

GUÍA DE PREGUNTAS
PARA INICIAR TU PROCESO DE
CONSTELACIONES
Familiares



✨ Introducción para el documento

Esta guía ha sido creada como una brújula para comenzar a mirar hacia dentro. ***Las Constelaciones Familiares*** no parten del análisis mental, sino de una disposición interna a ver lo que necesita ser visto y sanar lo que ha sido excluido.

A través de estas preguntas vas a comenzar a tocar los hilos invisibles que sostienen los bloqueos más profundos de tu vida: repetición de patrones, miedos irracionales, desórdenes en tus relaciones, en tu salud o con la abundancia.

Permítete escribir sin juzgar, sin buscar respuestas ***“correctas”***. Lo más valioso de este ejercicio es que lo hagas con honestidad y con el corazón abierto. Esto que estás por hacer... ya es una forma de constelar.

SECCIÓN 1: EL MOMENTO PRESENTE

¿Desde dónde parte hoy tu necesidad de sanar?

1. ¿Qué situaciones se repiten en tu vida como si estuvieran fuera de tu control?
2. ¿Hay alguna parte de tu vida (relaciones, trabajo, dinero, salud) que sientes estancada o bloqueada?
3. ¿Qué emociones predominan en tu día a día últimamente?
4. ¿Qué te gustaría transformar, pero sientes que no puedes sola/o?
5. ¿Qué es eso que siempre has querido lograr y no has podido?

SECCIÓN 2: TU FAMILIA DE ORIGEN

El alma de la familia guarda claves esenciales para tu liberación.

6. ¿Cómo fue tu vínculo con tu madre en la infancia? ¿Y cómo es hoy?
7. ¿Cómo fue tu vínculo con tu padre en la infancia? ¿Y cómo es hoy?
8. ¿Qué frases o creencias escuchabas en casa sobre el amor, el dinero o la vida?
9. ¿Con qué familiar te identificas profundamente, aunque no entiendas por qué?
10. ¿A quién admiras, rechazas o temes dentro de tu familia?

SECCIÓN 3: HERENCIAS INVISIBLES

Muchas veces no vivimos nuestra vida... sino la vida de nuestros ancestros.

11. ¿Hay historias de dolor, exclusión, traición, migración, enfermedad, cárcel o pérdidas en tu sistema familiar?

12. ¿Sientes que cargas con responsabilidades que no te pertenecen?

13. ¿Hay temas que han sido silenciados o secretos familiares de los que no se habla?

14. ¿Sientes culpa cuando te va bien o cuando deseas avanzar?

15. ¿Crees que necesitas sufrir, esforzarte o sacrificarte para sentirte merecedora/o?

SECCIÓN 4: ABUNDANCIA, ÉXITO Y MERECEIMIENTO

Nuestra relación con la vida se refleja en cómo recibimos.

16. ¿Qué emociones te genera el dinero?

17. ¿Qué creencias tienes sobre el éxito?

18. ¿Te cuesta pedir o recibir apoyo?

19. ¿Hay lealtades inconscientes en tu familia respecto a la escasez?

20. ¿Te permites disfrutar sin culpa?

SECCIÓN 5: VOCACIÓN Y SENTIDO DE VIDA

Sanar también es recordar para qué vinimos.

21. ¿Qué parte de ti has tenido que ocultar para ser aceptada/o?

22. ¿Qué actividades te conectan con tu alma?

23. ¿Qué has postergado por miedo, pero sabes que es tu camino?

24. ¿Sientes que estás viviendo tu vida o la vida que otros esperaban de ti?

25. ¿Qué legado deseas dejar en esta vida?

SECCIÓN FINAL: TU INTENCIÓN DE SANACIÓN

Estás por vivir 14 constelaciones familiares. Este es un camino sagrado.

26. ¿Qué deseas profundamente sanar?

27. ¿Qué estarías dispuesta/o a ver, aunque duela?

28. ¿A quién o qué necesitas soltar para avanzar?

29. ¿Qué no estás dispuesta/o a repetir en tu vida?

30. ¿Cómo te gustaría sentirte al final de este proceso?

SECCIÓN FINAL: TU INTENCIÓN DE SANACIÓN

Estás por vivir 14 constelaciones familiares. Este es un camino sagrado.

26. ¿Qué deseas profundamente sanar?

27. ¿Qué estarías dispuesta/o a ver, aunque duela?

28. ¿A quién o qué necesitas soltar para avanzar?

29. ¿Qué no estás dispuesta/o a repetir en tu vida?

30. ¿Cómo te gustaría sentirte al final de este proceso?

SUGERENCIA DE USO

Responde estas preguntas con calma, en un cuaderno o libreta especial.

Puedes compartirlas, si lo deseas, con tu consteladora para enfocar mejor tus sesiones.

Esta guía no se responde una sola vez: es una herramienta viva. Puedes volver a ella durante el diplomado para observar cómo vas transformándote.

CONSTELACIONES *Familiares*

