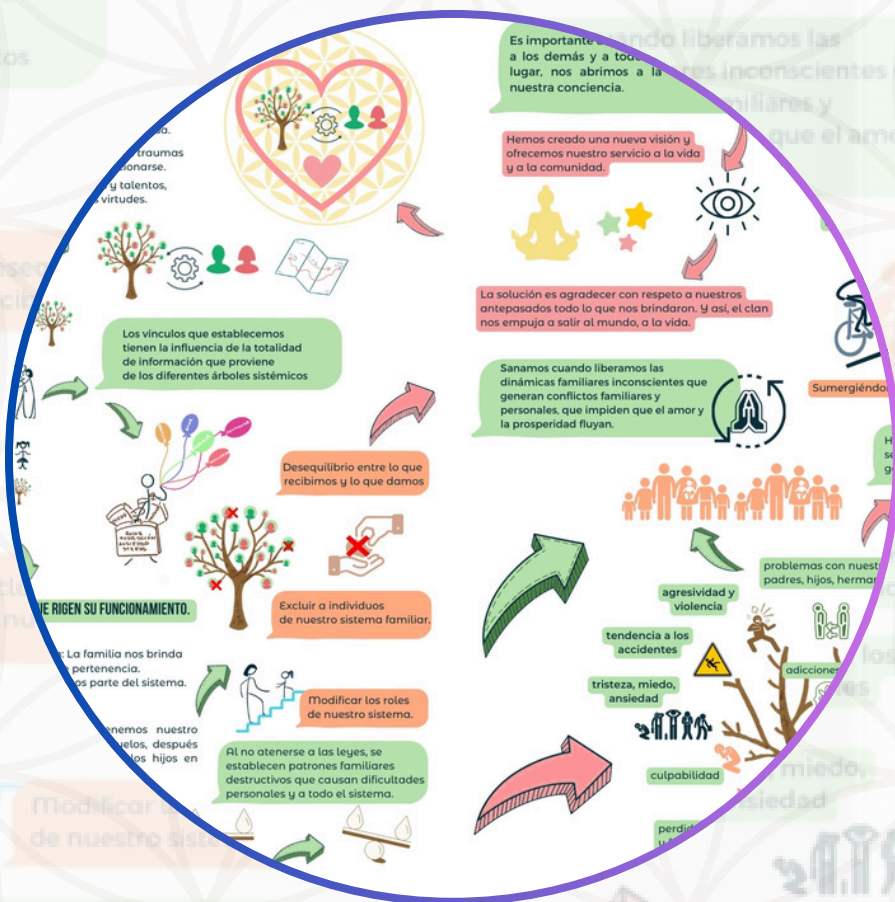


DEPENDENCIA SISTÉMICA

DIARIO DE CONSTELACIONES FAMILIARES



TONY FIBLA

- Del texto: Tony Fibla
- Maquetación: Tony Fibla
- Diseño: Tony Fibla
- Imagen de cubierta: Tony Fibla
- Copyright © 2025 by Antonia Fibla

Gracias, por comprar una edición autorizada de este diario y por respetar las leyes del copyright, al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso expreso de autor. Al hacerlo, estás protegiendo la obra y al autor.



En mi viaje personal, he contactado con maestros de la sabiduría atemporal. Un camino de búsqueda y exploración interior, que ha permitido emerger una nueva dimensión, donde mi obra y el estudio de las Constelaciones familiares ha adquirido una nueva cualidad espiritual. Desde el 2013 he realizado exposiciones de mi obra a nivel nacional e internacional e internacional, incluyendo Europa y Estados Unidos, así como talleres y conferencias sobre la creatividad y su poder transformador.

Un día me preguntaron: ¿Qué quiere tu Alma? Y yo respondí: Pintar. Y así, arte y crecimiento personal dieron forma a un proceso interior de apertura de corazón.

Y un día me pregunté: ¿Que quiere mi Alma? Y yo respondí: Crear. Por ello, investigo como el arte influye en la sanación y en el despertar espiritual. Un proceso que, a través de la presencia, nos sumerge en un estado superior de conciencia, permitiendo elevar nuestra vibración y crear así una nueva realidad.

Y ahora me pregunto: ¿Qué quiere mi Alma? Y la respuesta es: Compartir. Mi interés es colaborar y co-crear en una nueva conciencia, donde seamos más responsables de nosotros mismos, más amorosos y compasivos, honrando nuestra historia y accediendo a nuevos niveles de conciencia que creen más allá de nuestros límites impuestos. Para ello, creo recursos que potencian el arte y el conocimiento sistémico, como fuente de inspiración y bienestar.

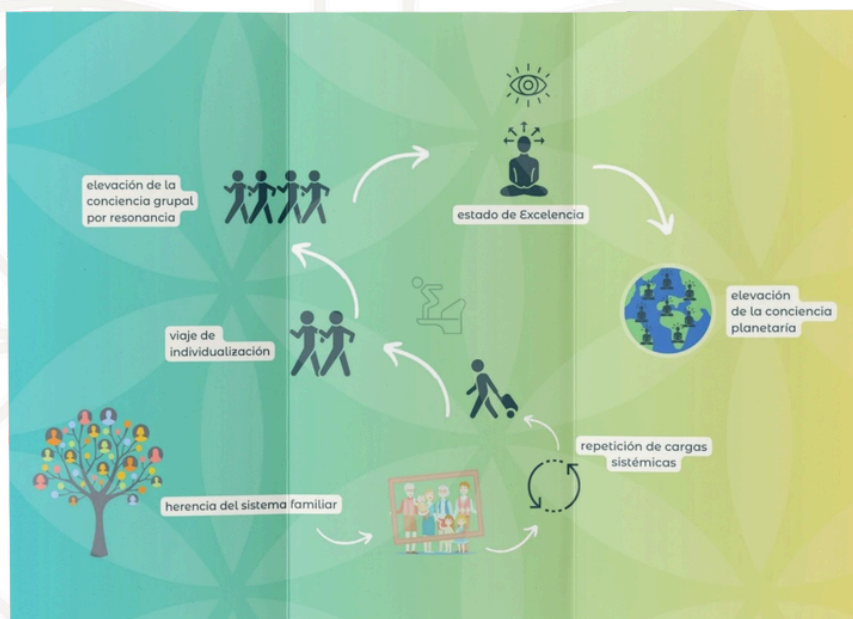
Así lo siento. Primero lo creí, luego lo exploré y lo experimenté. Le doy gracias a la vida por todo ello.

Este es mi proceso. Y también puede ser el tuyo.

Gracias por estar, por ser y por compartir.

TU VIAJE

Desde dónde estás, hacia dónde quieres llegar.



Si cada uno de nosotros tiene el compromiso de sanarse a si mismo, contribuye a la sanación de su sistema familiar y a la sanación del trauma colectivo.

TODOS TENEMOS UNA HERENCIA FAMILIAR



Con una herencia genética, emocional y psicológica.

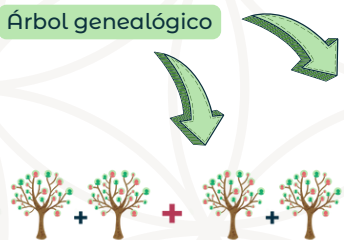
Con sus creencias y formas de percibir la vida.

Con sus respectivos traumas y formas de relacionarse.

Con sus dones y talentos, así como sus virtudes.



Árbol genealógico



Los vínculos que establecemos tienen la influencia de la totalidad de información que proviene de los diferentes árboles sistémicos



Desequilibrio entre lo que recibimos y lo que damos



Excluir a individuos de nuestro sistema familiar.

