

CONSTELAÇÃO INDIVIDUAL: Uma Jornada de Autoconhecimento



Ana Lucia Braga

CONSTELAÇÕES
SISTÊMICAS

SUMÁRIO

Introdução	04
Capítulo 1: Fundamentos da Constelação	06
Capítulo 2: O Processo de Constelação Individual	10
Capítulo 3: Benefícios da Constelação Individual	14
Capítulo 4: Aplicações Práticas	18
Capítulo 5: Preparação para a Sessão	21
Capítulo 6: Reflexões e Exercícios	24
Finalizando	30
Recursos Adicionais	33
Agradecimentos	35
Sobre a Autora	36
Caso de Constelação Individual	37

Introdução

O que é constelação individual?

Breve história da constelação familiar e sua aplicação individual.

Capítulo 1: Fundamentos da Constelação

Princípios básicos da constelação.

Diferença entre constelação de grupo e individual.

Capítulo 2: O Processo de Constelação Individual

Como funciona uma sessão.

Elementos envolvidos (facilitador, clientes, representantes).

Duração e formato das sessões.

Capítulo 3: Benefícios da Constelação Individual

Autoconhecimento e autoconsciência.

Resolução de conflitos internos.

Melhora nas relações pessoais e profissionais.

Capítulo 4: Aplicações Práticas

Casos de sucesso.

Como a constelação pode ajudar em áreas como trabalho, relacionamentos e saúde emocional.

Capítulo 5: Preparação para a Sessão

O que esperar.

Dicas para aproveitar ao máximo a experiência.

Capítulo 6: Reflexões e Exercícios

Atividades para aprofundar o aprendizado.

Exercícios de autoconhecimento.

Finalizando

Resumo dos principais pontos.

Convite para a prática contínua.

Recursos Adicionais

Livros recomendados.

Links para vídeos e artigos sobre constelação.

Informações sobre grupos e facilitadores.

Agradecimentos

Reconhecimento a influências e colaboradores.

Sobre a Autora

Breve biografia.

Introdução

Constelação sistêmica é uma intervenção terapêutica que parte do princípio de que os piores problemas que acontecem na vida de uma pessoa, e os resistentes às terapias convencionais, têm uma origem sistêmica, ou seja, começa – em geral - antes do problema, em gerações anteriores. Na década de 1990, Bert Hellinger, filósofo e psicoterapeuta alemão, leva as constelações para o mundo.

As constelações se transformam em uma abordagem terapêutica, sistêmica fenomenológica, abordagem inovadora, para compreender e resolver dinâmicas familiares e relacionais. Centrado na fenomenologia, esse método revela padrões ocultos que podem influenciar a vida de indivíduos e grupos. Através da disposição de representantes em um espaço, as constelações permitem que as pessoas vejam suas experiências sob uma nova perspectiva, identificando e liberando bloqueios que podem estar afetando seu bem-estar.

Ivan Borzomeny-Nagy, psiquiatra húngaro americano, já na década de 1940, enfatizava a importância das lealdades invisíveis e da justiça relacional dentro das famílias, ou seja, também trazia o conceito de equilíbrio, a partir de um equilíbrio ético, que se referia à necessidade de justiça e reciprocidade nas relações familiares. E um foco na justiça relacional, visando uma lealdade invisível em relação ao que acontecera antes, no sistema familiar, que poderia desequilibrar as relações, levando consequências dramáticas para as próximas gerações. As gerações futuras carregam no corpo os traumas geracionais ou intergeracionais, podendo ter sua saúde física, mental e emocional afetadas, assim como qualquer outra área da vida.

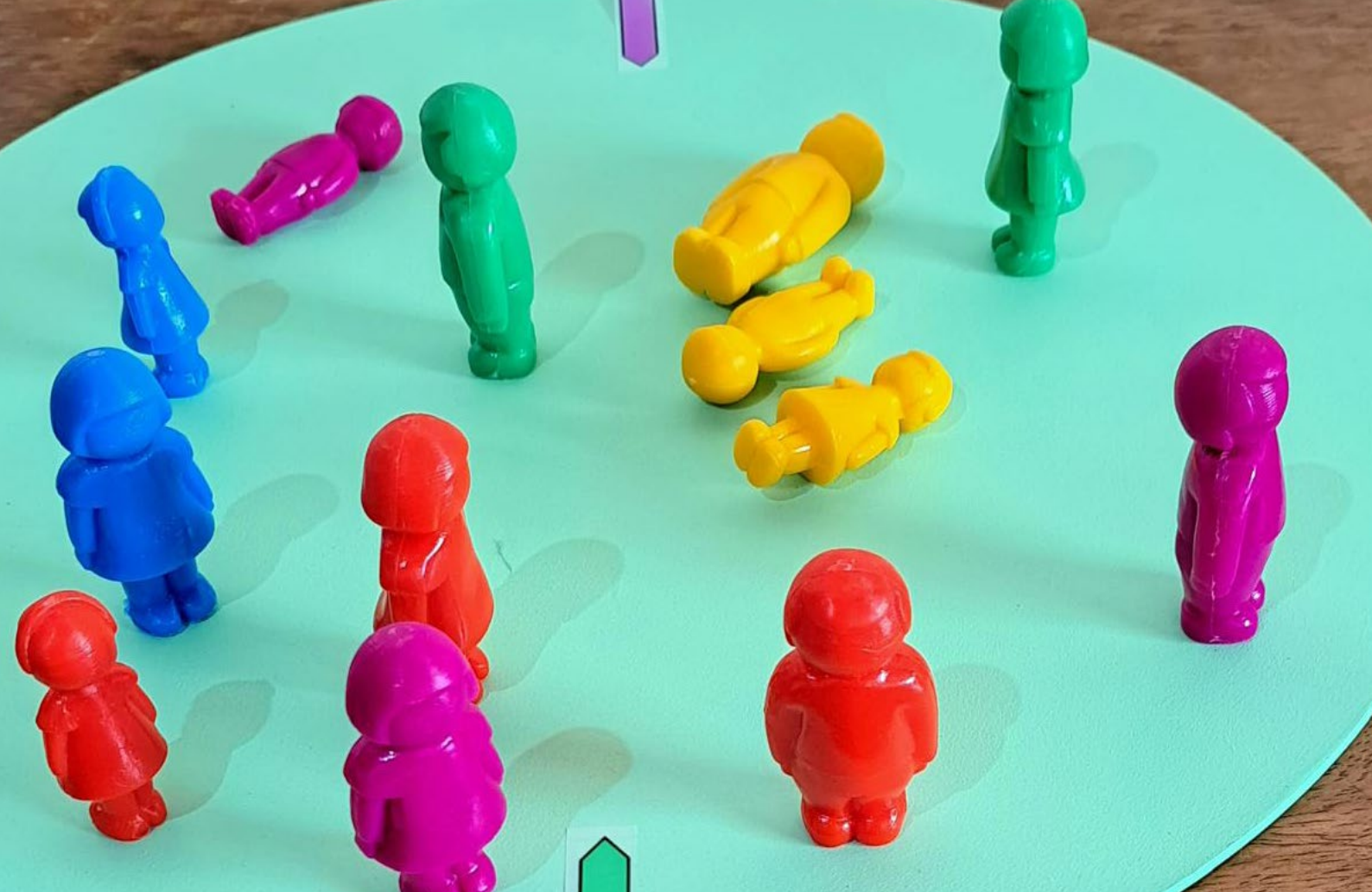
Hellinger traz as “Ordens do amor” e Borzomeny-Nagy as lealdades invisíveis, assim como podemos ler em outros autores que trabalham com a Psicogenealogia. Ambos partem do princípio de que todos nós somos leais e fieis àquilo que ocorreu em nossa família, de um modo profundo e inconsciente, e temos, portanto, nossa vida presente afetada pelos acontecimentos do passado.

