

3.Yo me ocupo de sanar mi historia familiar y tu la tuya para que juntos creemos nuestra familia.

4.Te tomo tal y como eres.

5.Te respeto y respeto a todo tu sistema familiar.

6.Agradezco a tus padres haberte dado la vida porque gracias a ello yo puedo conocerte.

7.Honro cada una de tus relaciones anteriores y agradezco todo lo que sucedió entre vosotros.

8.Gracias a que no funcionó con tus relaciones anteriores hoy puedo conocerte y empezar una relación contigo.

9.Me comparto contigo desde la adulta que soy y me comprometo a compartir mi felicidad contigo

10.Yo me ocupo de mi felicidad. No pretendo que tú me hagas feliz ya sé que eso es un anhelo de mi niña interior.

11.Me abro al amor adulto y respetuoso.

12.Ya estoy preparada para ti.

9. Exparejas

1.Gracias por todo lo que me diste y aprendí a tu lado. Me diste lo suficiente.

2.Todo lo que te di te lo di con gusto, puedes quedártelo.

3.Siento todo lo que hice consciente o inconscientemente que pudiera haberte hecho daño.

4.Asumo el 50% de responsabilidad en nuestra ruptura.

5.Siempre tendrás un lugar en mi corazón.

6.Gracias por todos los maravillosos momentos que vivimos juntos y por los que no lo fueron y me trajeron grandes aprendizajes. Los tomo todos en mi corazón con amor. Los guardo y los conservo con amor.

7.Me retiro con dolor y con amor.

8.Sé que nuestra ruptura es lo mejor para ambos aunque no lo entienda y aunque me duela. Todo es perfecto así.

9.Te respeto como la pareja que has sido.

10.Ahora te dejo libre y me libero. Te dejo ir.

11.Mírame con buenos ojos si soy feliz con otra pareja. Yo te miraré con buenos ojos si tú lo eres.

12.Ahora me abro a recibir el amor y me permito ser amada como deseo y merezco.

10. Los amigos

1.Gracias por todo lo que hemos vivido juntos, los momentos agradables y los que no lo fueron y nos enseñaron grandes aprendizajes.

2.Siento todo lo que de manera consciente o inconsciente he hecho que te haya dolido.

3.Hice las cosas de la mejor manera que supe, si hubiera sabido o podido haberlas hecho diferentes las habría hecho.

4.Asumo mi 50% de responsabilidad en lo que sucedió en nuestra relación.

5.Estoy aquí para ayudarte en lo que necesites y yo pueda.

6.Respeto que después de lo vivido no quieras continuar manteniendo nuestra amistad, aunque a mí me gustaría.

7.Ahora sé que no me fallaste, sino que puse demasiadas expectativas en ti y he aprendido que nadie ha venido a cumplir las expectativas de nadie.

8.Respeto tu destino, aunque nos pueda separar y eso me duela. Yo he de seguir el mío.

9.Yo como tú y tú como yo.

10.Si yo puedo tú puedes y si tú puedes yo puedo.

11. Aquí me tienes, estoy abierta a hablar las cosas entre nosotros.

12.Yo me quedo en paz con nuestra relación.

11. La enfermedad

1.Gracias por todo lo que me has enseñado. Sin ti no habría aprendido todo lo que ahora sé.

2.Gracias a ti he podido ver lo que mi alma llevaba tiempo tratándome de mostrar de una forma más amable.

3.Ahora sé que yo misma te elegí para ayudarme a ver donde antes no veía y a aprender todo lo que necesitaba para que mi alma evolucionara.

4.Ya lo aprendí. En ti buscaba lo que necesitaba, gracias por haberme sostenido todo este tiempo.

5.Hasta ahora te he necesitado, ahora ya no te necesito.

6.Ahora te devuelvo a quien te corresponde y yo me libero.

7.Y me libero de todas las enfermedades familiares que por lealtad a mi sistema he podido cargar. Con ellos las dejo. Les corresponde a ellos llevarlas.

8.Me quedo con tus enseñanzas y me comprometo a compartirlas para ayudar a quienes les pueda servir.