CADA SISTEMA TIENE UNAS LEYES QUE RIGEN SU FUNCIONAMIENTO.



Pertenencia: La familia nos brinda un sentido de pertenencia. Todos formamos parte del sistema.



Jerarquía: Todos tenemos nuestro lugar, primero los abuelos, después los padres, más tarde los hijos en orden de nacimiento.



Compensación: Todos damos lo que antes recibimos.



Modificar los roles de nuestro sistema.

Al no atenderse a las leyes, se establecen patrones familiares destructivos que causan dificultades personales y a todo el sistema.



Es importante aceptarnos a nosotros mismos, a los demás y a todo tal como es. Desde este lugar, nos abrimos a la fuerza y ampliamos nuestra conciencia.

Hemos creado una nueva visión y ofrecemos nuestro servicio a la vida y a la comunidad.



La solución es agradecer con respeto a nuestros antepasados todo lo que nos brindaron. Y así, el clan nos empuja a salir al mundo, a la vida.

Sanamos cuando liberamos las dinámicas familiares inconscientes que generan conflictos familiares y personales, que impiden que el amor y la prosperidad fluyan.



Sin estar conectados con algo más grande de nosotros mismos.



Lo que nos conduce a un vacío existencial

Intentando ser felices con esfuerzo



Sumergiéndonos en un círculo de sufrimiento.

Hasta que no se cambie el patrón, seguirá replicándose de generación en generación.



problemas con nuestros vínculos padres, hijos, hermanos...

agresividad y violencia

tendencia a los accidentes



tristeza, miedo, ansiedad



culpabilidad

perdidas económicas y fracaso profesional



adicciones



Dificultades para establecer o mantener relaciones.



patrones familiares que se repiten



fracaso escolar



tendencia a enfermedades

INSPIRA FUTURO **AHORA**

Notas con alma

de:

TU NUEVA YO

Tu vida está a punto de transformarse de formas que ni siquiera puedes imaginar.

Es hora de dar el paso hacia la versión de ti misma que siempre has sabido que estabas destinada a ser.

Si estás lista para dejar atrás tu antigua yo atada a tu dependencia emocional y convertirte en la fuerza que te da la libertad de conectar con tu grandeza, la que siempre debiste ser.

¡ Ahora es el momento ¡

La mayoría de la gente cree que el cambio requiere esfuerzo. La verdad es que la transformación, requiere un cambio de conciencia.

En el momento en que decides, total y completamente, que tu pasado ya no te define, toda tu realidad comienza a cambiar.

Si dejas de vivir como una víctima de las circunstancias y empiezas a vivir como la creadora de tu futuro, todo cambia. Todo lo que deseas ya está disponible, esperando a que te alinee con ello.

El problema es que la mayoría de la gente vive en piloto automático. Se despiertan cada día pensando lo mismo, sintiendo las mismas emociones y repitiendo los mismos comportamientos. Sin darse cuenta, quedan atrapadas en un ciclo donde el pasado se repite una y otra vez.

Este ciclo perpetúa patrones familiares, lealtades invisibles y mandatos creados durante la infancia, lo que genera una dependencia al pasado y cierra la puerta al cambio.

En esta rutina constante, muchas se preguntan por qué sus vidas no evolucionan. Incluso quienes desean conscientemente un futuro mejor suelen encontrarse arrastrados, de manera subconsciente, hacia lo que ya les resulta familiar.

Así es como relegamos nuestra esencia auténtica a un segundo plano, sin darle la oportunidad de brillar y mostrar al mundo su belleza única.

Y ahora surge la gran pregunta: ¿cómo podemos romper este ciclo de repetición sistémica?

Aquí es donde empieza lo interesante...

- Toma de conciencia: El primer paso es identificar los patrones que se repiten en tu vida y definir con claridad una intención de cambio.
- Conocimiento: Comprender el porqué de tu historia personal hace que el cómo transformarla sea mucho más sencillo.

Información reveladora

La neurociencia demuestra que cada pensamiento genera señales eléctricas en el cerebro, fortaleciendo conexiones neuronales. Al repetir ciertos pensamientos, ese cableado se consolida, formando a lo largo del tiempo nuestros hábitos, emociones, personalidad y, en última instancia, nuestra realidad.

Sin embargo, la mayoría de las personas se vuelven adictas al pasado al recrear constantemente las mismas emociones. Cada emoción libera químicos en el cuerpo, como el cortisol, la dopamina, la serotonina o la oxitocina. Con el tiempo, el cuerpo se habitúa a estas sustancias y genera una adicción emocional. De este modo, el estrés, la preocupación y el miedo se transforman en ciclos repetitivos, donde el cuerpo toma el control de nuestras vidas sin que seamos conscientes de ello.

¿Cómo romper las adicciones emocionales?

Aquí es donde entra en juego la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro de romper conexiones antiguas y formar nuevas. Además, el cerebro no distingue entre lo imaginado y lo real, lo cual nos brinda la oportunidad de reprogramar nuestra mente y nuestro cuerpo hacia una realidad diferente, más alineada con nuestros deseos.

Si logras crear una imagen clara y vívida de tu futuro deseado, y experimentas las emociones de ese futuro como si estuvieran ocurriendo en el presente, tu cerebro empezará a reconfigurarse como si ese futuro ya estuviera sucediendo.

La mayoría de las personas, sin saberlo, permiten que sus experiencias pasadas o las lealtades al sistema familiar moldeen sus vidas. Su experiencia se asemeja a una máquina del tiempo. En lugar de impulsarlos hacia adelante.

La única razón por la que aún no han experimentado una nueva forma de ser, alineada con su esencia más pura, es que su energía, pensamientos y emociones siguen anclados al pasado. Buscan manifestar una realidad distinta, mientras se aferran de forma inconsciente a una identidad que ya no les define.

¿Qué ocurre cuando alguien deja de ser un espectador pasivo de la vida y se convierte en un creador activo de su realidad?

La transformación real sucede cuando nuestra intención consciente se combina con emociones elevadas, como la alegría, la gratitud o el entusiasmo. No basta con imaginar el futuro deseado; es necesario sumergirse internamente en esa visión, viviéndola y sintiéndola como si ya fuese parte de nuestro presente.

Este proceso genera cambios profundos en nuestra biología: el cerebro reorganiza sus redes neuronales y el cuerpo se prepara, física y emocionalmente, para recibir una nueva realidad antes incluso de que esta se materialice.

En el fascinante ámbito de la neurociencia y la física cuántica, esta capacidad de creación encuentra su explicación. El campo cuántico, un vasto entramado de energía que interconecta todo en el universo, opera como un lienzo infinito de posibilidades. Cada pensamiento y emoción emitidos desde nuestra mente y corazón funcionan como señales electromagnéticas que interactúan con este campo, moldeando las posibilidades hacia una dirección específica. Es allí donde mente, energía e intención convergen para dar forma a nuevas realidades.

El campo cuántico ya contiene todas las versiones posibles de ti misma: la versión que anhelas ser, la que vive con propósito, abundancia y plenitud. No se trata de buscar ese estado de excelencia en algún lugar del futuro, porque ya existe dentro de ti.

Conectar con él requiere abrirte a sentirlo plenamente, creyendo en su existencia y permitiendo que se manifieste de manera natural. Cuando armonizamos nuestra frecuencia con aquello que deseamos—viviendo ya las emociones de esa experiencia futura—activamos un proceso transformador. Así, el universo responde, sincronizando eventos y circunstancias para alinearse con nuestra intención más elevada.

El poder para crear la vida que deseas está en tus manos. Confía en el campo infinito de posibilidades y empieza a vivir como la creadora que siempre has sido.