Ao longo dos anos, essa abordagem se expandiu além das constelações familiares, chegando às organizações, às escolas e ao poder judiciário.

Foi também adaptada para o contexto individual. A constelação individual permite que uma pessoa explore suas questões internas sem a necessidade de um grupo, utilizando elementos como bonecos, âncoras de solo ou figuras ou marcas no chão, assim como imagens para representar pessoas, experiências, ou qualquer elemento de um sistema e seus traumas. Essa forma de constelação é especialmente valiosa para aqueles que buscam um ambiente mais íntimo e seguro para se aprofundar em seus conflitos pessoais.

Mas por que optar por constelar individualmente? A resposta reside na busca por um autoconhecimento mais profundo e em um espaço seguro para explorar questões que podem ser difíceis de abordar em grupo. A constelação individual proporciona um momento de reflexão e insight, permitindo que a pessoa acesse partes de si mesma que muitas vezes permanecem ocultas. Isso resulta em clareza emocional, resolução de conflitos internos e um caminho mais claro para o futuro.

“Neste e-book, convidamos você a explorar as nuances da constelação individual, suas aplicações e benefícios”. A jornada de autoconhecimento é única para cada um de nós, e a constelação individual pode ser uma poderosa aliada nesse processo transformador.



Capítulo 1: Fundamentos da Constelação

- Princípios básicos da constelação
- Diferença entre constelação de grupo e individual

A constelação é uma abordagem terapêutica que se baseia em princípios sistêmicos, permitindo que indivíduos explorem dinâmicas familiares e relacionais de maneira profunda e reveladora. Neste capítulo, abordaremos os princípios básicos que sustentam essa prática e as diferenças entre as constelações em grupo e individuais.

Princípios básicos da constelação

Os fundamentos da constelação estão enraizados na ideia de que cada um de nós faz parte de um sistema maior, que inclui nossa família, nossas relações e até mesmo nossos ancestrais. Abaixo, destacamos alguns dos principais princípios:

- **Ordens do Amor:** Bert Hellinger identificou que existem ordens naturais que regem as relações. Respeitar essas ordens é essencial para a harmonia do sistema. Quando as ordens são quebradas, surgem conflitos, desarmonia e sofrimento.
- **Pertencimento:** Cada membro de um sistema familiar tem um lugar e um papel. A exclusão de qualquer pessoa — seja por morte, separação ou conflito — pode criar desequilíbrios que impactam os demais membros.
- **Equilíbrio entre Dar e Receber:** As relações saudáveis se sustentam em um fluxo equilibrado de dar e receber. Quando esse equilíbrio é rompido, um sentimento de dívida ou obrigação pode surgir, afetando as dinâmicas familiares.
- **Hierarquia:** Existe uma ordem de chegada na família que deve ser respeitada, tanto na família de origem quanto da família atual. Nas empresas essa ordem é mais complexa, pois envolve, além da chegada, as competências, funções, cargos etc.
- **Reconhecimento das Emoções:** A constelação permite que sentimentos reprimidos ou não reconhecidos venham à tona. Isso é crucial para a cura, pois muitas vezes são essas emoções que geram padrões de comportamento prejudiciais.
- **Conexão com a História Familiar:** A abordagem destaca a importância de entender as histórias e legados familiares. Muitas vezes, as dificuldades que enfrentamos não são apenas nossas, mas podem estar enraizadas em experiências passadas de nossos antepassados.

Diferença entre Constelação de Grupo e Individual

Embora ambas as abordagens compartilhem os mesmos princípios fundamentais, existem diferenças significativas entre as constelações em grupo e as constelações individuais.

1. Formato da Sessão:

- **Constelação em Grupo:** Envolve a participação de várias pessoas, onde uma pessoa representa suas questões e os demais atuam como representantes dos membros do sistema.
- **Constelação Individual:** Realizada em um ambiente mais íntimo, onde a pessoa trabalha suas questões de forma mais privada. O facilitador utiliza objetos, bonecos ou imagens para representar os sentimentos e membros do sistema, permitindo uma exploração mais pessoal e direta.

Em ambos os formatos, é possível que ocorram insights, movimento e curas, do mesmo modo. A interação em grupo pode trazer insights coletivos e uma nova perspectiva sobre a dinâmica familiar. O modo como o cliente posiciona as figuras na constelação individual possibilita também uma nova visão desse sistema.