9.Yo elijo la salud y una vida plena y consciente.

10.Ahora sé que respeto la vida que me dieron mis padres si vivo en salud

12. El trabajo

1.Gracias a todos los trabajos que he tenido por todo lo que me han enseñado.

2.Gracias a todos los jefes y compañeros de trabajo que he tenido por ponerme en situaciones para mi mayor crecimiento, aunque alguna de ellas fuera dolorosa para mí.

3.Miro con amor mi trayectoria profesional y me siento orgullosa de ella.

4.Ahora sé que todos y cada uno de mis trabajos me ha convertido en la grande y poderosa profesional que soy.

5.Ahora me libero de todas las experiencias no productivas del pasado y creo un futuro profesional exitoso.

6.Me libero de todas las cargas inconscientes ancestrales que me impiden tener el trabajo de mis sueños.

7.Ancestros, dejo con vosotros vuestras limitaciones para tener un trabajo que me apasione y que sea exitoso.

8.Ancestros, miradme con buenos ojos si elijo un trabajo diferente al vuestro y tengo éxito en él.

9.Me permito crecer profesionalmente y alcanzar el éxito que mis ancestros y familiares no pudieron alcanzar.

10.Aquí y ahora elijo un trabajo que me permita desarrollar todo mi talento y alcanzar mi máximo potencial a nivel personal y profesional

13. Jefes y compañeros de trabajo

A tu jefe:

1.Jefe, honro y respeto tu lugar.

2.Jefe, ahora sé que si estás en ese puesto es porque tienes algo que enseñarme, aunque yo aún no pueda verlo.

3.Tú eres solo mi jefe y yo soy solo tu empleado.

4.Me comprometo a realizar mi trabajo con amor y de la mejor manera que sé.

5.Con humildad recibo tus indicaciones y las realizo con agrado.

A tus compañeros:

6.Compañero, gracias por todo lo que me aportas.

7.Yo como tú y tu como yo.

8.Si yo puedo hacerlo, tú puedes hacerlo.

9.Me alegro por tus éxitos y promociones. Te las mereces, aunque me cueste verlo.

10.Estoy aquí para ayudarte en lo que necesites y yo pueda.

14. El dinero y el éxito

1.Mamá, tomo la vida de ti, lo que me gusta y lo que no me gusta y así me abro al éxito en mi vida.

2.Ahora me libero de todo lo que consciente o inconscientemente me impide tener una vida plena y abundante.

3.Honro con amor y respeto a quienes de mi sistema familiar eligieron vivir en la pobreza y el anonimato. Yo elijo vivir en la abundancia, la plenitud y el éxito.

4.Ancestros bendecidme con amor si yo conservo mi fortuna, aunque vosotros la perdierais.

5.Ancestros, miradme con buenos ojos/bendíceme si elijo el camino de la abundancia y el éxito.

6.Me permito hacerlo diferente a vosotros.

7.De vosotros me viene la vida y la mejor manera que tengo para honrarla es vivirla con plenitud, abundancia y éxito.

8.Decido aportar nuevas formas de pensar que contribuyan a mi felicidad y mi prosperidad.

9.Ahora sé que lo que tomé como modelo entorno al dinero era la forma de actuar de otros, ahora yo decido la mía.

10.Elijo el éxito y la abundancia en mi vida, soy merecedora.

15. La pérdida de seres queridos y duelos. Respetar el destino del otro.

1.Honro y acepto tu destino aunque no lo entienda y aunque me duela.

2.Dejo tu destino, tu dolor, tu pena y desdicha contigo. Solo tu puedes llevarlo. Yo ahora me libero.

3.Siento haber juzgado la manera en la que elegiste marcharte. No soy quien.

4.Ahora sé que la manera y el momento en el que te marchaste fueron perfectos y necesarios para que yo pudiera aprender todo lo que con tu partida he aprendido.

5.Ahora sé también que yo elegí que te marcharas para aprender a vivir mi vida sin ti.

6.Algún día nos encontraremos, pero todavía no. Aún tengo grandes cosas que hacer en esta vida.