¿Cómo abrirte al cambio?

Romper este ciclo requiere un deseo ardiente de cambio y la valentía de adentrarse en lo desconocido. Es en ese espacio, lleno de incertidumbre, donde residen todas las posibilidades para escribir una nueva historia. El cambio no es algo que simplemente ocurre; es una creación intencionada, fruto de una decisión firme: dejar de esperar que las cosas cambien por sí solas y empezar a convertirte en esa persona capaz de atraer lo mejor a su vida.

Es el momento de despedirte de una vieja identidad. Dejar atrás las dudas, los miedos, las limitaciones y las excusas. Es hora de decir adiós a esa versión de ti que se conformó, que dudó y que vivió bajo la sombra del temor y la dependencia, en lugar de abrazar el poder de la creación.

Para lograrlo, necesitas un plan, un mapa que marque el camino hacia esa vida que siempre has anhelado. Este plan comienza por identificar los patrones personales y familiares que te mantienen atado a una experiencia de dependencia y sacrificio.

También, es esencial adquirir el conocimiento necesario para comprender cómo se crea la realidad y ahora que sabes que tus pensamientos y emociones moldean tu historia personal, ha llegado el momento de transformarlos.

Tienes en tus manos una poderosa herramienta para entrenar tu mente, conectarte con tus virtudes y talentos, y cultivar gratitud hacia todo lo bueno que te rodea.

También puedes honrar tu sistema familiar, acogiendo con amor su potencial y soltando, con gratitud, aquello que te limita. Este entrenamiento te guiará hacia un nuevo yo: más auténtico, más creativo, más libre.

Cuanto más ensayes esta visión de tu mejor versión, más rápidamente se adaptará tu cuerpo a este cambio. Recuerda que tu mente no distingue entre lo real y lo imaginario. Entrénala para que esta nueva versión de ti misma se convierta en tu realidad.

Date cuenta, que, si la energía regresa hacia nosotros como un bumerán, debemos comenzar a cambiar nuestros sentimientos, ya que aquí es donde la mayoría de las personas fracasan.

Quieren riqueza, pero siguen pensando en la lucha y el esfuerzo; quieren éxito, pero dependen de todas las creencias limitantes adquiridas; quieren amor, pero siguen condicionados por las historias personales o familiares del pasado., tu historia personal es un reflejo directo de tus pensamientos, emociones y la energía que proyectas a diario. Muchas personas transitan por la vida de manera inconsciente, reaccionando a su entorno en lugar de crearlo. Se ven atrapadas en un ciclo donde el pasado dicta su futuro, perpetuando los mismos patrones una y otra vez.

Cuando alguien vive dominado por el miedo, la ira o la sensación de carencia, su cuerpo entra en un estado de supervivencia. En este estado no hay espacio para la creatividad ni para la transformación, ya que la vida se convierte en una lucha por subsistir.

En algún momento, tendrás que tomar acción y decirte a ti misma que asumes el compromiso del cambio.



LA DEPENDENCIA SISTÉMICA

He utilizado este termino para describir la dependencia emocional que nos tiene atados al sistema familiar, viviendo a través del otro, a través del grupo de pertenencia sin experimentar nuestra propia esencia.

Y ahora te pregunto...

¿Cuándo le has dado tanto poder al sistema familiar para que te condicione y te maneje, entonces...

¿qué eliges?

¿Permitir que las lealtades familiares dirijan tu historia o crear una nueva? ¿Vivir la vida del otro o tu propia vida?

¿Explorar tu estado de Excelencia o de supervivencia?

Reflexión:

- Eliges ser libre o ser prisionera del programa de tu mente.
- Eliges estar en el no, condicionada por miedos inconscientes o decir si a la vida.
- Eliges cantar y bailar, o ser un mendiga emocional.
- Eliges dar el poder al otro o coger tu poder.
- Eliges el ahora, o que el pasado te condicione.
- Eliges seguir con patrones y mandatos heredados que dificultan tu felicidad, o celebrar el regalo de la vida.
- O eliges soltar con amor lo que te condiciona del sistema y abrazar los dones que te brinda.

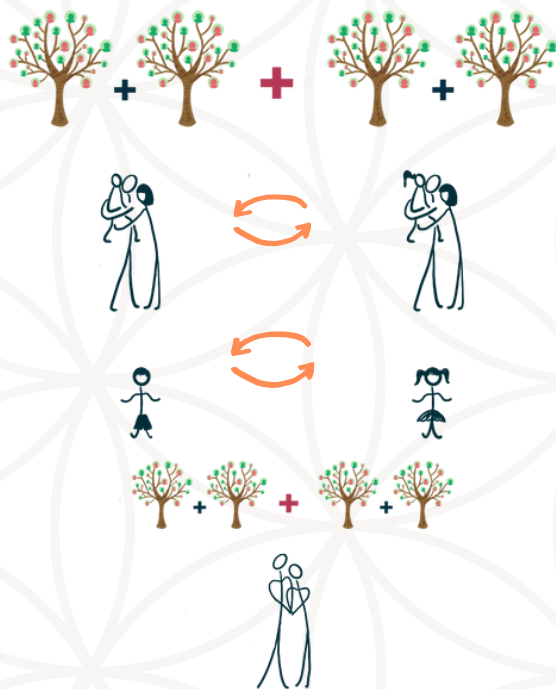
Y así... honrar la vida y a tus ancestros, y celebrarla, porque estás viva. Viva para gozarla.



INSTANTE DE SANACIÓN SISTÉMICA

Honrar a nuestros antepasados en las constelaciones familiares es un acto de valoración y aceptación de todo tal como es y de todos tal como son. Esto atrae la sanación de nuestros vínculos y nos permite influir positivamente en nuestras vidas, brindando sanación también a las generaciones futuras.

Nuestro sistema familiar necesita que estemos receptivos a la vida, dejemos atrás el pasado y las lealtades inconscientes que obstaculizan nuestro éxito y prosperidad, y nos abramos a vivir plenamente.



LA LLAVE A TU EXCELENCIA CREATIVA

ATENCIÓN
INTENCIÓN
ACTITUD



"La llave para romper patrones repetitivos y conectar con tu estado de Excelencia son la atención, la intención y la actitud. Cultivar estas tres cualidades llevará tu desarrollo personal al siguiente nivel."

• Donde enfocas tu atención, diriges tu energía, y donde diriges tu energía, creas el espacio de la manifestación.

Cultivar la presencia te ayudará a enfocar más tu atención. Observa las imágenes de tu diario y permite que calen en tu interior. Observa plenamente.

• La intención es el motor de tu creación. Una intención elevada contiene la energía para alcanzar tus metas.

Para lograrlo, necesitas estar conectado con tu amor propio así como con tus virtudes y capacidades. Una buena autoestima es la clave del éxito.