2. Ambiente Emocional:

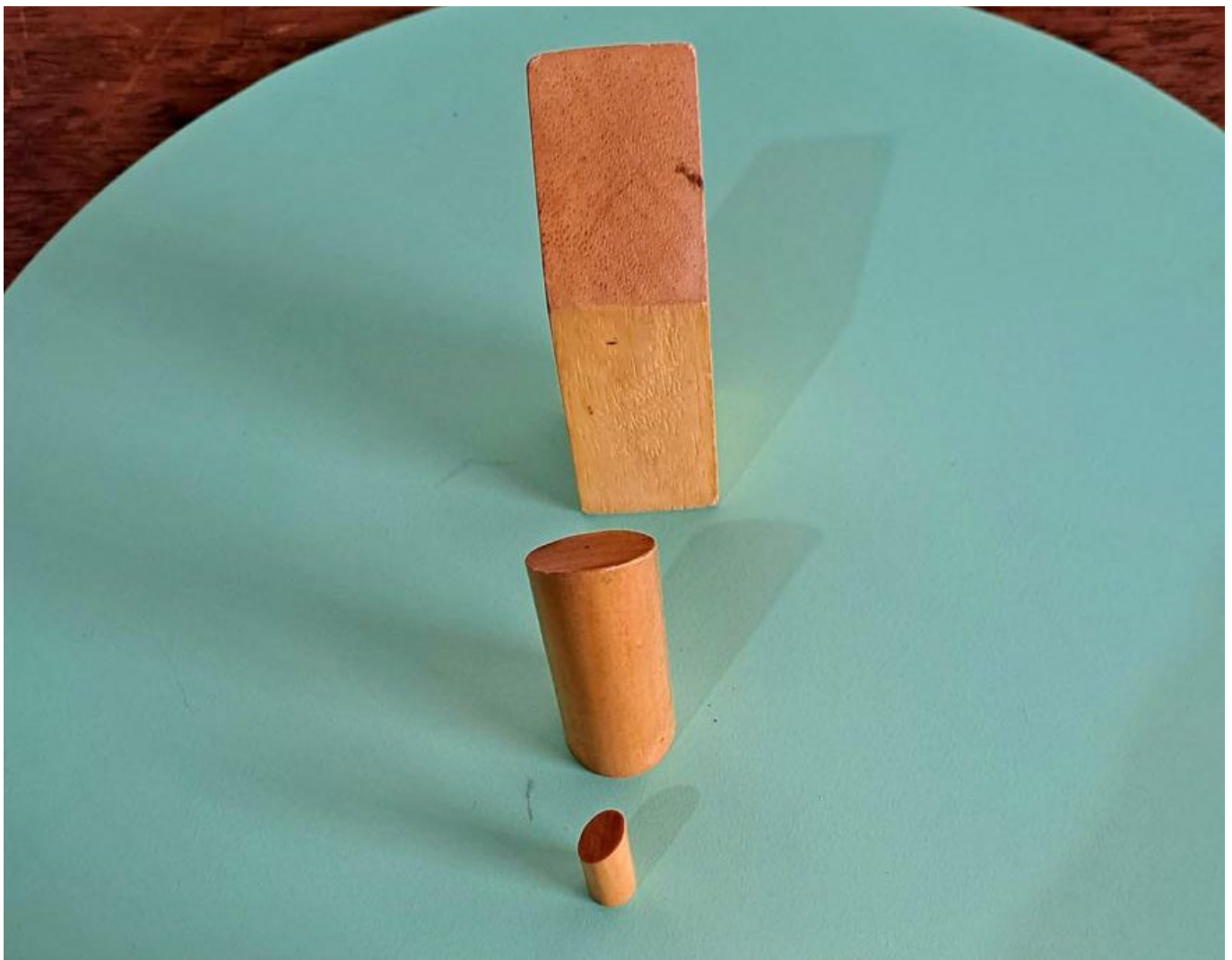
- **Grupo:** A dinâmica de grupo pode ser poderosa, pois permite a troca de experiências e apoio emocional. No entanto, algumas pessoas podem sentir-se expostas ou inseguras em um ambiente coletivo.
- **Individual:** Oferece um espaço seguro e confidencial, permitindo que o cliente explore suas emoções sem a pressão de um público. Isso pode ser particularmente benéfico para questões mais delicadas ou íntimas.

3. Interação e Feedback:

- **Grupo:** O feedback e as percepções dos representantes podem enriquecer a experiência, revelando novas dimensões da questão abordada.
- **Individual:** O foco é inteiramente no cliente, permitindo um aprofundamento nas questões que podem não surgir em um ambiente de grupo.

Ambas as abordagens têm seus méritos e a escolha entre elas dependerá das necessidades e preferências pessoais de cada um. O importante é que cada pessoa encontre a forma que melhor se adapta ao seu processo de autoconhecimento e cura.

Neste capítulo, estabelecemos as bases para compreender a constelação como uma ferramenta de transformação. Nos próximos capítulos, exploraremos mais sobre os benefícios e aplicações dessa prática, tanto no contexto individual quanto em grupo.





Capítulo 2: O Processo de Constelação Individual

- Como funciona uma sessão
- Elementos envolvidos (facilitador, clientes, representantes)
- Duração e formato das sessões

A constelação individual é uma prática poderosa que permite a exploração de questões pessoais de maneira profunda e transformadora. Neste capítulo, vamos detalhar como funciona uma sessão de constelação individual, os elementos envolvidos e a duração e formato dessas sessões.

Como Funciona uma Sessão

Uma sessão de constelação individual geralmente começa com uma conversa inicial entre o cliente e o facilitador. Nesse momento, o cliente é convidado a compartilhar suas preocupações, desafios ou questões que deseja explorar. O facilitador escuta atentamente, com a mente expandida, ajudando a identificar o foco da constelação. A questão é sempre do cliente. O constelador deve apenas auxiliar a trazer clareza, sempre que possível e necessário.

Após essa fase de acolhimento, o facilitador orienta o cliente a escolher representações para os elementos que deseja explorar. Esses elementos podem ser pessoas, emoções, crenças ou situações, e podem ser representados por bonecos, objetos, papéis no chão que chamamos âncoras de chão ou de solo, ou até mesmo desenhos. O cliente posiciona essas representações em um espaço, criando uma “constelação” que reflete sua percepção da dinâmica interna e externa.

Uma vez que a constelação é montada, o facilitador guia o cliente em um processo de observação e diálogo. O cliente é convidado a observar as interações entre os representantes e a refletir sobre as emoções e insights que surgem. Essa etapa é fundamental para que o cliente possa compreender as dinâmicas que estão em jogo e, assim, acessar novas perspectivas sobre suas questões.

Elementos Envolvidos

1

- **Facilitador:** O facilitador é um profissional treinado e experiente na técnica de constelação. Seu papel é criar um ambiente seguro e acolhedor, conduzindo o processo com sensibilidade e respeito. Ele orienta o cliente na escolha das representações e ajuda a interpretar as dinâmicas que emergem durante a sessão.

É sempre o cliente que posiciona as figuras, pois, afinal, a constelação é dele. Cabe ao constelador ler o que está configurado e convidar o cliente a realizar movimentos para que o que estava estático, possa ganhar novas formas. São utilizadas frases de solução, que podem levar o cliente a movimentar externa e internamente sua constelação.

2

- **Cliente:** O cliente é a pessoa que busca a constelação, trazendo suas questões e preocupações para o processo. Ele desempenha um papel ativo, participando da montagem da constelação e refletindo sobre os insights que surgem. O cliente é incentivado a estar aberto a novas percepções e a explorar emoções que podem estar ocultas.

3

- **Representantes:** Embora na constelação individual não haja um grupo como nas constelações em grupo, o cliente pode usar objetos ou bonecos para representar diferentes aspectos de sua vida. Esses elementos atuam como representantes que ajudam a visualizar as dinâmicas em questão. A escolha e o posicionamento desses representantes são fundamentais para o desenvolvimento da constelação.

