

Ebook

LIBERANDO EL LEGADO FAMILIAR

CONSTELACIONES FAMILIARES



ÍNDICE

1. Introducción a las Constelaciones Familiares
2. Comprendiendo el Legado Familiar
3. Sanando a Través de las Constelaciones Familiares
4. Explorando el Árbol Genealógico
5. Liberando Traumas y Heridas del Pasado
6. Dinámicas y Lealtades Invisibles
7. Constelaciones Familiares en las Relaciones de Pareja
8. Constelaciones Familiares y el Crecimiento Personal
9. Recomendaciones

Introducción

Las constelaciones familiares son un enfoque terapéutico revolucionario que ha ganado popularidad en las últimas décadas. En este capítulo, exploraremos la historia y el origen de las constelaciones familiares, así como los principios básicos y fundamentos de esta poderosa metodología terapéutica.

Breve historia y origen de las constelaciones familiares

Las constelaciones familiares fueron desarrolladas por el psicoterapeuta alemán Bert Hellinger a finales del siglo XX. Hellinger se inspiró en diferentes disciplinas, como la psicoterapia familiar, la fenomenología y las tradiciones indígenas, para crear un enfoque innovador y profundo para abordar los desafíos en las relaciones familiares.

Hellinger creía que nuestras vidas están influenciadas por los sistemas a los que pertenecemos, especialmente nuestra familia de origen. Observó que ciertos patrones, conflictos y dinámicas repetitivas se transmiten de generación en generación, generando sufrimiento y dificultades en la vida de las personas. Las constelaciones familiares surgieron como una herramienta para revelar y transformar estos patrones inconscientes.

Principios básicos y fundamentos de las constelaciones familiares

Las constelaciones familiares se basan en varios principios fundamentales. El primero es el **principio del orden**, que sostiene que cada miembro de una familia tiene un lugar y una pertenencia dentro del sistema familiar. Cuando este orden se ve alterado o se ignoran ciertas dinámicas, pueden surgir conflictos y desequilibrios.

LIBERANDO EL LEGADO FAMILIAR

Otro principio es **el equilibrio entre dar y recibir**. Las constelaciones familiares reconocen la importancia de mantener un equilibrio en las relaciones, donde se respeten las necesidades y los límites de cada individuo. La falta de equilibrio en las relaciones puede generar tensiones y dificultades en la vida familiar.

Además, las constelaciones familiares se basan en **el principio de las lealtades invisibles**. Hellinger observó que a menudo, los miembros de una familia pueden sentirse inconscientemente leales a situaciones o personas del pasado, incluso si estas lealtades no son saludables ni beneficiosas en el presente. Estas lealtades invisibles pueden generar conflictos y obstáculos en la vida de las personas.

En cuanto a la metodología, las constelaciones familiares utilizan representaciones simbólicas para visualizar y explorar las dinámicas familiares. En una sesión de constelación familiar, el terapeuta o facilitador guía a los participantes para que representen a los miembros de la familia o del sistema en cuestión. A través de esta representación, se pueden revelar las dinámicas ocultas y encontrar posibles soluciones o reconciliaciones. Las constelaciones familiares no solo se centran en la resolución de conflictos, sino también en la sanación y la reconciliación dentro del sistema familiar. Al tomar conciencia de las dinámicas inconscientes y trabajar con ellas, se abre el camino para la liberación, el crecimiento y la armonía en nuestras relaciones familiares.



Capítulo 1

A hand is shown in the foreground, reaching towards a group of small, colorful figurines that represent a family. The background is a blurred image of a person's face, suggesting a focus on family and legacy.

Comprendiendo el Legado Familiar

El legado familiar juega un papel fundamental en nuestras vidas, influyendo en nuestra identidad, relaciones y bienestar emocional. En este capítulo, profundizaremos en la importancia del legado familiar y exploraremos los patrones, creencias y dinámicas heredadas que impactan nuestra experiencia de vida.

La importancia del legado familiar en nuestras vidas

Nuestro legado familiar se refiere a la suma de experiencias, valores, creencias y patrones transmitidos a través de las generaciones. A menudo, este legado se transmite de manera inconsciente, influyendo en nuestras decisiones, comportamientos y perspectivas sin que nos demos cuenta.