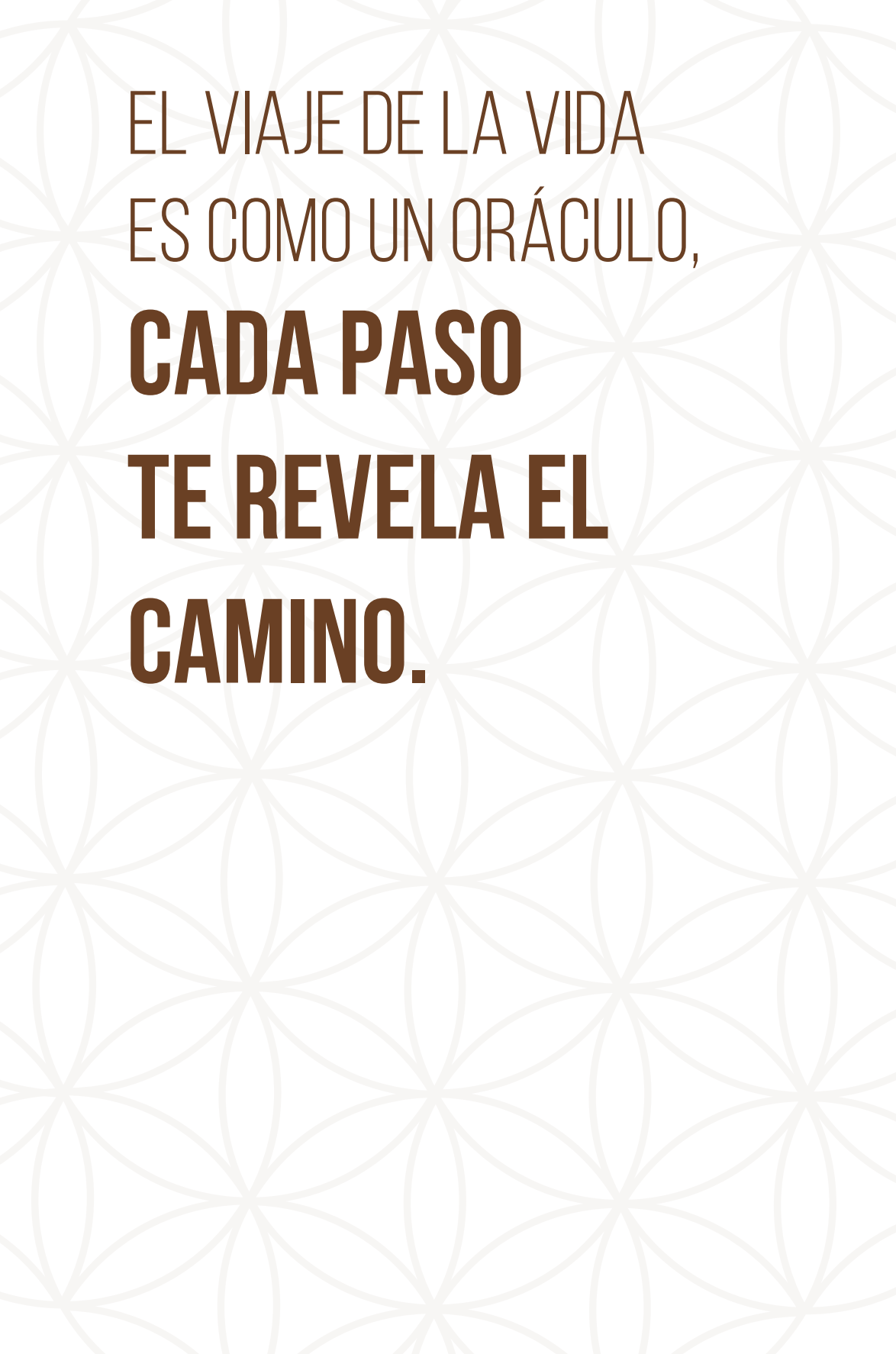
• La actitud es la llave que abre las puertas para crear una nueva historia.

Ser generoso y agradecido antes de alcanzar tus metas te proporcionará cada día más experiencias para agradecer.

Propósito: ¿Qué quiero conseguir?. ¿Qué pasos tengo que dar, para expresar mi estado de Excelencia?

MI FRASE INSTANTE DE INSPIRACIÓN

ideas que inspiran

A light gray background with a repeating geometric pattern of interlocking circles, creating a floral or mandala-like effect.

EL VIAJE DE LA VIDA
ES COMO UN ORÁCULO,
CADA PASO
TE REVELA EL
CAMINO.

CONECTADA AL MOMENTO PRESENTE

- Permítete un momento de presencia.
- Cultivar la presencia te ayudará a enfocar más tu atención.

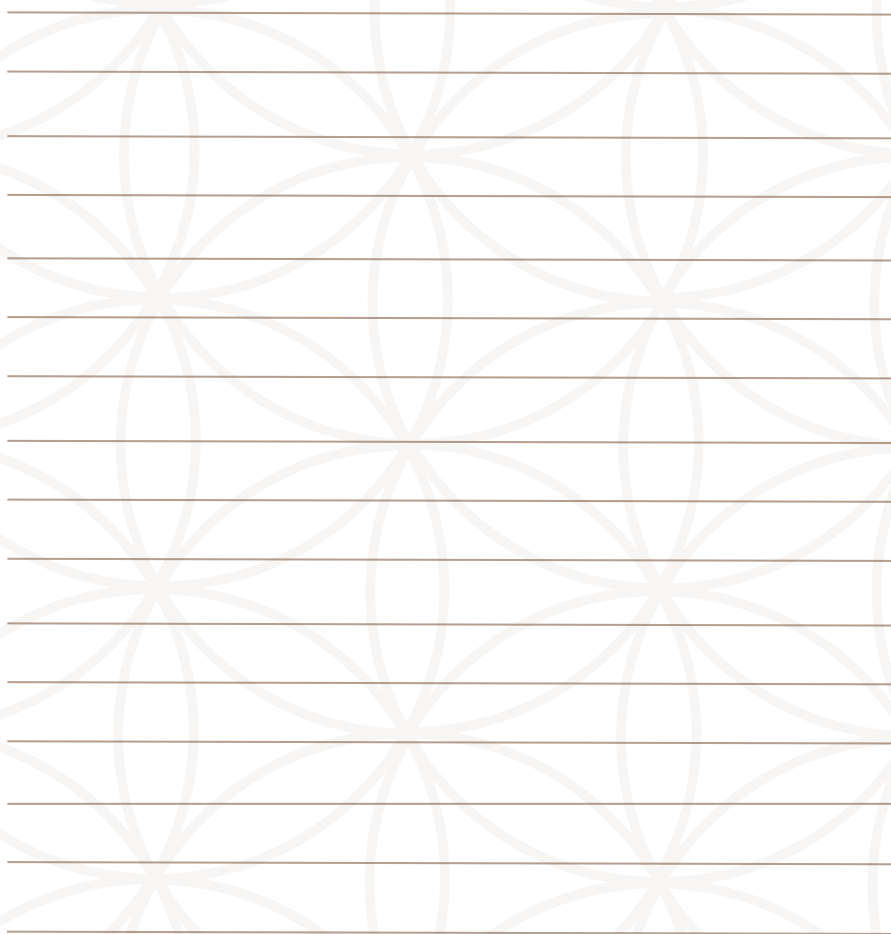
Inhala, exhala...
Presencia.