Duração e Formato das Sessões

A duração de uma sessão de constelação individual pode variar, mas geralmente dura entre 60 e 90 minutos. Esse tempo permite uma exploração suficiente das questões trazidas pelo cliente e o desenvolvimento do processo de constelação.

O formato da sessão é flexível. Algumas abordagens podem incluir uma breve conversa inicial para contextualizar a questão, seguida pela montagem da constelação e, um espaço para reflexão e feedback. O facilitador pode oferecer um exercício de centramento no início da sessão e exercícios de integração ao final da sessão, ajudando o cliente a incorporar os insights adquiridos em sua vida cotidiana.

A constelação individual é uma experiência única que proporciona um espaço de autoconhecimento e transformação. Ao longo da sessão, os clientes frequentemente relatam mudanças significativas em suas percepções e comportamentos, refletindo o impacto positivo dessa abordagem terapêutica.

Neste capítulo, exploramos o processo de constelação individual, os elementos envolvidos e como as sessões se desenrolam. No próximo capítulo, discutiremos os benefícios da constelação individual e como ela pode impactar positivamente a vida dos participantes.



Capítulo 3: **Benefícios da Constelação Individual**

- Autoconhecimento e autoconsciência
- Resolução de conflitos internos
- Melhora nas relações pessoais e profissionais

A constelação individual oferece uma série de benefícios que vão além da simples resolução de questões pessoais. Este capítulo explorará como essa prática pode promover o autoconhecimento, resolver conflitos internos e melhorar as relações, tanto pessoais quanto profissionais.

Resolução de conflitos sistêmicos

É possível encontrar inúmeros relatos de resolução de conflitos sistêmicos familiares e organizacionais após as constelações.

Em meu livro “Constelação Familiar: relatos de conflitos e soluções”, em sua segunda edição, podemos ler alguns deles, a partir de depoimentos de muitos sujeitos da pesquisa que realizei em 2008 e 2009 para saber dos resultados das constelações.

A partir da imagem inicial colocada, dos movimentos realizados pelo campo no caso de grupos com pessoas ou cavalos e dos movimentos do próprio cliente com as figuras, no caso das constelações individuais, e da imagem final da constelação, é possível que o cliente resolva conflitos de todas as ordens em sua vida.

O campo é um organismo vivo, inteligente, que é capaz de aprender e mudar.

Autoconhecimento e Autoconsciência

Um dos principais benefícios da constelação individual é o profundo nível de autoconhecimento que ela proporciona. Durante o processo, os clientes são convidados a explorar suas emoções, crenças e padrões de comportamento que podem estar enraizados em dinâmicas familiares ou experiências passadas.

Ao visualizar essas dinâmicas através das representações, o cliente ganha insights sobre sua vida e suas reações. Esse aumento da autoconsciência permite que a pessoa reconheça como seu passado pode influenciar seu presente, ajudando-a a identificar padrões que, de outra forma, poderiam permanecer ocultos.

Além disso, o processo de constelação incentiva uma reflexão profunda sobre as escolhas e decisões que moldam a vida do cliente. Esse entendimento pode levar a uma maior clareza sobre o que realmente deseja e a um empoderamento para tomar decisões alinhadas com seus valores e objetivos.

Resolução de Conflitos Internos

A constelação individual é uma ferramenta eficaz para abordar e resolver conflitos internos. Muitas vezes, esses conflitos se manifestam como sentimentos de ansiedade, tristeza ou confusão, e podem ser difíceis de identificar e compreender. Através da constelação, o cliente tem a oportunidade de trazer à tona essas emoções e explorar suas raízes.

Ao representar diferentes aspectos de si mesmo ou situações conflitantes, o cliente pode observar como esses elementos interagem entre si. Isso muitas vezes leva a uma nova compreensão das emoções e dos pensamentos que cercam a situação, possibilitando a resolução de conflitos internos. O cliente pode, então, liberar padrões de pensamento autolimitantes e encontrar um caminho para a cura emocional.

Além disso, a experiência de visualizar e nomear conflitos pode proporcionar alívios profundos. Muitas pessoas relatam sentir uma sensação de libertação após a constelação, percebendo que os obstáculos que pareciam insuperáveis podem ser enfrentados de uma nova maneira.

Como já dito, o campo é um organismo vivo, inteligente, que é capaz de aprender e mudar, ainda que precise da intenção, da percepção, da decisão e da ação do cliente. Ainda há um verbo a mais para que haja realmente uma mudança: a sustentação. Por esse motivo digo que uma constelação só não resolve a vida de ninguém.

Portanto, para que haja uma mudança, o que é importante aqui: intencionar, constelar, perceber, decidir, agir e sustentar.

Melhora nas Relações Pessoais e Profissionais

Os benefícios da constelação individual também se estendem às relações interpessoais. Ao aumentar o autoconhecimento e resolver conflitos internos, os clientes frequentemente observam mudanças positivas em suas interações com os outros.

A maior compreensão das dinâmicas familiares e dos padrões que influenciam o comportamento permite que o cliente desenvolva empatia e compaixão, tanto por si mesmo quanto pelos outros. Isso se traduz em relações mais saudáveis e equilibradas, já que o cliente se torna mais consciente de como suas ações e reações impactam aqueles ao seu redor.

No contexto profissional, a constelação pode ajudar a esclarecer conflitos no ambiente de trabalho, melhorar a comunicação e facilitar a colaboração. A questão da hierarquia frequentemente está presente nas constelações profissionais, levando ao cliente clareza em relação à ordem na empresa e ao seu próprio lugar que, muitas vezes, está indiscriminado por ele.

Muitas pessoas que passam pela constelação relatam um aumento na confiança e na assertividade, o que pode levar a melhores relações com colegas, supervisores e subordinados.

Além disso, ao lidar com questões que possam estar afetando a produtividade e a satisfação no trabalho, os clientes muitas vezes conseguem criar um ambiente mais harmonioso, o que resulta em um desempenho profissional mais eficaz e gratificante.

Nos próximos capítulos, iremos explorar como se preparar para uma sessão de constelação e quais reflexões e exercícios podem ajudar a integrar os insights adquiridos durante o processo.



Capítulo 4: Aplicações Práticas

- Casos de sucesso.
- Como a constelação pode ajudar em áreas como trabalho, relacionamentos e saúde emocional

A constelação individual não é apenas uma ferramenta de autoconhecimento; ela também se aplica a diversas áreas da vida, ajudando a resolver questões práticas e emocionais. Neste capítulo, apresentaremos casos de sucesso e discutiremos como a constelação pode ser útil em contextos como trabalho, relacionamentos e saúde emocional.