El legado familiar tiene un impacto significativo en nuestra identidad. Heredamos no solo rasgos físicos, sino también aspectos emocionales y psicológicos de nuestros antepasados. Estos aspectos incluyen patrones de comportamiento, roles familiares, dinámicas de poder y formas de relacionarnos con los demás.

Explorando patrones, creencias y dinámicas heredadas

Los patrones heredados son comportamientos o formas de actuar que se repiten a lo largo de las generaciones. Pueden ser tanto positivos como negativos. Algunos patrones positivos, como la resiliencia o la solidaridad familiar, pueden brindarnos fortaleza y apoyo en nuestra vida diaria. Sin embargo, también podemos heredar patrones negativos, como la violencia, el abuso o la falta de comunicación saludable, que pueden afectar nuestra calidad de vida y relaciones.

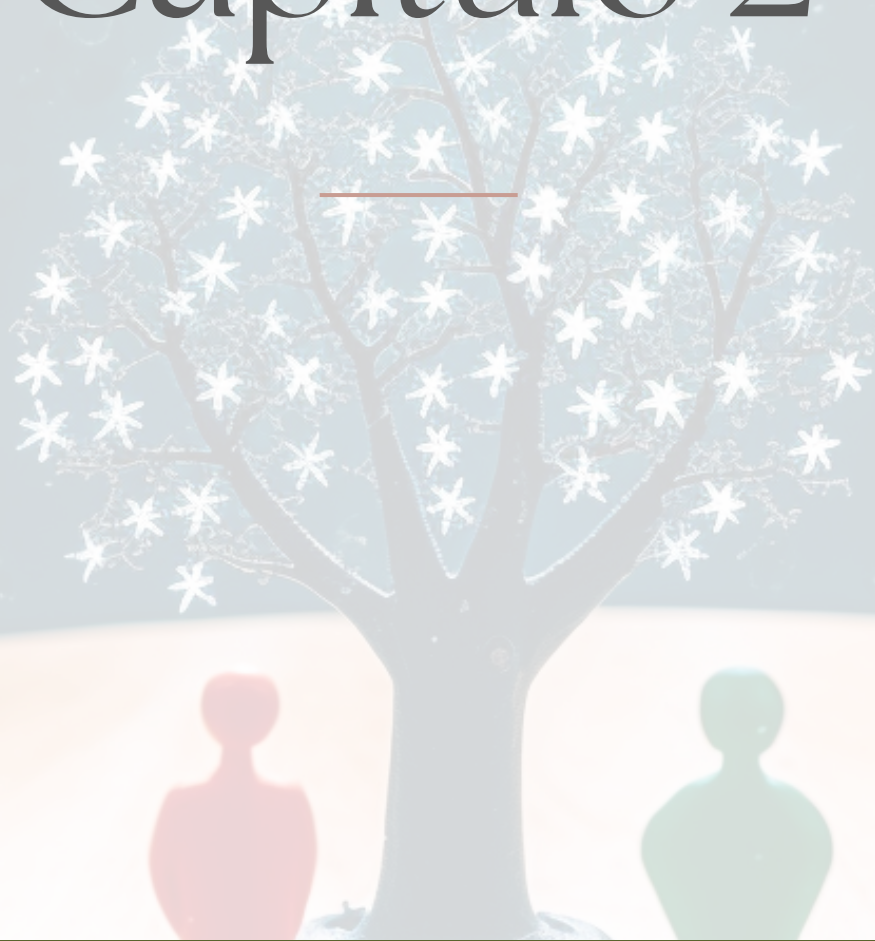
Además de los patrones, también heredamos creencias familiares. Estas creencias se arraigan en la forma en que nuestros antepasados veían el mundo, las relaciones, el éxito y el amor. Pueden influir en nuestra autoimagen, nuestras metas y nuestras expectativas en la vida. Algunas creencias pueden ser limitantes y obstaculizar nuestro crecimiento personal, mientras que otras pueden ser fuente de inspiración y motivación.