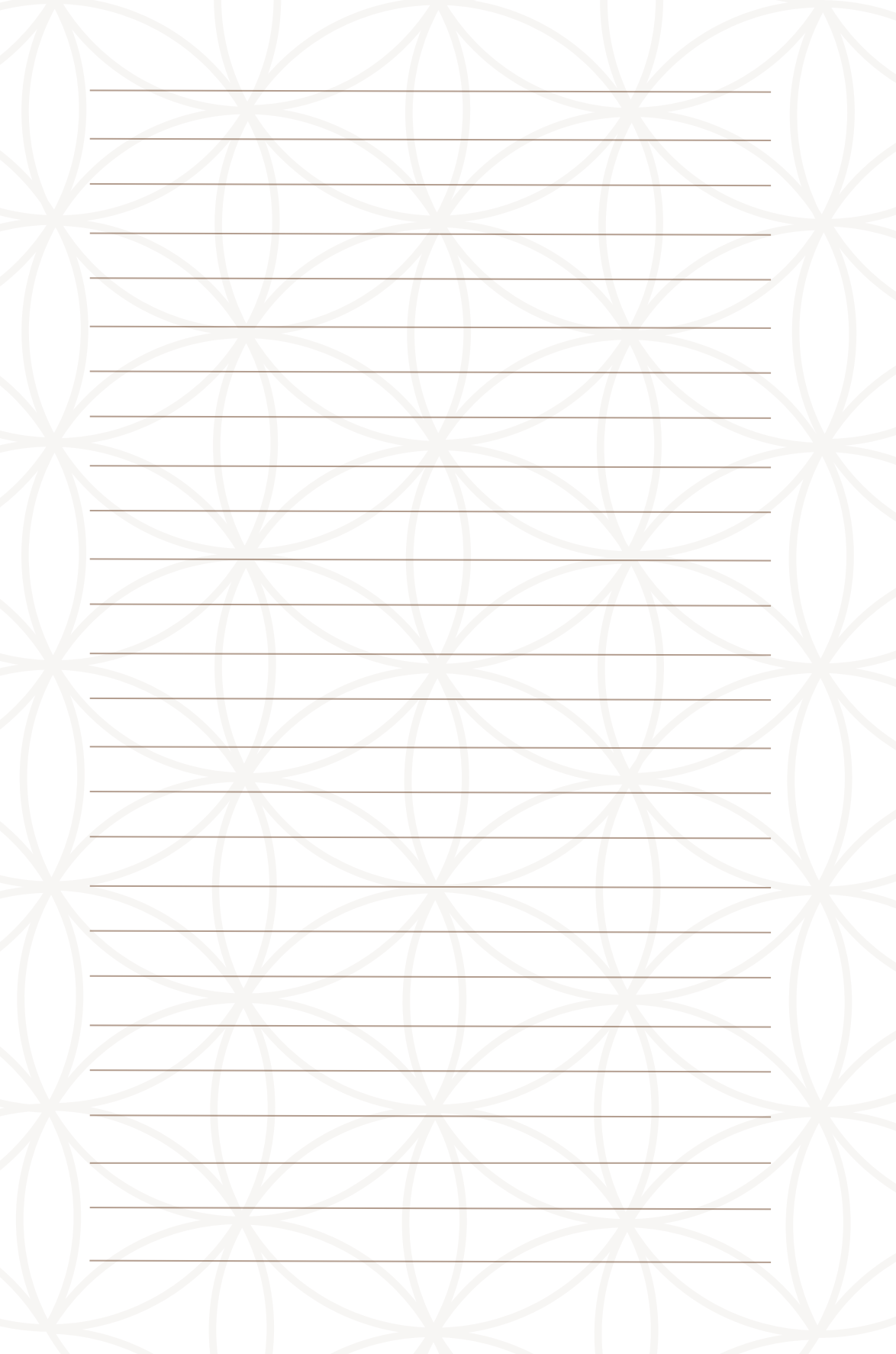
Observación de pensamientos:

Cierra los ojos y observa tus pensamientos como si fueran nubes pasando por el cielo. No te aferres a ninguno de ellos, simplemente déjalos fluir y pon tu atención a tu respiración.

INSTANTE DE REFLEXIÓN

- ¿Qué me impide ser feliz?
- ¿Qué necesito para construir la vida que deseo?
- ¿Cuáles son mis talentos y habilidades?
- ¿Cómo puedo mejorar mi entorno aprovechando aquello que se me da bien?





PUNTOS DE INTERES



FRASES SANADORAS



Honro y respeto a mis ancestros.



Reconozco y abrazo mi lugar en la familia.



Soy digno de amor y pertenencia.



Dejo ir el sufrimiento de mis ancestros.



Acepto a todos tal como son.



Me libero de expectativas ajenas.



Confío en el flujo de la vida.



Permito que el amor fluya en mí.



FRASES SANADORAS

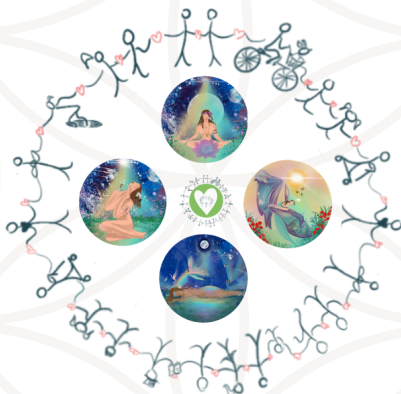
[illegible]

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.



"Honro y agradezco a todos mis ancestros por su dolor, sus anhelos y sus virtudes.

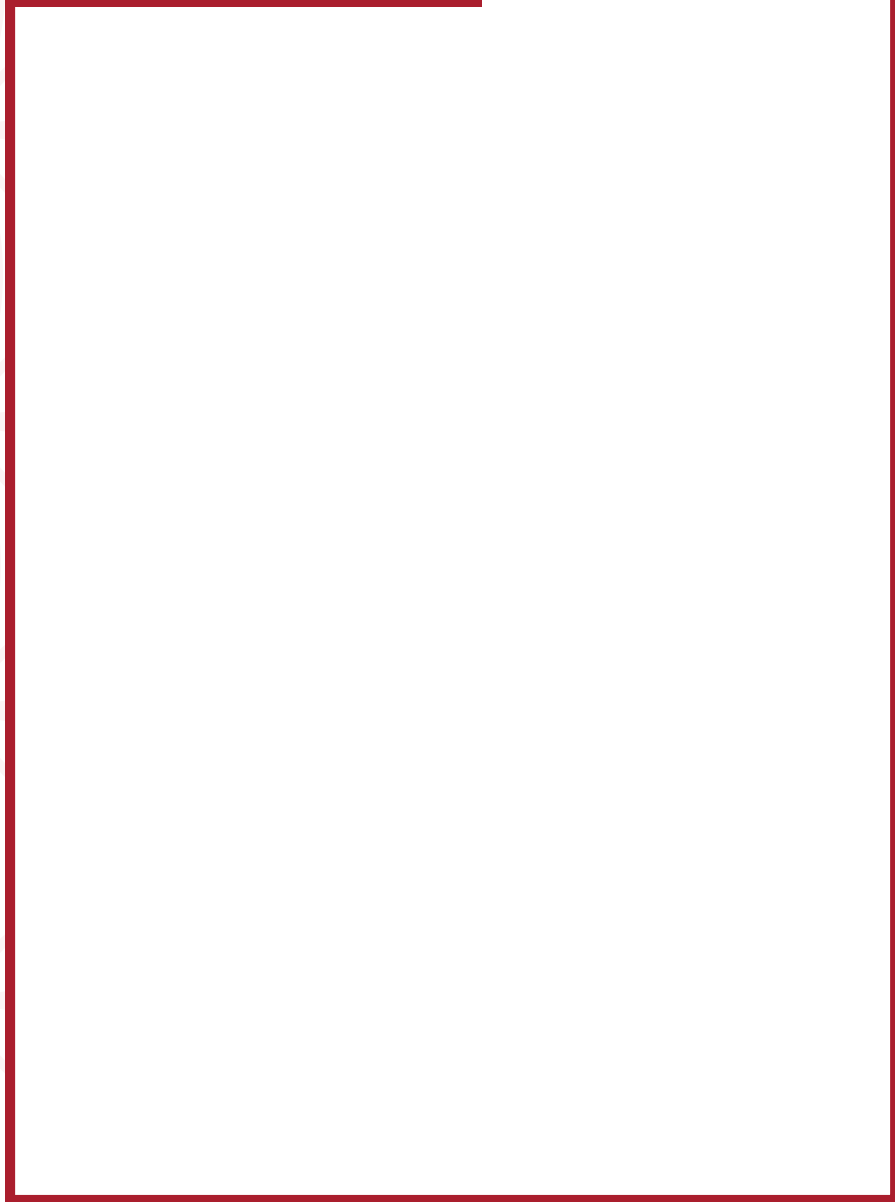
Con amor, acojo la fuerza y la sabiduría que me brinda mi sistema familiar. Reconozco el camino que trazaron y lo llevo con profundo respeto en mi corazón."



CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale
profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones







MI FRASE INSTANTE DE INSPIRACIÓN

ideas que inspiran



LA SABIDURÍA DE TUS
PALABRAS ES EL CAMINO
HACIA EL ÉXITO.

**EL SILENCIO HACIA
TU GRANDEZA.**



Inhala, exhala... Presencia.

Respiración consciente:

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, y enfoca tu mente en el ritmo de tu respiración.



Escucho los mensajes de mi cuerpo y satisfago todas mis necesidades. Acepto la vida con todo mi amor.



La plena vitalidad, el optimismo y la actitud necesaria para alcanzar tus propias metas.

Hoy siento gratitud...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi primer chakra?



EXPLORA TU PRIMER CHAKRA

- ¿Cuál es mi necesidad primaria?
- ¿Me siento saludable y con energía?
- ¿Tengo sentido de pertenencia?
- ¿Siento pasión por la vida?
- ¿Amo mi cuerpo?

[illegible]

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos miedo, más amor.

[illegible]

EXPLORA

Observa: ¿Sé apreciar la diferencia entre lo que deseo y lo que necesito?

Medita...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



SANANDO DENTRO DE MI: EL PADRE

MANTRA DE HOY



GANESHA OM GAM
GANAPATAYE NAMAHA

“Saludo al Señor
Ganesh”, o
“Saludo al que
elimina los
obstáculos”.

GANESHA

Este es el nombre
del dios hindú
responsable de
eliminar los
obstáculos, facilita
el paso de la
abundancia y
destruye las
dificultades de la
vida. Ganesha es el
hijo de los dioses
Shiva y Parvati.

**ESCUCHA LA LLAMADA
DEL AMOR**

Estás con los pies firmemente
en el suelo, la espalda recta, y
te sostienes a ti misma desde tu
adulthood. Te abres al momento
presente, a algo más grande
que tú misma, y, a través de la
mirada de ese algo más grande,
observas a tu padre...

Hoy veo tu sufrimiento, tus
miedos y tus anhelos... Y desde
mi adulthood de hoy percibo que,
de niña, y a través de una
lealtad inconsciente, te dije:

“Yo los llevo por ti”, o: “Yo los
llevo contigo”, o “Yo lo haré por
ti”... Siéntelo...

“Papá, llevaré tu dolor, tus
anhelos y tus miedos”.

Hoy, puedo decir con humildad
a mi padre:

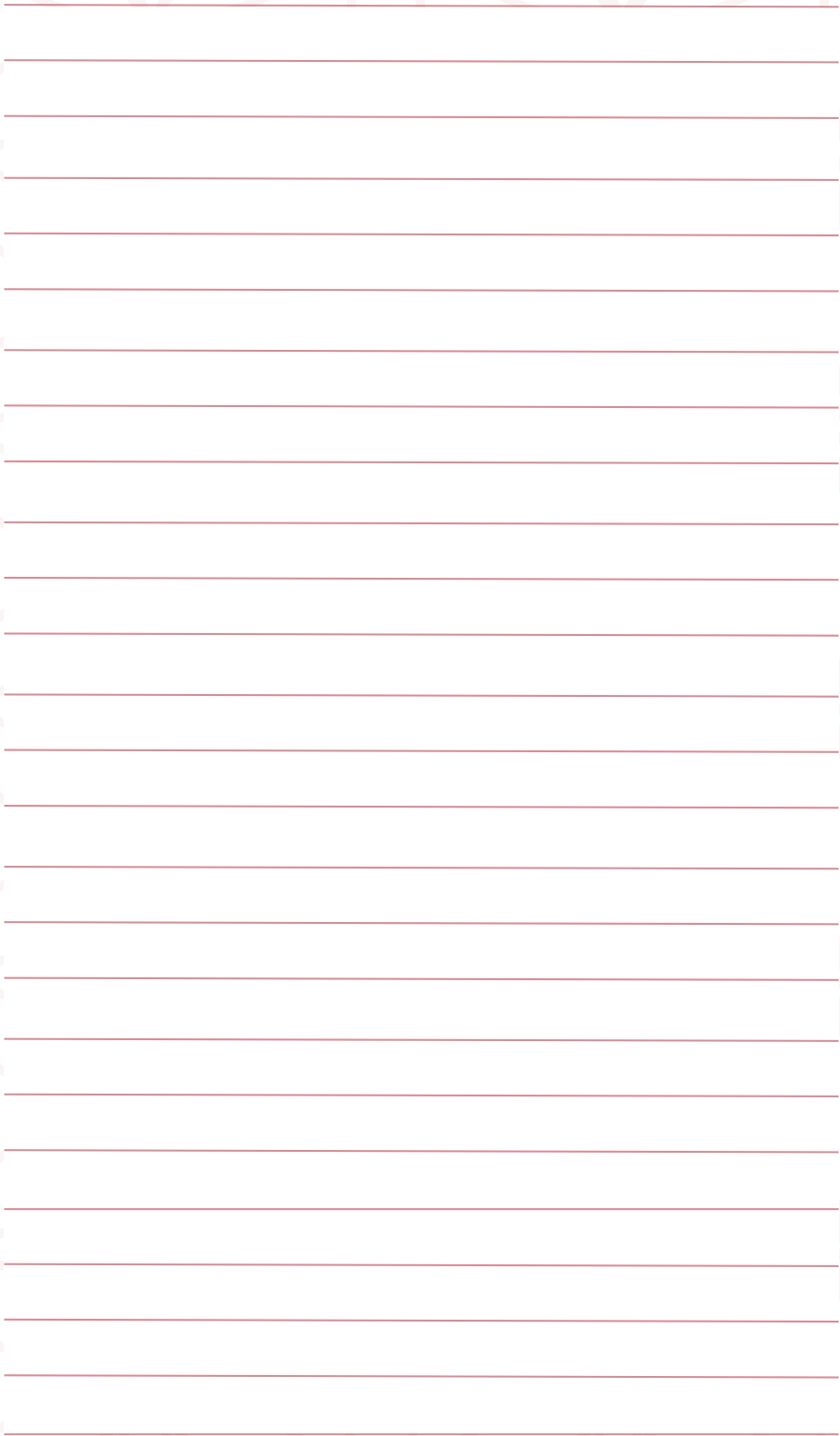
FRASE SANADORA:

**“ Con amor te entrego lo tuyo.
Tú lo tuyo. Yo lo mío.**

**Yo soy la pequeña, pero ya soy
adulta. Tú eres tú y yo soy yo.
Me abro a la vida.”**



Querida yo...