Casos de Sucesso

1

• Reencontro com a Autoconfiança

Maria, uma executiva de marketing, enfrentava dificuldades em expressar suas ideias em reuniões. Através da constelação, ela percebeu que suas inseguranças estavam enraizadas em experiências familiares de desvalorização. Ao trabalhar esses sentimentos, Maria conseguiu reencontrar sua autoconfiança e passou a se comunicar de forma mais assertiva, resultando em reconhecimento por parte de seus colegas.

2

• Relações Familiares Harmonizadas

João buscou a constelação devido a conflitos recorrentes com sua mãe. Durante a sessão, ele identificou padrões familiares que contribuíam para a tensão entre eles. Ao reconhecer e respeitar os papéis de cada um, João conseguiu estabelecer uma nova dinâmica de comunicação, levando a uma relação mais harmoniosa e compreensiva.

3

• Superação de Medos e Ansiedades

Ana lidava com uma forte ansiedade que afetava seu desempenho no trabalho. Na constelação, ela explorou a origem de seus medos, descobrindo que estavam relacionados a pressões que seu pai sofrera em sua vida profissional, além de estabelecer uma relação de pressão sobre sua filha, na infância e adolescência dela. Ao enfrentar e recontextualizar essas experiências, inclusive discriminando o que era seu do que era de seu pai, Ana sentiu uma diminuição significativa em sua ansiedade, permitindo-lhe agir com mais clareza e foco em suas atividades diárias.

Como a Constelação Pode Ajudar

1

• Trabalho

No ambiente profissional, a constelação pode ajudar a resolver conflitos de equipe, melhorar a comunicação e aumentar a produtividade. Ao entender as dinâmicas que influenciam as relações no trabalho, os colaboradores podem aprender a lidar com diferenças de forma construtiva. A constelação também pode auxiliar na identificação de objetivos de carreira e na superação de barreiras emocionais que impeçam o crescimento profissional.

2

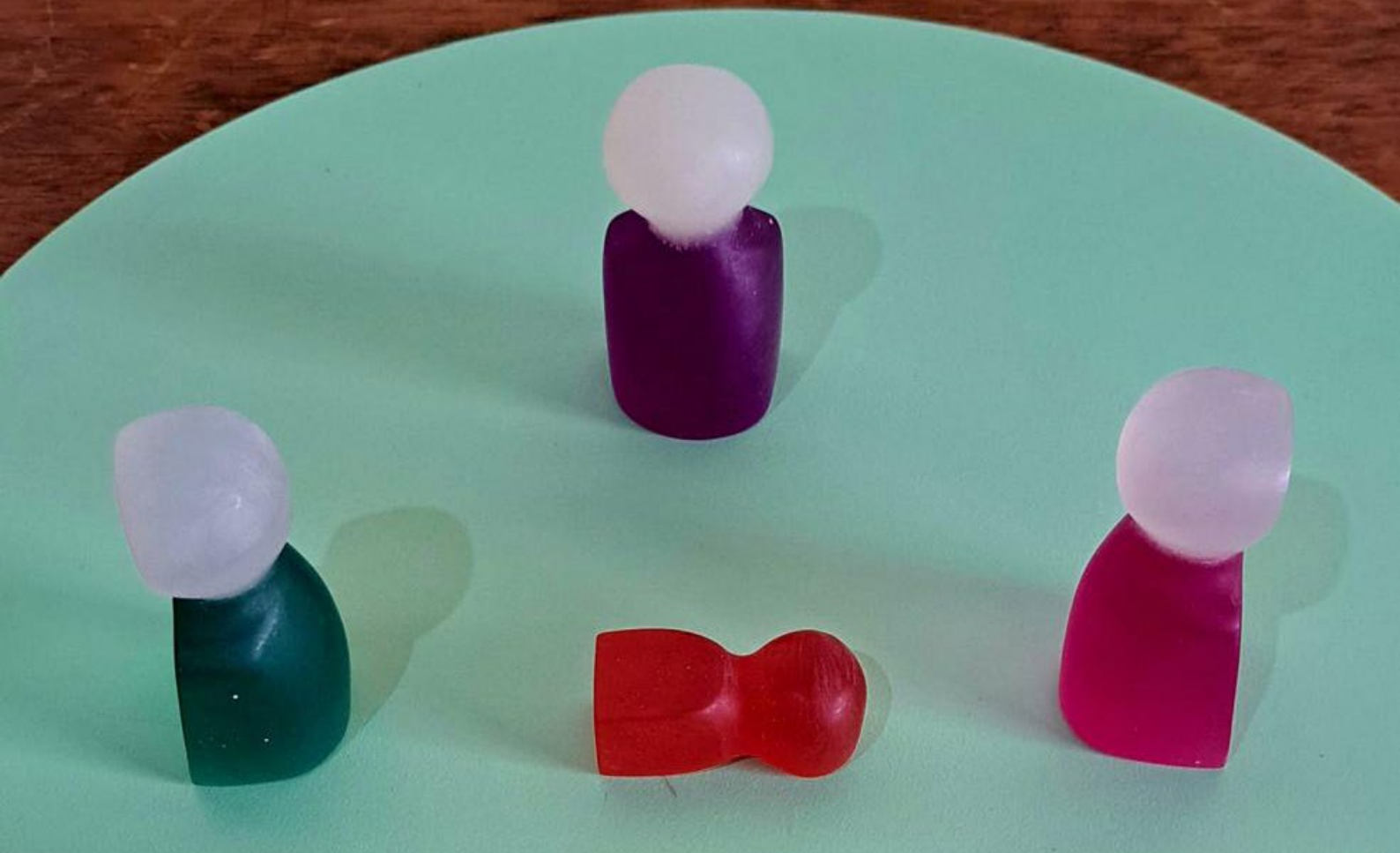
• Relacionamentos

Em relacionamentos pessoais, a constelação oferece um espaço seguro para explorar e entender as dinâmicas que afetam a conexão entre parceiros, amigos ou familiares. A prática permite que os indivíduos reconheçam padrões de comportamento que podem estar causando conflitos e desenvolvam novas formas de interação. Isso pode levar a relações mais saudáveis, baseadas em compreensão mútua e respeito.

3

• Saúde Emocional

A constelação é uma ferramenta eficaz para lidar com questões de saúde emocional, como depressão, ansiedade e estresse. Ao trabalhar com emoções reprimidas e conflitos internos, os clientes podem liberar cargas emocionais que impactam sua saúde mental. A prática promove um maior entendimento de si mesmo e facilita o processo de cura, proporcionando um caminho para a recuperação e o bem-estar.



Capítulo 5: Preparação para a Sessão

- O que esperar
- Dicas para aproveitar ao máximo a experiência

A preparação para uma sessão de constelação individual é um passo importante para garantir que você aproveite ao máximo essa experiência transformadora. Neste capítulo, discutiremos o que esperar durante a sessão e ofereceremos dicas para que você esteja pronto para o processo.