Las dinámicas familiares también son parte del legado familiar. Estas dinámicas se refieren a las interacciones y relaciones entre los miembros de la familia. Pueden incluir roles familiares rígidos, secretos familiares, rivalidades o desequilibrios de poder. Las dinámicas familiares pueden afectar nuestra forma de relacionarnos con los demás, establecer límites, expresar emociones y tomar decisiones en nuestras vidas.

Al comprender y tomar conciencia de nuestro legado familiar, podemos comenzar a liberarnos de patrones y creencias limitantes. Las constelaciones familiares nos brindan una oportunidad única para explorar y comprender más profundamente nuestro legado familiar, reconociendo los aspectos que nos benefician y aquellos que nos impiden alcanzar nuestro pleno potencial.

Capítulo 2



Sanando a Través de las Constelaciones Familiares

Las constelaciones familiares son una poderosa herramienta de sanación que nos permite abordar y transformar los desafíos en nuestras vidas. En este capítulo, exploraremos cómo funcionan las constelaciones familiares como método terapéutico y los beneficios y resultados potenciales que se pueden obtener a través de esta práctica.

Cómo funcionan las constelaciones familiares como herramienta de sanación

Las constelaciones familiares se basan en la premisa de que estamos conectados con nuestro sistema familiar de manera profunda y sistémica. A través de representaciones simbólicas, las constelaciones familiares nos permiten explorar las dinámicas y los desequilibrios presentes en nuestro sistema familiar y encontrar formas de sanación y reconciliación.

Durante una sesión de constelación familiar, un facilitador o terapeuta guía al cliente o participante a representar a los miembros de su sistema familiar.

Estas representaciones pueden incluir a los padres, hermanos, abuelos u otros miembros significativos. A medida que se desarrolla la constelación, se revelan las dinámicas ocultas y se exploran los patrones y conflictos presentes en el sistema.

A través de este proceso, se crea un campo energético que permite captar información y soluciones más allá de la comprensión racional. El facilitador y los participantes sintonizan con las emociones y sensaciones corporales presentes en la constelación, lo que brinda la oportunidad de experimentar una mayor comprensión y liberación de los patrones limitantes.

Beneficios y resultados potenciales de las constelaciones familiares

Las constelaciones familiares pueden tener una amplia gama de beneficios y resultados potenciales para los participantes. Algunos de ellos incluyen:



- **Comprender y liberar patrones repetitivos:** Las constelaciones familiares nos permiten tomar conciencia de los patrones inconscientes que se repiten en nuestra vida y nos impiden avanzar. Al identificar y comprender estos patrones, podemos liberarlos y encontrar nuevas formas de actuar y relacionarnos.
- **Sanación de relaciones familiares:** Las constelaciones familiares nos brindan la oportunidad de sanar y reconciliarnos con nuestros familiares, incluso aquellos que ya no están presentes o con quienes tenemos conflictos. A través de la representación simbólica, se pueden generar movimientos de reconciliación y restauración en las relaciones.
- **Resolución de conflictos internos:** Las constelaciones familiares también pueden ayudarnos a resolver conflictos internos y dilemas personales. Al explorar los aspectos diferentes de nosotros mismos y permitir que se expresen en la constelación, se abre la puerta a una mayor integración y equilibrio personal.

- **Sanación de traumas y heridas emocionales:** Las constelaciones familiares pueden ser una herramienta efectiva para sanar traumas y heridas emocionales que se remontan a generaciones anteriores. Al abordar y liberar las cargas emocionales no resueltas en el sistema familiar, podemos experimentar una profunda sanación y transformación personal.
- **Fomento de la resiliencia y el crecimiento personal:** Al trabajar con las constelaciones familiares, se fortalece nuestra capacidad de enfrentar desafíos
- **Desarrollo de una mayor comprensión y empatía:** Las constelaciones familiares nos ayudan a desarrollar una mayor comprensión de las experiencias y perspectivas de nuestros familiares. Esto nos permite cultivar la empatía y la aceptación hacia ellos, lo que contribuye a relaciones más armoniosas y significativas.
- **Mejora de la salud y el bienestar emocional:** Al liberar las cargas emocionales y resolver conflictos internos, las constelaciones familiares pueden tener un impacto positivo en nuestra salud y bienestar emocional. Muchas personas informan una sensación de alivio, paz interior y mayor claridad después de participar en constelaciones familiares.
- **Expansión de la conciencia y el crecimiento espiritual:** Las constelaciones familiares nos invitan a profundizar en nuestra propia esencia y conectar con una conciencia más amplia. A través de esta práctica, podemos experimentar un crecimiento espiritual y una mayor conexión con algo más grande que nosotros mismos.