7.Ahora estás con nuestros ancestros y de ellos y de ti tomo la fuerza para continuar en la vida.

8.Yo aquí y tú allí. Yo elijo quedarme en la vida.

9.Lo mejor que puedo hacer para honrarte es vivir una vida plena y feliz.

10.Mírame con buenos ojos si yo me quedo en la vida y disfruto plenamente de ella.

16. Sanar el linaje femenino

1.Ancestras, os honro profundamente y os tomo tal y como sois. Con lo que me gusta y con lo que no me gusta de vuestra historia.

2.Gracias por vuestro amor, entrega y sacrificio silencioso.

3.Gracias por todo lo que hicisteis y por lo que no hicisteis. Porque gracias a eso yo estoy hoy aquí y soy la grande y poderosa mujer que soy.

4.Respeto vuestras vidas y vuestros dolorosos destinos, aunque me duelan y no los comprenda.

5.Tomo de vosotras toda vuestra fuerza y miro a mi vida y me permito vivir lo que no vivisteis.

6.Miradme con buenos ojos si lo hago diferente a vosotras.

7.Miradme con buenos ojos si elijo compartir mi vida con un hombre aunque vosotras no lo hicierais, si elijo tener hijos aunque vosotras no lo hicierais, si elijo vivir en abundancia aunque vosotras no lo hicierais.

8.Hoy me libero de todo lo que, por amor a vosotras llevé y no me corresponde. Porque solo vosotras podéis con ellos. Yo no. Vosotras sois las grandes y yo la pequeña.

9.Hoy limpio, sano y bendigo a mi linaje femenino. A mi madre, a mis abuelas y a todas las mujeres que precedieron mi camino. Y me uno a vosotras con un hilo que se vincula desde el amor, el perdón, la sabiduría y el equilibrio.

10.Hoy elijo vivir una vida libre y plena. Quizás la que no pudisteis tener. Y a través de ella os honro.

17. Sanar el linaje masculino

1.Ancestros, os honro profundamente y os tomo tal y como sois. Con lo que me gusta y con lo que no me gusta de vuestra historia

2.Gracias por vuestra fuerza, protección y guía.

3.Gracias por todo lo que hicisteis y por lo que no hicisteis. Porque gracias a eso yo estoy hoy aquí y soy la grande y poderosa mujer que soy.

4.Respeto vuestras vidas y vuestros dolorosos destinos, aunque me duelan y no los comprenda.

5.Tomo de vosotros toda vuestra fuerza y ahora miro a mi vida.

6.Miradme con buenos ojos si lo hago diferente a vosotros.

7.Miradme con buenos ojos si elijo compartir mi vida con mi pareja desde el respeto y la igualdad, compartir la crianza de mis hijos con ella dedicándoles atención, presencia y cariño y si elijo vivir en abundancia aunque vosotros no lo hicierais.

8.Hoy me libero de todo lo que, por amor a vosotros llevé y no me corresponde. Porque solo vosotros podéis con ellos. Yo no. Vosotros sois las grandes y yo la pequeña.

9.Hoy limpio, sano y bendigo a mi linaje masculino. A mi padre, a mis abuelos y a todos los hombres que precedieron mi camino. Y me uno a vosotros con un hilo que se vincula desde el amor, el perdón, la sabiduría y el equilibrio.

10.Hoy elijo vivir una vida libre y plena. Quizás la que no pudisteis tener. Y a través de ella os honro.

18. Liberación de cargas ancestrales

1.Queridos ancestros ahora sé que por amor ciego, he seguido vuestro mismo destino. Sea cual sea vuestra pena o dolor permito que lo llevéis vosotros.

2.Tomo conciencia de que ya vosotros pagasteis el precio. Ahora sigo mis propios sueños y os dedico cada uno de mis éxitos.

3.Queridos ancestros, ahora os veo, os miro y os honro. De vosotros tomo la vida y todo lo que ello implica. Así como fue, así como es, es prefecto.