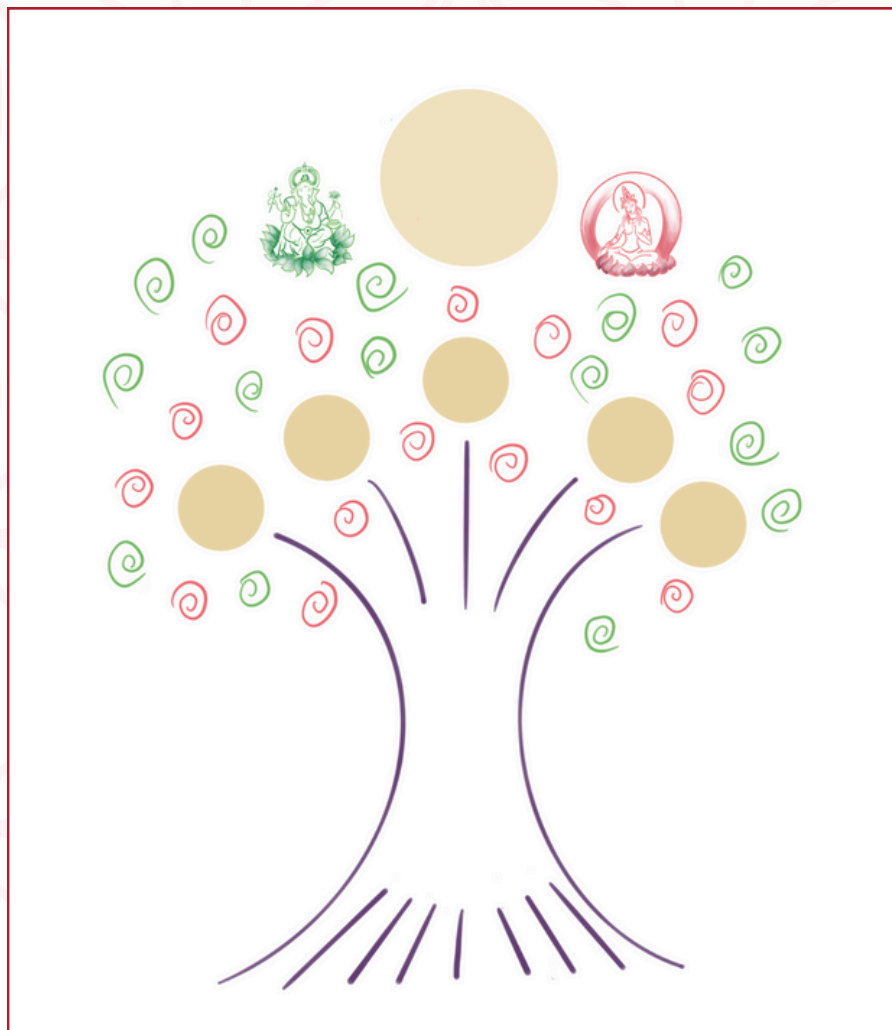




ÁRBOL GENEALÓGICO

EMOCIONAL:

Crea un árbol genealógico e identifica las emociones predominantes que ves en cada miembro (por ejemplo, alegría, tristeza, ira).



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

INSTANTES DE ATENCIÓN



¿ DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR: UNA SONRISA, UN VERSO...



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA



AGRADEZCO A MI FAMILIA...





CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones

A large, empty rectangular box with a thin orange border, intended for drawing or painting. It occupies the central and lower portion of the page, below the text 'Pinta tus sensaciones'.

NOSCE TE IPSVM





ideas que inspiran



CONECTAR CON TU
EXCELENCIA,
**ES CONECTAR CON
EL AMOR.**



Inhala, exhala...

Presencia.

Sintiendo el cuerpo:

Cierra los ojos y lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza. Observa cualquier sensación de tensión o relajación sin juzgarla. Respira profundamente... Acepta y suelta.



FRASE SANADORA

Me permito guiarme por mi interior, dando claridad a mis acciones.



SI USAS ESTE COLOR FORTALECES

El optimismo, la diversión y la creatividad. Activa la libido y el placer.

Hoy siento claridad...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi segundo chakra?



EXPLORA TU SEGUNDO CHAKRA

- ¿Qué creencias me impiden tener éxito?
- ¿Vivo el presente o estoy en el pasado?
- ¿Acojo mis acciones responsablemente?
- ¿Creo en mis dones y talentos?

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos enfado, más gratitud



EXPLORA

Observa: ¿Que relaciones activan mi oxitocina? (amor) y al contrario... ¿Cuáles activan mi cortisol? (miedo) Medita...





SANANDO DENTRO DE MI: LA MADRE

MANTRA DE HOY



OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Este mantra se pronuncia aproximadamente como "Om Taré Tu-taré Tu-ré So-ha". Se recita para invocar la energía y la protección de Tara, así como para pedir su ayuda en momentos de necesidad y para recibir sus bendiciones.

TARA

La diosa Tara es la Madre de la Compasión. Ella es la fuente del aspecto femenino del universo, y produce calidez, compasión y liberación del mal karma que los seres ordinarios experimentan en el samsara.

Estás con los pies firmemente en el suelo, la espalda recta, y te sostienes a ti misma desde tu adultez. Te abres al momento presente, a algo más grande que tú misma, y, a través de la mirada de ese algo más grande, observas a tu madre...

Hoy veo tu sufrimiento, tus miedos y tus anhelos... Y desde mi adultez de hoy percibo que, de niña, y a través de una lealtad inconsciente, te dije:

"Yo los llevo por ti", o: "Yo los llevo contigo", o "Yo lo haré por ti"... Siéntelo...

"Mamá, llevaré tu dolor, tus anhelos y tus miedos".

Hoy, puedo decir con humildad a mi madre:

FRASE SANADORA:

" Con amor te entrego lo tuyo. Tú lo tuyo. Yo lo mío.

Yo soy la pequeña, pero ya soy adulta. Tú eres tú y yo soy yo. Me abro a la vida."



Querida yo...

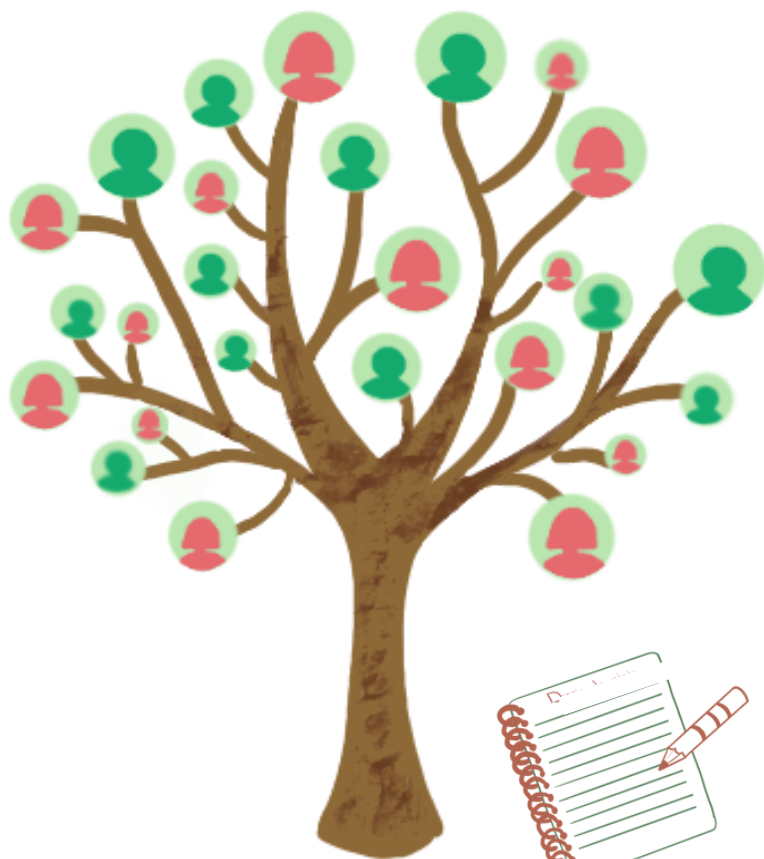




CARTAS A LOS ANCESTROS

Escribe una carta a uno de tus ancestros, expresando tus sentimientos y pensamientos.

o Imagina lo que ellos te responderían y escribe su respuesta.