Capítulo 3

Explorando el Árbol Genealógico

El árbol genealógico familiar es una valiosa herramienta que nos permite mapear y comprender nuestra historia familiar. En este capítulo, exploraremos cómo explorar y comprender el árbol genealógico, identificando eventos significativos y vínculos que han moldeado nuestra historia familiar.

Cómo mapear y comprender el árbol genealógico familiar

El mapeo del árbol genealógico implica trazar y visualizar las conexiones entre los miembros de nuestra familia a lo largo de las generaciones. Comenzamos con nosotros mismos y luego exploramos nuestras líneas de ascendencia, investigando y registrando información sobre nuestros padres, abuelos, bisabuelos y así sucesivamente.

Es importante recopilar información sobre los nombres, fechas de nacimiento, fechas de fallecimiento y cualquier otro detalle relevante de cada miembro de la familia. Además de estos datos básicos, también podemos buscar información adicional, como historias familiares, eventos significativos, profesiones, lugares de origen y cualquier otro detalle que pueda ayudarnos a comprender mejor nuestra historia familiar.

A medida que vamos mapeando nuestro árbol genealógico, también podemos identificar patrones y dinámicas familiares que se repiten a lo largo de las generaciones. Estos patrones pueden ser relacionados con profesiones, enfermedades, lugares de residencia o incluso características físicas. Observar estos patrones puede brindarnos una visión más profunda de las influencias y legados que hemos heredado.



A medida que exploramos el árbol genealógico, es importante prestar atención a los eventos significativos que han ocurrido en nuestra familia. Estos eventos pueden ser tanto positivos como negativos e incluyen nacimientos, matrimonios, fallecimientos, migraciones, conflictos, logros y desafíos. Estos eventos pueden tener un impacto duradero en nuestra historia familiar y en nuestra propia vida.

Además de los eventos, también es importante reconocer y explorar los vínculos emocionales que existen en nuestra familia. Estos vínculos pueden ser de amor, apoyo, lealtad, conflictos no resueltos o secretos familiares. Al comprender estos vínculos, podemos desentrañar las dinámicas ocultas y encontrar formas de sanar y fortalecer nuestras relaciones familiares.



Explorar el árbol genealógico nos brinda una mayor comprensión de nuestra historia familiar y de cómo hemos sido moldeados por las experiencias de nuestros antepasados. Nos permite honrar y reconocer las contribuciones y desafíos de nuestra familia, y nos proporciona una base sólida para trabajar en la sanación y la reconciliación.



Capítulo 4

Liberando Traumas y Heridas del Pasado

En este capítulo, exploraremos la influencia de los traumas familiares en nuestras vidas y cómo las constelaciones familiares pueden ser una poderosa herramienta para sanar y liberar los traumas y heridas emocionales que hemos heredado.

La influencia de los traumas familiares en nuestras vidas

Los traumas familiares son experiencias dolorosas y traumáticas que han ocurrido en nuestro sistema familiar y que han dejado una huella en nosotros, incluso si no las hemos vivido directamente. Estos traumas pueden incluir eventos como la guerra, el abuso, la pérdida temprana de un ser querido, el divorcio, las adicciones, entre otros.

Aunque los traumas familiares pueden haber ocurrido en generaciones anteriores, su influencia se transmite a través de patrones y dinámicas familiares. Los traumas no resueltos pueden manifestarse en nuestra vida actual a través de síntomas emocionales, físicos o conductuales. Pueden afectar nuestra capacidad para establecer relaciones saludables, confiar en los demás, manejar el estrés y experimentar el bienestar emocional.