4.Con amor y dolor os dejo en la muerte. Ahora, yo me quedo en la vida. Miradme con buenos ojos si me quedo en la vida. Algún día nos reuniremos, pero todavía no, aún tengo muchas cosas bonitas que hacer.

5.Aquí y ahora me libero de todas las cargas que consciente o inconscientemente elegí llevar por amor ciego a vosotros.

6.Ahora sé que no me corresponde a mí llevarlas y las dejo con vosotros.

7.Porque vosotros sois los grandes y podéis con ellas, yo no.

8.No necesito hacer más cosas por vosotros. Vosotros lo hicisteis a vuestra manera, ni mejor ni peor. Y yo ahora elijo la mía que es igual de válida que la vuestra. Vosotros sois vosotros y yo soy yo.

9.Como vosotros lo hicisteis fue perfecto. Ahora, por favor dadme vuestra bendición si lo hago diferente.

10.Hoy elijo liberarme y vivir una vida plena y libre y celebrar cada éxito por vosotros.

19. (1) Tu niño/a interior y la fuerza del adulto

Desde la adulta a tus padres:

1.Mama/papa, ahora puedo ver vuestro dolor y cuanta falta os hicieron vuestros padres, la misma falta que vosotros me hicisteis a mí.
2.Ahora sé que no me pudisteis dar lo que no recibisteis.
3.Ahora entiendo que hicisteis las cosas de la mejor manera que supisteis, con las herramientas que teníais, con vuestro nivel de conciencia, con vuestras circunstancias de vida y con vuestra historia familiar.
4.Yo ya soy una mujer adulta y me puedo nutrir con mis propios pies, ya no necesito a nadie que me nutra, cuando era pequeña era necesario, ahora no.
5.A partir de ahora mis éxitos y mis fracasos dependen sólo de mí.
6.Dejo con vosotros vuestro destino, vosotros podéis con él, yo no.
7.Yo soy sólo vuestra hija me libero de toda responsabilidad que no me corresponda
8.Siento haberos juzgado, no soy quién. Y Siento de corazón todo lo que hice que os doliera
9.Ahora sé que solo yo puedo sanar a mi niña interior, vosotros ya hicisteis todo lo que os correspondía y fue suficiente.
10.Ahora tomo vuestra fuerza y voy a mirar a mi vida desde mi adulta y hacer algo bonito con ella

19. (2) Tu niño/a interior y la fuerza del adulto

Desde la adulta a tu niña interior:

1.Sólo yo puedo ayudarte a sanar tu herida, nuestras padres hicieron las cosas de la mejor manera que supieron.
2.Ahora puedo ver tu dolor y tu vacío y lo entiendo.
3.Y estoy aquí para ayudarte a sanarlo.
4.Ahora estoy aquí para ti, para darte todo lo que quisiste que te dieran papá y mamá y no pudieron.
5. Yo lleno ese vacío con amor, respeto, cuidado, atención, presencia, dedicación y cariño.
6.Yo te escucho
7.Yo te cuido
8.Yo te protejo
9.Yo te respeto
10.Yo te acompaño
11.Yo te doy voz
12.Yo confío en ti
13.Yo te amo
14.Yo me quedo a tu lado para siempre.

20. Incluir a los excluidos del sistema familiar

1.Respeto vuestros dolorosos destinos, aunque no los entienda y aunque aún hoy me duelan.

2.Hicierais lo que hicierais os honro y os respeto. Sois parte de mi sistema familiar y tenéis un lugar en él.

3.Ahora os incluyo a todos en mi corazón.

4.Gracias por llevar la parte más dura.

5.Gracias por sacrificar vuestra vida para que yo y el resto del sistema estemos libres de un trágico destino que por amor tomasteis vosotros.