O que esperar

1

• Ambiente Seguro e Acolhedor

Ao iniciar sua sessão, o cliente deverá ser recebido em um espaço criado para promover conforto e segurança. O facilitador estará presente para acolher as emoções e preocupações do cliente, garantindo que ele se sinta à vontade para compartilhar.

2

• Exploração de Questões Pessoais

Durante a conversa inicial, o constelador incentivará o cliente a levar as questões que deseja abordar. Este é um momento de abertura, onde o cliente poderá expressar suas preocupações, sentimentos e qualquer contexto relevante. Quanto mais honesto e claro for o cliente, mais rica será a sua experiência.

3

• Uso de Representações

Após identificar a questão, o cliente escolherá representantes — que podem ser bonecos, objetos ou imagens — para simbolizar as emoções, pessoas ou situações que deseja explorar. O facilitador guiará esse processo, ajudando o cliente a posicionar as representações de forma que reflitam as percepções do cliente.

4

• Observação e Reflexão

A sessão envolverá a observação das dinâmicas entre os representantes. O facilitador incentivará o cliente a refletir sobre o que está acontecendo e a compartilhar suas emoções e percepções à medida que a constelação se desenrola.

5

• Integração dos Insights

Após a constelação, haverá um espaço para discutir as descobertas e insights que surgiram. O facilitador poderá sugerir exercícios de integração, que ajudarão o cliente a incorporar as novas compreensões em sua vida cotidiana.



Dicas para aproveitar ao máximo a experiência

1

• Esteja Aberto e Sincero

A abertura emocional é fundamental para o sucesso da constelação. Esteja disposto a explorar suas emoções e a compartilhar o que realmente sente. Quanto mais honesto você for, mais profundo será o impacto da sessão.

2

• Prepare-se Mentalmente

Antes da sessão, reserve um tempo para refletir sobre as questões que deseja abordar. Anote suas preocupações e sentimentos, isso ajudará a esclarecer sua intenção e facilitará a conversa inicial.

3

• Mantenha uma Atitude de Curiosidade

Aborde a sessão com uma mente aberta e uma atitude curiosa. Permita-se explorar novas perspectivas e esteja disposto a questionar suas crenças e padrões habituais.

4

• **Desenvolva a Paciência**

O processo de constelação pode trazer à tona emoções intensas. Esteja preparado para sentir e processar essas emoções. A paciência consigo mesmo é crucial durante esse processo.

5

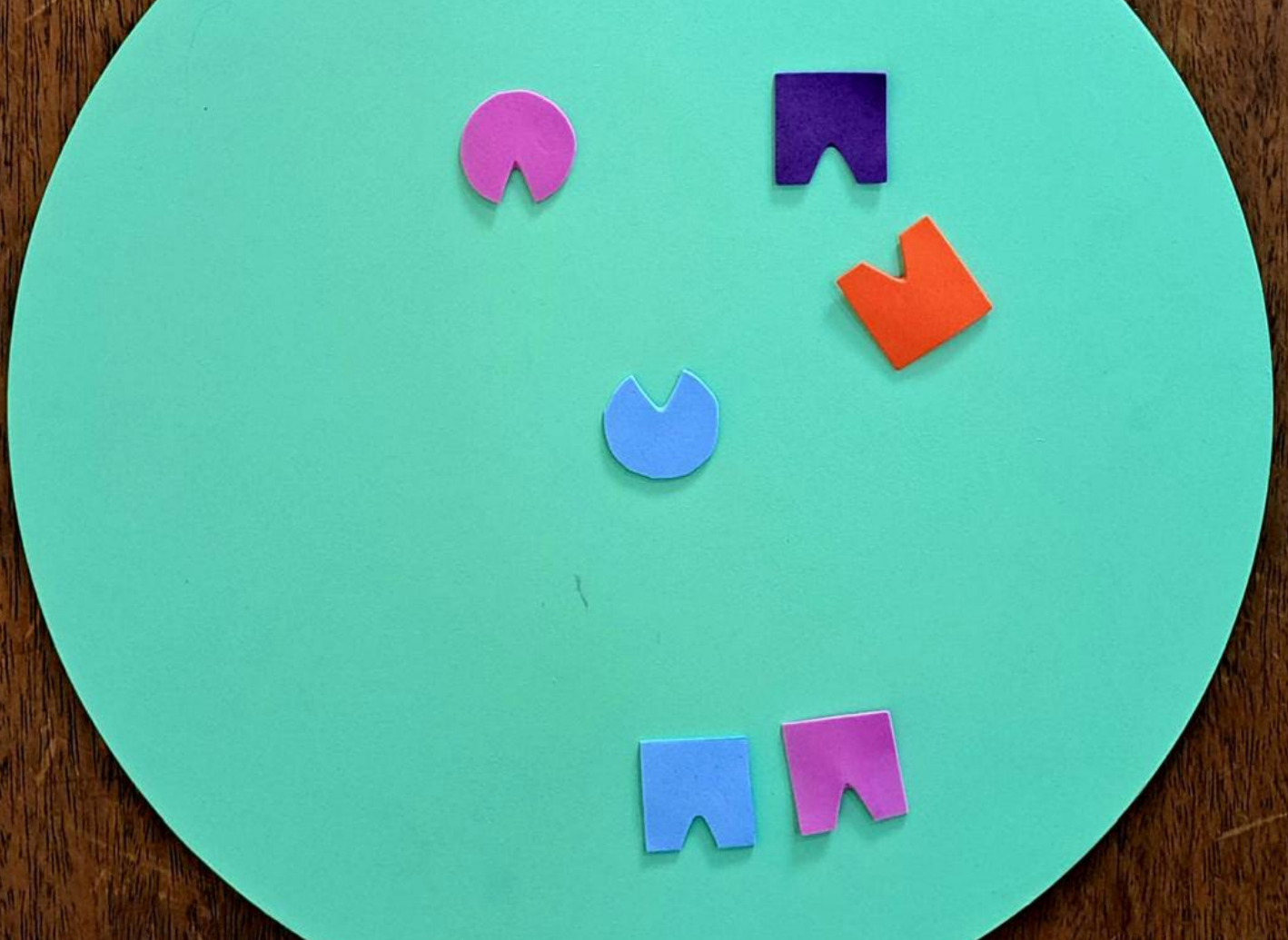
• **Pratique o Autocuidado**

constelações podem provocar insights profundos e, às vezes, desafiadores. Práticas como meditação, “journaling”, ou simplesmente um passeio ao ar livre podem ajudar a integrar a experiência.

6

• **Seja Gentil com Você Mesmo**

A autocompaixão é essencial. Reconheça que o processo de autoconhecimento é contínuo e que cada sessão oferece oportunidades de crescimento. Não se pressione para ter todas as respostas imediatamente.



