

1 LB: 10 EJEMPLOS DE GUIONES DE VIDA Y SU REPRESENTACIÓN EN CONSTELACIONES

LABORATORIO SISTÉMICO:

10 Ejemplos de Guiones de Vida y su Representación en Constelaciones



1. "NO EXISTAS"

En constelación: el representante queda fuera del campo, no es visto.

Posición interna: Yo Niño disociado.

🕊️ **Frase sanadora:**

- "Tomo mi lugar. Pertenezco."
- "Aunque no me miraron, tengo derecho a existir."
- "Honro a los que vinieron antes y tomo mi vida, completa, como me fue dada."





2. "NO CREZCAS"



EN CONSTELACIÓN

El representante se mantiene como niño pequeño.



POSICIÓN INTERNA

Yo Niño sometido.



FRASE SANADORA

- "Queridos padres, ahora yo soy el pequeño, y ustedes los grandes."
- "Gracias por lo que me dieron. Ahora sigo mi camino."
- "Elijo crecer y ocupar mi lugar en la vida."

3. "NO TENGAS ÉXITO"

1 EN CONSTELACIÓN

Algo invisible lo retiene al avanzar.

2 POSICIÓN INTERNA

Yo Adulto bloqueado.

3 FRASE SANADORA

"Querido abuelo (o quien sea): te veo, te honro, y tomo lo bueno de ti."

"Elijo tener éxito, no para traicionarte, sino para honrar lo que me diste."

"Yo en mi destino, tú en el tuyo."



4. "NO SEAS TÚ"

EN CONSTELACIÓN

El representante actúa desde una máscara.

POSICIÓN INTERNA

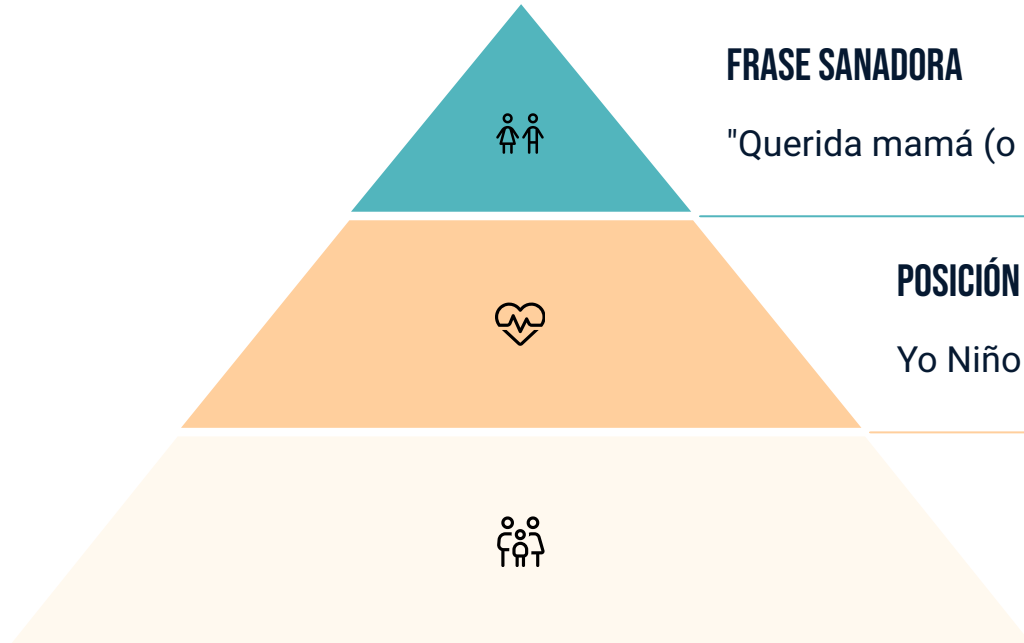
Yo Niño camaleónico.

FRASE SANADORA

- "Ya no necesito ser otro para ser amado."
- "Me permito ser yo, con todo lo que soy."
- "Gracias por el lugar que me dieron, ahora puedo mostrármelo al mundo desde mi verdad."