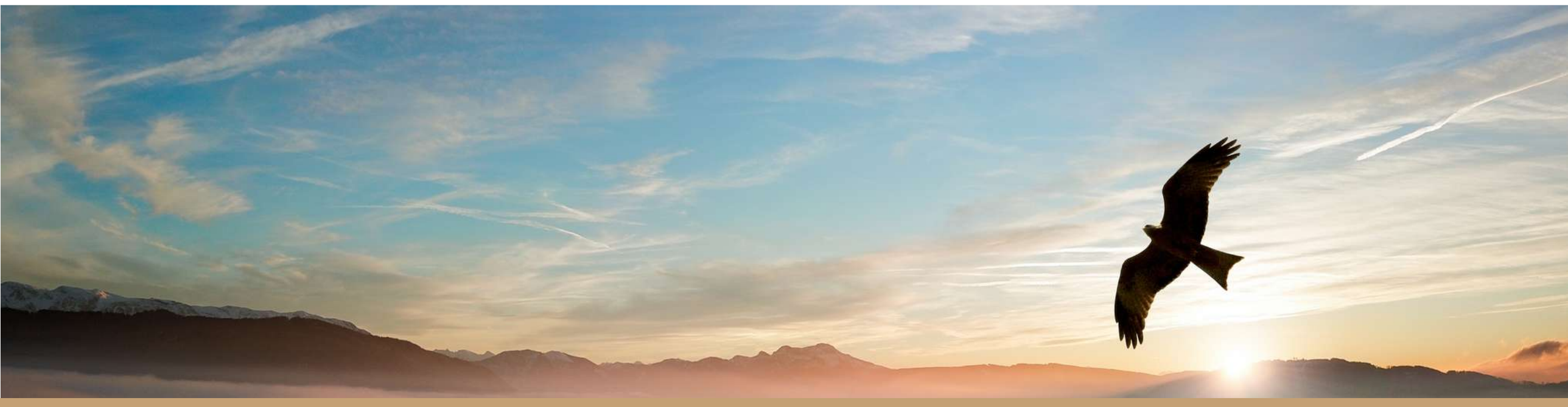
6.Yo puedo ver ese acto de amor que habéis hecho por nosotros y me siento eternamente agradecida por ello.

7.Gracias a que vosotros lo llevasteis el resto nos hemos liberado.

8.Siento de corazón si en algún momento os he juzgado, no soy quién.

9.A partir de ahora hablaré con orgullo y honra de vosotros a mi descendencia mostrándoles el gran acto de amor que hicisteis por nosotros.

10.Te doy la honra. En mi corazón tienes un lugar y llamaré por su nombre a la injusticia que sufristeis, para que pueda hacerse la paz



Las Constelaciones Familiares como puente hacia la sanación

¡Gracias bloqueo! por ayudarme ver lo que necesitaba sanar en mi sistema.

Yo siempre invito a darle las gracias a ese bloqueo, dado que gracias a ello es por lo que puedes sanar, poner orden en nuestro sistema familiar y ahora sí somos libres.

Es necesario aceptar y comprender que todo es perfecto tal y como es para poder abrirle las puertas a nuestra nueva vida.

Por eso, en las **Constelaciones Familiares** utilizamos las frases sanadoras, que son afirmaciones contundentes que expresamos para liberarnos completamente y poder reconciliarnos con nuestra vida y comenzar a vivir nuestro destino dejando atrás todo lo que no nos pertenece.

Estas frases tienen gran carga emocional y son una de las herramientas más potentes para poder sanarnos.

¡Recuerda!

Cualquier desorden en tu vida **está relacionado con un desorden que tus propios ancestros no pudieron sanar.**