Capítulo 6: Reflexões e Exercícios

- Atividades para aprofundar o aprendizado
- Exercícios de autoconhecimento

Após uma sessão de constelação individual, é fundamental dar continuidade ao processo de autoconhecimento e transformação. Este capítulo apresenta atividades e exercícios que podem ajudar a aprofundar o aprendizado e promover um maior entendimento sobre si mesmo.

Atividades para Aprofundar o Aprendizado

1

• “Journaling” Reflexivo

Após a sessão, reserve um tempo para escrever suas reflexões. O “journaling”, é um diário pessoal onde se escreve em um caderno ou diário sobre você e suas reflexões.

Pergunte a si mesmo:

- *Quais foram os principais insights que obtive durante a constelação?*
- *Como me sinto em relação a esses insights?*
- *Que mudanças gostaria de implementar na minha vida? Registrar seus pensamentos pode ajudar a solidificar o que foi aprendido e a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.*

2

• Mapeamento de Dinâmicas Pessoais

Crie um mapa visual das dinâmicas que você identificou durante a constelação. Utilize imagens, palavras e símbolos para representar as relações e sentimentos que surgiram. Esse exercício pode ajudá-lo a visualizar e compreender melhor como essas dinâmicas influenciam sua vida.

3

• Diário de Emoções

Dedique um espaço em seu diário para registrar suas emoções diárias. Observe como suas emoções mudam ao longo do tempo e como elas podem estar conectadas a situações específicas ou a padrões identificados durante a constelação. Isso pode aumentar sua autoconsciência e ajudá-lo a reconhecer gatilhos emocionais.

Exercícios de Autoconhecimento

1

• Roda da Vida

Desenhe uma roda e divida-a em segmentos que representem diferentes áreas da sua vida, como carreira, relacionamentos, saúde, finanças e desenvolvimento pessoal. Avalie seu nível de satisfação em cada área, dando notas de 1 a 10. Identifique quais áreas precisam de mais atenção e reflexão, e elabore um plano para melhorá-las.

2

• Visualização Criativa

Encontre um lugar tranquilo e confortável. Feche os olhos e visualize um espaço onde você se sente seguro e acolhido. Dentro dessa visualização, imagine-se enfrentando um desafio específico que surgiu durante a constelação. Observe como você se sente e como reage. Essa prática pode ajudá-lo a desenvolver uma nova perspectiva e a criar estratégias para lidar com situações difíceis.

3

• Roda de Reconhecimento

Faça uma lista de suas conquistas, habilidades e qualidades pessoais. Reserve um momento para reconhecer e valorizar suas conquistas, mesmo as pequenas. Isso pode ajudar a reforçar sua autoestima e motivação, além de lembrá-lo de sua capacidade de superar desafios.

4

• Entrevista Pessoal

Pergunte a si mesmo questões profundas que o ajudem a explorar seus valores e motivações. Algumas perguntas podem incluir:

- *O que é realmente importante para mim na vida?*
- *Quais são meus maiores medos e como eles me impedem de avançar?*
- *O que eu quero deixar como legado?*

5

• Meditando sobre o Passado

Pratique a meditação focando em momentos do seu passado que você gostaria de curar ou compreender melhor. Durante a meditação, visualize-se em uma conversa com seu eu mais jovem ou com pessoas importantes da sua vida. Pergunte a eles o que você precisa saber para avançar e ouça atentamente as respostas.



Finalizando

- Resumo dos principais pontos
- Convite para a prática contínua

Ao longo deste e-book, exploramos a constelação individual como uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e transformação. Revisamos seus fundamentos, o processo de constelação, seus benefícios e as aplicações práticas, além de discutir a importância da preparação e das atividades que podem aprofundar seu aprendizado.

Resumo dos Principais Pontos

• Fundamentos da Constelação

Aprendemos que a constelação se baseia em princípios sistêmicos, como hierarquia, pertencimento e equilíbrio, que nos ajudam a entender dinâmicas familiares e emocionais.

• Processo de Constelação Individual

Detalhamos como funciona uma sessão, incluindo a participação do facilitador e do cliente, o uso de representações e a importância da reflexão após a constelação.

• Benefícios

Destacamos como a constelação individual promove autoconhecimento, resolução de conflitos internos e melhorias nas relações pessoais e profissionais.

• Aplicações Práticas

Vimos que a constelação pode ser aplicada em diversas áreas, como trabalho, relacionamentos e saúde emocional, proporcionando mudanças significativas e positivas.

Preparação e Exercícios

Enfatizamos a importância de se preparar para a sessão e apresentamos atividades e exercícios que ajudam a integrar os insights obtidos, promovendo um contínuo desenvolvimento pessoal.

Convite para a Prática Contínua

A jornada de autoconhecimento e transformação não termina com a constelação individual. Ao contrário, ela é um convite para que você continue explorando e se aprofundando em si mesmo. A prática contínua é fundamental para consolidar as mudanças e integrar os aprendizados na sua vida cotidiana.

Incentivamos você a se comprometer com sua própria jornada, utilizando as ferramentas e reflexões apresentadas neste e-book. Seja através do “journaling”, da meditação ou de conversas significativas com pessoas de confiança, cada passo que você der em direção ao autoconhecimento é um passo em direção ao bem-estar.

Lembre-se de que o processo de autoconhecimento é um caminho contínuo e que cada sessão de constelação, reflexão e prática oferece oportunidades únicas de crescimento. Ao abraçar essa jornada, você investirá em uma vida mais plena, equilibrada e autêntica.

Agradecemos por nos acompanhar nesta exploração da constelação individual e desejamos que sua jornada seja repleta de descobertas significativas e transformadoras. Que você continue a se conhecer e a se conectar com seu eu mais profundo, permitindo-se viver uma vida de propósito e autenticidade.



Recursos Adicionais

Livros Recomendados

Ao longo deste e-book, exploramos a constelação individual como uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e transformação. Revisamos seus fundamentos, o processo de constelação, seus benefícios e as aplicações práticas, além de discutir a importância da preparação e das atividades que podem aprofundar seu aprendizado.

Livros Recomendados

1. BRAGA, Ana Lucia. Constelação Familiar: relatos de conflitos e soluções: Ribeirão Preto - SP, Gráfica Herograf, 2011 – 2ª. Ed. Editora Appris, 2019.
2. BRAGA, Ana Lucia. Constelações Sistêmicas diversos olhares para diferentes realidades (vários capítulos que envolvem Educação e criança). PR: Curitiba. Editora Appris. 2019.
3. Hellinger, B. Histórias de Amor. Minas Gerais: Atman Ed. 2007.
4. Hellinger, B. Ordens do Amor: um guia para o trabalho com Constelações Familiares. São Paulo: Ed. Cultrix. 2003.