Cómo las constelaciones familiares pueden ayudar a sanar traumas y heridas emocionales

Las constelaciones familiares ofrecen un enfoque único y efectivo para sanar traumas y heridas emocionales. A través de la representación simbólica de los miembros del sistema familiar, se crea un campo energético que permite acceder a información y experiencias más allá de la mente consciente.

Durante una constelación familiar, se pueden explorar y dar voz a los traumas y heridas del pasado. Los participantes pueden representar a los miembros del sistema familiar relacionados con el trauma, permitiendo que

LIBERANDO EL LEGADO FAMILIAR

las emociones y las experiencias se expresen de manera segura y controlada. Esto facilita la liberación emocional y la integración de las partes fragmentadas del sistema familiar.

A medida que se desarrolla la constelación, se pueden generar movimientos de sanación y reconciliación. Esto implica encontrar soluciones y resoluciones simbólicas que honren y restauren la integridad del sistema familiar. Estos movimientos permiten liberar las cargas emocionales y los patrones disfuncionales asociados con los traumas familiares, brindando una oportunidad para el perdón, la compasión y la transformación.

Las constelaciones familiares nos invitan a mirar más allá de la superficie y explorar la profunda conexión entre nosotros y nuestros antepasados. Al sanar los traumas y heridas del pasado, no solo liberamos a nosotros mismos, sino que también contribuimos a la sanación de nuestro sistema familiar y a la interrupción de la transmisión de los patrones disfuncionales a las futuras generaciones





Capítulo 5

Dinámicas y Lealtades Invisibles

Continuemos profundizando en la comprensión de las dinámicas ocultas en el sistema familiar y exploremos el concepto de lealtades invisibles. Identificar estas dinámicas y lealtades nos permitirá comprender su impacto en nuestras vidas y cómo pueden afectar nuestras relaciones y decisiones.

Explorando las dinámicas ocultas en el sistema familiar

Las dinámicas ocultas se refieren a los patrones de interacción y comportamiento que existen en el sistema familiar pero que no son fácilmente perceptibles o reconocidos. Estas dinámicas pueden estar basadas en secretos familiares, roles asignados, reglas no escritas y creencias arraigadas.

A menudo, estas dinámicas ocultas tienen su origen en eventos traumáticos o conflictos no resueltos en generaciones anteriores. Pueden influir en nuestras relaciones, decisiones y formas de relacionarnos con el mundo. Al explorar estas dinámicas, podemos obtener una comprensión más profunda de los patrones que se repiten en nuestra vida y cómo han sido influenciados por nuestro sistema familiar.

Identificando lealtades invisibles y su impacto en nuestras vidas

Las lealtades invisibles se refieren a los vínculos emocionales profundos y a menudo inconscientes que nos conectan con nuestros antepasados y con nuestro sistema familiar. Estas lealtades pueden ser hacia personas específicas dentro del sistema, hacia creencias o valores familiares, o incluso hacia eventos traumáticos que han ocurrido en el pasado.

Frecuentemente las lealtades invisibles pueden limitar nuestra capacidad para tomar decisiones alineadas con nuestros propios deseos y necesidades. Pueden generarse sentimientos de culpa, obligación o lealtad

LIBERANDO EL LEGADO FAMILIAR

hacia ciertas personas o situaciones, incluso cuando no son saludables o beneficiosas para nosotros. Estas lealtades pueden obstaculizar nuestro crecimiento personal y la posibilidad de vivir una vida plena y auténtica.

Al explorar y reconocer estas lealtades invisibles, podemos liberarnos de su influencia y tomar decisiones basadas en nuestra propia autenticidad y bienestar. A través de las constelaciones familiares, podemos identificar y explorar las lealtades invisibles, permitiéndonos liberarnos de su carga emocional y encontrar una mayor autonomía y libertad en nuestras vidas.