5. "CUIDA A MAMÁ/PAPÁ"



FRASE SANADORA

"Querida mamá (o papá), tú eres la grande, yo soy el pequeño."

POSICIÓN INTERNA

Yo Niño parentificado.

EN CONSTELACIÓN

El hijo aparece como sostén de sus padres.

"Ya no necesito cuidarte. Confío en que tú puedes con tu destino."

"Gracias por la vida. Ahora yo me ocupo de la mía."

6. "NO SIENTAS" / "NO LLORES"

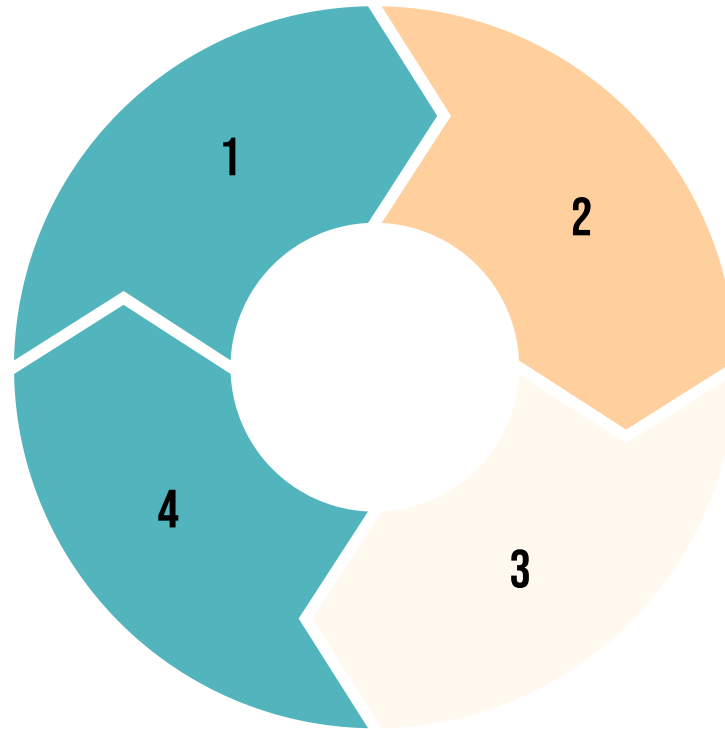
EN CONSTELACIÓN

Emociones congeladas, campo rígido.

LIBERACIÓN

"Me permito sentir el dolor y dejarlo ir."

"Las lágrimas no me hacen débil. Me hacen humano."



POSICIÓN INTERNA

Yo Niño anestesiado.

FRASE SANADORA

"Mis emociones también pertenecen."



7. "NO PIENSES"



EN CONSTELACIÓN

Duda constante, búsqueda de aprobación.



POSICIÓN INTERNA

Yo Adulto inhibido.



FRASE SANADORA

"Honro la sabiduría de mis pensamientos."

"Tengo derecho a pensar diferente."

"Confío en mi criterio y en mi capacidad de elegir."

8. "SUFRE POR AMOR"

1

EN CONSTELACIÓN

Amor enredado con dolor.

2

POSICIÓN INTERNA

Yo Niño mendigando amor.

3

FRASE SANADORA

"Ya no necesito repetir este sufrimiento para sentirme amado."

"Honro a quienes amaron así, pero elijo amar de forma libre."

"Hoy abro mi corazón al amor sin sacrificio."

9. "SÉ PERFECTO"



EN CONSTELACIÓN

Rigidez, necesidad de control.



POSICIÓN INTERNA

Yo Niño exigido.



FRASE SANADORA

"No necesito ser perfecto para ser digno de amor."

"Puedo cometer errores y seguir siendo valioso."

"Me permito ser humano, no ideal."

10. “NO PERTENEZCAS”

En constelación: el representante está fuera o excluido.

1

2

Posición interna: Yo Niño aislado.

3

Frase sanadora:

“Yo también pertenezco.”

“Miro con respeto a quienes fueron excluidos antes
que yo.”

“Hoy ocupo mi lugar en esta familia y en la vida.”