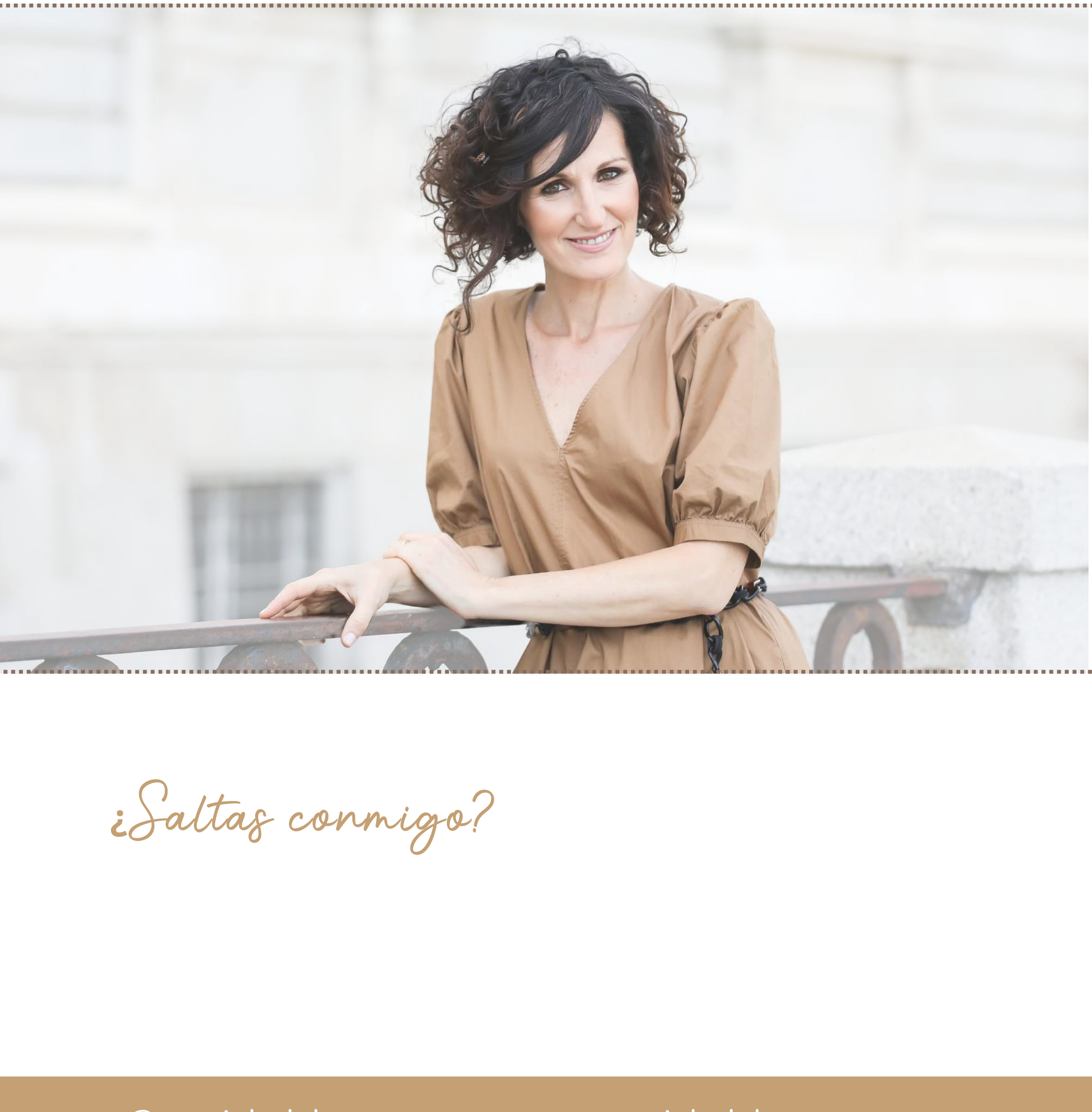
¡Anímate!

La solución realmente está en tus manos y **de ti dependerá que puedas reconectarte con tu esencia** para estar en sintonía con los deseos más profundos de tu alma.

Las **Constelaciones Familiares** pueden ayudarte a desenredar hasta tus nudos más complicados.

Vive tu vida y no la de tus ancestros. ¡Te mereces toda la felicidad! Solo debes estar dispuesto a transformar tu camino **desde el amor**.

Y si estás preparado, lo deseas y quieres dar el salto para vivir plenamente tu vida, **estaré encantada de acompañarte.**



¿Saltas conmigo?

¡Hola!

Soy Graciela del Campo Vara,
consteladora familiar, terapeuta
sistémica y holística.

¡Gracias por leerme!

Si tienes alguna consulta puedes
escribirme a:

@gracieladelcampovara
www.gracieladelcampovara.com