Al comprender las dinámicas ocultas y las lealtades invisibles en nuestro sistema familiar, podemos tomar conciencia de cómo han influido en nuestras vidas y relaciones. Esto nos brinda la oportunidad de sanar y transformar estas dinámicas, liberándonos de patrones limitantes y creando nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

En resumen, explorar las dinámicas ocultas y las lealtades invisibles en el sistema familiar nos brinda una mayor comprensión de cómo hemos sido moldeados por nuestro entorno familiar. Al identificar estas dinámicas y lealtades, podemos liberarnos de su influencia y tomar decisiones más alineadas con nuestra propia autenticidad y bienestar. Esto nos permite abrirnos a relaciones más saludables y una vida más plena y satisfactoria.





Capítulo 6

Constelaciones Familiares en las Relaciones de Pareja

Cómo las constelaciones familiares pueden ayudar a mejorar las relaciones de pareja

Nuestras experiencias y patrones relacionales están conectados con nuestra historia familiar y nuestras lealtades invisibles.

A través de las constelaciones familiares, podemos explorar los sistemas familiares de cada miembro de la pareja y cómo estos sistemas se entrelazan y afectan la relación. Las representaciones simbólicas de los miembros de la familia y la dinámica de la constelación pueden revelar patrones repetitivos, lealtades invisibles y conflictos subyacentes que impactan en la relación de pareja.

Al tomar conciencia de estos patrones y dinámicas, podemos comprender mejor las razones detrás de los conflictos y las dificultades que enfrentamos en nuestra relación. Las constelaciones familiares nos permiten explorar y sanar las heridas y los traumas familiares que pueden estar interfiriendo en nuestra capacidad de tener una relación de pareja saludable y satisfactoria.

Abordando patrones repetitivos y conflictos en la relación de pareja

A través de las constelaciones familiares, podemos trabajar para abordar y transformar los patrones repetitivos y los conflictos que surgen en nuestra relación de pareja. Al representar simbólicamente a los miembros de la familia y explorar las dinámicas subyacentes, podemos obtener una nueva perspectiva y encontrar soluciones más efectivas.

Esto implica identificar y liberar las lealtades invisibles que pueden estar afectando negativamente a la relación de pareja. Estas lealtades pueden estar relacionadas con ex parejas, patrones parentales o eventos traumáticos en la historia familiar. Al tomar conciencia de estas lealtades y encontrar formas de honrarlas y liberarlas, podemos crear espacio para la sanación y el crecimiento en nuestra relación.

Las constelaciones familiares también nos brindan la oportunidad de establecer nuevos sistemas de apoyo y recursos en nuestra relación de pareja. Podemos representar a figuras significativas en nuestras familias de origen que pueden aportar sabiduría, amor y apoyo a nuestra relación.

Capítulo 7



Constelaciones Familiares y el Crecimiento Personal

El potencial de las constelaciones familiares para el crecimiento y desarrollo personal

Las constelaciones familiares ofrecen un espacio seguro y poderoso para el crecimiento y desarrollo personal. A través de la exploración de nuestro sistema familiar, podemos obtener una mayor comprensión de nosotros mismos y de los patrones que nos han influenciado.

Al participar en constelaciones familiares, tenemos la oportunidad de identificar y sanar heridas emocionales que hemos llevado durante mucho tiempo. Podemos explorar las dinámicas familiares que nos han impactado y liberarnos de cargas emocionales que nos han limitado en nuestras vidas. Esto nos brinda la posibilidad de transformar nuestros comportamientos, creencias y formas de relacionarnos con los demás.

Además, las constelaciones familiares nos ayudan a reconocer nuestros recursos y fortalezas internas. A medida que representamos a diferentes miembros de nuestra familia y experimentamos las conexiones y los movimientos en la constelación, podemos descubrir nuevas perspectivas, soluciones creativas y una mayor comprensión de nosotros mismos. Esto nos empodera y nos brinda la confianza necesaria para realizar cambios positivos en nuestras vidas.

Integrando aprendizajes y cambios en la vida cotidiana

El verdadero valor de las constelaciones familiares radica en la capacidad de integrar los aprendizajes y cambios que experimentamos en la vida cotidiana. Después de participar en una constelación familiar, es importante reflexionar sobre las revelaciones y experiencias vividas.

