

## L 8 - FRASES SANADORAS

EN CONSTELACIONES FAMILIARES, CADA FRASE SON UN ECO QUE RESUENA EN LOS CORAZONES DE GENERACIONES PASADAS Y FUTURAS.

Imagina un jardín secreto donde las emociones, como flores silvestres, crecen entre los surcos de la memoria. Allí, las frases sanadoras son semillas que germinan en el alma, buscando la luz de la comprensión y la reconciliación.

Y recuerda... que estas frases no son solo sonidos. Son puentes entre mundos, hilos que conectan lo visible con lo invisible. Por ello, deben decirse con intención y desde el corazón, como ofrendas a los ancestros y a nosotros mismos.



## PALABRAS QUE ORDENAN EL ALMA

En el trabajo con constelaciones familiares, no hablamos para explicar. No usamos palabras para convencer, corregir o analizar. Aquí, **las palabras son medicina**. Y su potencia no reside en su lógica, sino en su verdad interna.

Las llamamos **frases sanadoras**, y tienen una vibración que penetra más allá de la mente. Actúan como mantras sistémicos: detienen el tiempo, ordenan el campo y devuelven a cada uno su lugar.



# ¿QUÉ HACE QUE UNA FRASE SEA SANADORA?



## NACE DEL ASENTIMIENTO

No del juicio.



## RESPETA EL ORDEN

Reconoce a cada uno en su sitio.



## INCLUYE LO EXCLUIDO

Da lugar a quienes fueron olvidados.



## INTERRUMPE UNA IDENTIFICACIÓN

Libera a alguien de una carga que no le corresponde.



## RECONOCE LO QUE FUE, TAL COMO FUE

Sin exigir que sea distinto.

# EJEMPLOS DE FRASES SANADORAS



*"Tú eres el grande, yo soy el pequeño."* (Restablece el orden entre generaciones)

*"Tú también perteneces."* (Da lugar a un excluido)

*"Por amor quise cargar contigo... ahora te lo devuelvo con respeto."* (Libera una identificación)

*"Tomo lo que me diste... lo demás, lo dejo contigo."* (Restituye el equilibrio entre dar y recibir)

*"Gracias por darme la vida. Lo demás lo dejo en tu destino."* (Sana el vínculo con los padres desde la honra)

*"Yo cargo esto por ti, querida abuela... y ahora lo dejo contigo, con amor."* (Devuelve una carga transgeneracional)

# EL MOVIMIENTO DE LA FRASE

En una constelación, la frase no se impone. **Surge del movimiento del alma.** No se recita como un guion, se **pronuncia como una revelación**: una palabra que nombra lo que estaba callado, que ordena lo que estaba confundido, y que devuelve la dignidad a quien fue olvidado.

## COMO FACILITADOR/A...

Tu tarea no es "tener las frases perfectas", sino **sentir el campo**, escuchar el movimiento y ofrecer **palabras que no interfieran, sino que sirvan al alma**.

Una buena frase sanadora es como un susurro al oído del sistema: pequeña, humilde, poderosa.