Vídeos no YouTube

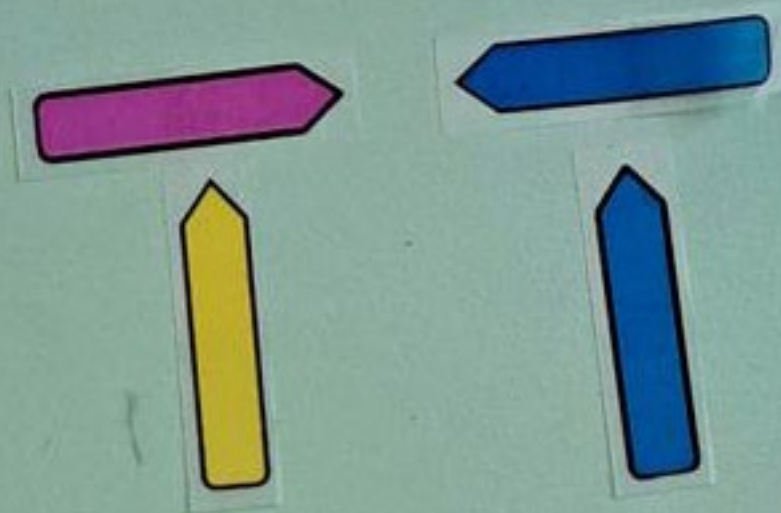
- > Pesquise por "Constelação Familiar" para encontrar demonstrações práticas e palestras de facilitadores experientes.

Artigos Online

- > Visite sites como o www.hellinger.com para encontrar artigos e publicações sobre a prática das constelações e suas aplicações.

Informações sobre Grupos e Facilitadores

- Institutos e Associações:
 - > Procure por institutos de constelação familiar em sua região. Muitas vezes, oferecem workshops, grupos de prática e sessões individuais.
- Facilitadores Certificados:
 - > Consulte plataformas online que listam facilitadores de constelação. Busque por profissionais com formação reconhecida e experiência na área.



Agradecimentos

Este e-book é o resultado de um esforço coletivo e, portanto, gostaria de expressar minha gratidão a todas as influências e colaboradores que contribuíram para a realização deste trabalho. Agradeço especialmente aos facilitadores e terapeutas que compartilham suas experiências e conhecimentos, enriquecendo a prática da constelação. Agradeço também aos leitores, que buscam seu próprio caminho de autoconhecimento e transformação.

Sobre a Autora



Ana Lucia Braga

Sou uma entusiasta do autoconhecimento e praticante de constelações familiares. Minha jornada começou em 2001, quando descobri o poder transformador dessa abordagem terapêutica. Desde então, tenho estudado e praticado, buscando sempre expandir meu entendimento e ajudar os outros em suas jornadas de descoberta.

Sou formadora de consteladores desde 2010, meu curso de formação é híbrido, ou seja, presencial em Ribeirão Preto e online ao vivo. Tenho, ainda, um Curso de Extensão em Constelações Individuais na Plataforma Hotmart. Formada por inúmeros consteladores mundo afora, coloco aqui os que mais influenciaram minha prática, meu objetivo é oferecer ferramentas que promovam o crescimento pessoal e a cura emocional. Espero que este e-book inspire e guie você em sua própria jornada de autoconhecimento.

MINHA FORMAÇÃO:

A formação em Constelações Sistêmicas deu-se em São Paulo, em 2004, com Renato Shaan Bertate, dando continuidade com Bert e Sophie Hellinger em Treinamentos Avançados, no Brasil e no México. Assim como com diversos terapeutas, como os alemães: Jacob Schineider, Mimansa Erica Farny, Mariane Franke, Hady Leitner, Mathias Vargas, Insa Sparrer e Franz Ruppert. Participou da 1ª. Turma do Curso Gêmeo Nascido Só e é docente, formada na 1ª. Turma de Docentes da professora Graziella Concetta Freni, no Brasil.

POSSO SER LIVRE?

Esta é a constelação de um homem que traz como problema o fato de não se sentir livre em sua vida, de sentir que sempre há uma interferência, especialmente quando as coisas estão dando certo na vida. Seu casamento acabou, seus negócios não vão bem.

Como é um cliente que já havia feito outras constelações, resolvemos colocar seu núcleo de convivência da família de origem.

Começamos a constelação posicionando o cliente, os pais, a tia - irmã da mãe e sua própria irmã, que vive com seus pais até hoje.

Ele é o boneco azul claro, a mãe a lilás de cabelo amarelo, a tia é a figura lilás de cabelo preto, o pai o boneco verde, a irmã a figura lilás de cabelo marrom.

Na configuração, vemos que o cliente fica aprisionado entre as duas mulheres (mãe e tia) e o pai, na mesma linha, mas distante da mãe. O pai olha apenas na direção da irmã.

A irmã, por algum motivo, rejeita o pai e vive na mesma situação que o cliente (percepção da consteladora confirmada pelo cliente).

Ele diz frases de solução para todos os representantes da constelação, inclusive para a irmã, segundo orientação da facilitadora.

Após as clássicas frases de solução (sim para tudo que foi do jeito que foi; obrigado por tudo que recebi de vocês, em especial pela minha vida; sinto muito, inclusive por frustrar vocês, se me diferencio de vocês, se tenho outro destino; por favor, me abençoe para que eu possa ir), entre outras, e o reconhecimento de que já havia estado tempo demais com eles, tentando resolver seus problemas, aceitando o aprisionamento das duas mulheres que não queriam que ele houvesse crescido, o cliente movimentava de vários modos a constelação.

Ele configura a imagem final como uma cruz, momento em que falamos de sua dificuldade de tomar o masculino. Ele concorda e ele começa a fazer a conexão com toda ancestralidade masculina. Dos que vieram antes de seu pai e do masculino do lado de sua mãe.

Então, sugiro colocar uma parede de homens ancestrais entre ele e sua família de origem.

Ele concorda e se diz profundamente aliviado.

O cliente afirma, nesse momento, que agora parece que pode olhar para sua família atual, para sua esposa e seus filhos, apesar do provável fim de seu casamento.



POSSO SER LIVRE?



Ana Lucia Braga

CONSTELAÇÕES SISTÊMICAS

CONSTELAÇÃO
SISTÊMICA
FAMILIAR,
PEDAGÓGICA E
ORGANIZACIONAL

CURSOS
WORKSHOPS
ENCONTROS
CONSTELAÇÕES

CLIQUE E SAIBA MAIS

INSTAGRAM: anaabbraga | FACEBOOK: Ana Lucia Braga
SITE: www.analuciabragaconstelacao.com.br