Podemos llevar los aprendizajes a nuestra vida diaria al ser conscientes de los patrones y dinámicas familiares que hemos explorado. Podemos tomar decisiones más alineadas con nuestras necesidades y deseos individuales, establecer límites saludables, nutrir nuestras relaciones y vivir una vida más auténtica y significativa.

También es importante recordar que el proceso de crecimiento personal es continuo. A lo largo del tiempo, podemos seguir trabajando con las enseñanzas y los cambios que hemos experimentado en las constelaciones familiares. Esto implica practicar la autorreflexión, el autocuidado y buscar el apoyo adecuado cuando sea necesario.



Recomendaciones para continuar el proceso de liberación y sanación familiar

Para aquellos que deseen continuar el proceso de liberación y sanación familiar, aquí hay algunos consejos y recomendaciones:

1. **Practica el autocuidado:** Dedicar tiempo regularmente para cuidar de ti mismo/a. Esto puede incluir actividades como la meditación, la práctica de ejercicios de relajación, el tiempo al aire libre o cualquier otra actividad que te brinde bienestar y equilibrio.
2. **Busca apoyo profesional:** Si sientes que necesitas un apoyo adicional en tu proceso de liberación y sanación familiar, considera buscar un terapeuta especializado en constelaciones familiares. Ellos pueden guiarte y brindarte herramientas adicionales para tu crecimiento personal.
3. **Cultiva la compasión y el perdón:** A medida que exploras tu legado familiar, es importante cultivar la compasión hacia ti mismo/a y hacia tus antepasados. Practica el perdón, liberando resentimientos y cargas emocionales que puedan estar afectándote.
4. **Continúa explorando:** El proceso de liberación y sanación familiar es continuo. Sigue aprendiendo y explorando sobre constelaciones familiares, ya sea a través de libros, cursos, talleres o eventos.
5. **Mantén una mente abierta:** A medida que continúas tu viaje de liberación y sanación familiar, mantén una mente abierta y receptiva a nuevas perspectivas y descubrimientos. Permítete cuestionar y desafiar creencias limitantes, abriendo espacio para nuevas posibilidades de transformación.
6. **Practica la integración:** A medida que obtengas insights y aprendizajes a través de las constelaciones familiares, busca formas de integrar esos cambios en tu vida cotidiana. Pregúntate cómo puedes aplicar esos nuevos entendimientos en tus relaciones, decisiones y acciones diarias.
7. **Cultiva la gratitud:** Agradece a tus antepasados por el legado que te han transmitido, reconociendo tanto los aspectos positivos como los

desafíos. Practica la gratitud hacia ti mismo/a por el coraje y la dedicación que estás poniendo en tu proceso de liberación y sanación.

8 .Comparte tu experiencia: Considera compartir tu experiencia con otras personas que puedan beneficiarse de las constelaciones familiares. Ya sea a través de conversaciones informales, grupos de apoyo o incluso la escritura de un diario personal, compartir tu proceso puede ser enriquecedor tanto para ti como para los demás.

Recuerda que las constelaciones familiares son una herramienta poderosa para explorar, comprender y transformar el legado familiar. A medida que te adentres en este viaje, confía en tu intuición y sé amable contigo mismo/a. Permítete crecer, sanar y liberarte de las cargas emocionales del pasado, abriendo así la puerta a una vida más plena y auténtica.

¡Que tu camino de liberación y sanación familiar sea lleno de amor, comprensión y transformación!



LIBERANDO EL LEGADO FAMILIAR

Si te has inspirado por la lectura de este libro, y si aún no haces parte de nuestros mas de 1200 estudiantes de la formación: **Constelaciones Familiares, todo se trata de papá y mamá**, te invitamos a dar el siguiente paso. Únete a nuestra formación y descubre cómo aplicar los aprendizajes obtenidos en este ebook.

Explorarás aún más tu árbol genealógico, comprenderás las dinámicas ocultas en tu sistema familiar y aprenderás técnicas avanzadas para liberar traumas y patrones limitantes, haciendo [clic aquí](#)




eresenergía