INSTANTES DE ATENCIÓN



¿DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR: UNA MIRADA. UN ABRAZO...



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA



AGRADEZCO A MI FAMILIA...

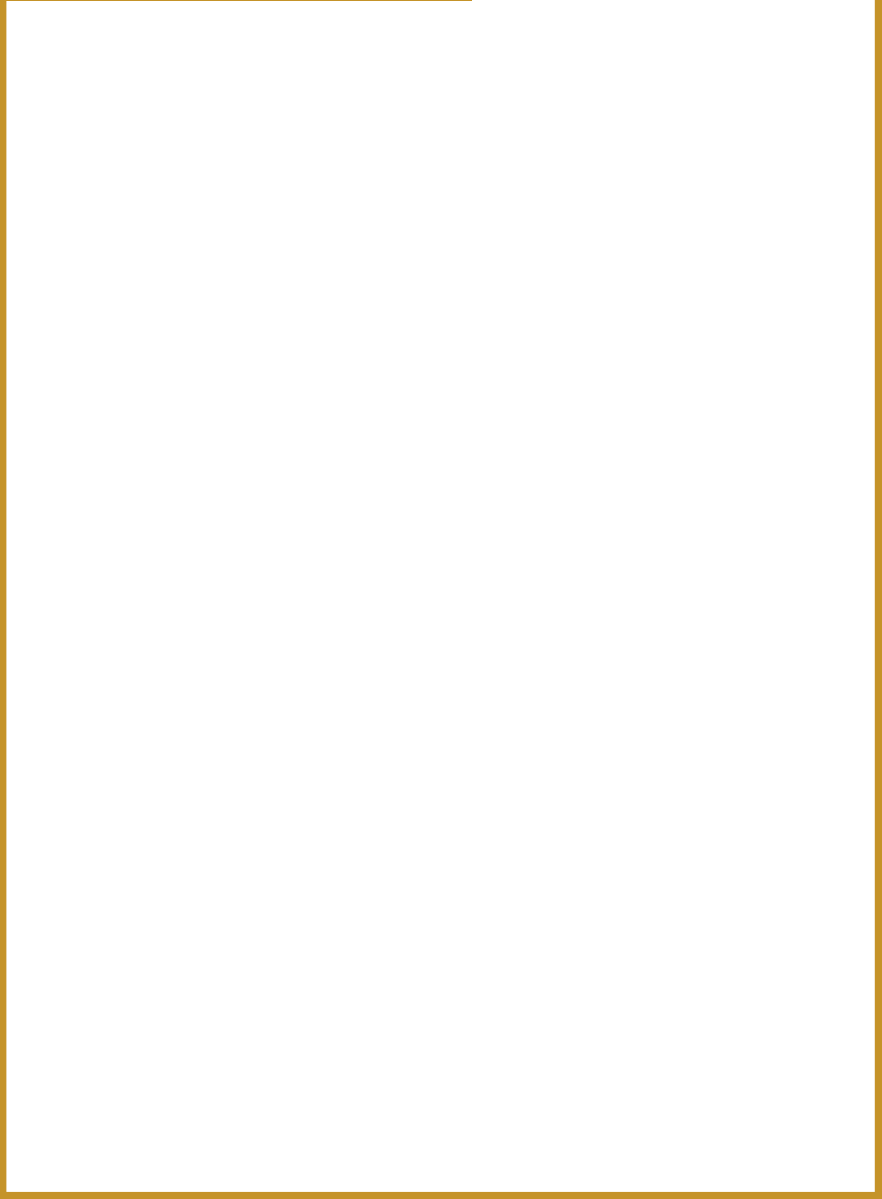




CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale
profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones







ideas que inspiran

DECIR SI, A TODO COMO ES
Y A TODOS COMO SON.

**ES LA LLAVE
DEL CAMBIO.**



Inhala, exhala... Presencia.

Meditación de un minuto:

Siéntate en silencio durante un minuto, enfocándote en tu respiración. Si tu mente divaga, suavemente trae tu atención de vuelta a tu respiración. Este pequeño espacio de tiempo puede tener una gran sanación para tu conexión con el presente.



Aumento mi vibración con pensamientos y emociones positivas.



La autoconfianza, el poder personal y mueve con alegría tu voluntad.

Hoy siento confianza...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi tercer chakra?

[illegible]

EXPLORA TU TERCER CHAKRA

- ¿Cómo me comunico?
- ¿Me otorga poder o me pone límites?
- ¿Confío en la voz de mi corazón?
- ¿Me relaciono con personas que me valoran?
- ¿Tengo voluntad?

[The page contains horizontal dashed lines for writing.]

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos posponer, más hacer.

[illegible]

Observa: ¿Desarrollo mi voluntad para alcanzar mis objetivos o procrastino?





SANANDO DENTRO DE MI: LOS PADRES



Ahora me doy cuenta, que miraba a mi padre, a través de los ojos de mi madre, y a mi madre a través de los ojos de mi padre, a través de los ojos de una niña necesitada de amor.

Y ahora, puedo mirar directamente a mis padres; padre y madre aceptándolos tal y como son , y voy hacia la vida.

FRASE SANADORA

Mamá, ahora te veo”, - “Yo, adulto, te veo como mi madre”

“Papá, ahora te veo”, - “Yo, adulto, te veo como mi padre”



Querida yo...



DIÁLOGO CON UN MIEMBRO FAMILIAR:

Escribe un diálogo imaginario con un miembro de tu familia con el que tengas un conflicto o una relación complicada.

Reflexiona sobre lo que descubres y cómo podrías mejorar esa relación.





INSTANTES DE ATENCIÓN



¿ DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR:



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA

AGRADEZCO A MI FAMILIA...





CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale
profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones

A large, empty rectangular box with a dark green border, intended for drawing or painting. It occupies the central and lower portion of the page.





ideas que inspiran



CUANDO EXPLORAS
LO QUE SABES,
**TE AYUDA A
COMPRENDER LO
QUE NO CONOCES.**



Inhala, exhala...

Presencia.

Escuchar los sonidos:

Siéntate en silencio y cierra los ojos. Dirige tu atención a los sonidos a tu alrededor, sin juzgarlos ni etiquetarlos. Simplemente escucha y permite que los sonidos vengan y se vayan. Esto te ayudará a estar presente en el momento y a conectar con el entorno.



Estoy sanando mis heridas,
abriendo mi corazón con
amor, a más amor.



La sanación, el perdón,
la autoestima y el amor.

Hoy siento coraje...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi cuarto chakra?



- ¿Qué quiere mi Alma?
- ¿Miro mi interior para sanar mi sombra?
- ¿Tengo sentido de presencia?
- ¿Me siento abundante?
- ¿Sé perdonar?

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos juzgar, más aceptar.

7

7

7

7

7



EXPLORA

Observa: ¿Hago responsable a los demás de mis vivencias? ¿O, por el contrario, las acepto con responsabilidad?

Medita...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal green lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



SANANDO DENTRO DE MI: PATRONES LIMITANTES



FRASE SANADORA

"Reconozco los patrones limitantes que han surgido en mi familia y, con amor y compasión, libero el dolor y el sufrimiento que los han alimentado.

Agradezco a mis ancestros por sus experiencias y aprendo de su sabiduría. Con respeto y fuerza, elijo un nuevo camino de paz y armonía para mí y para las futuras generaciones."

Espero que esta frase te brinde claridad y sanación.



Querida yo...

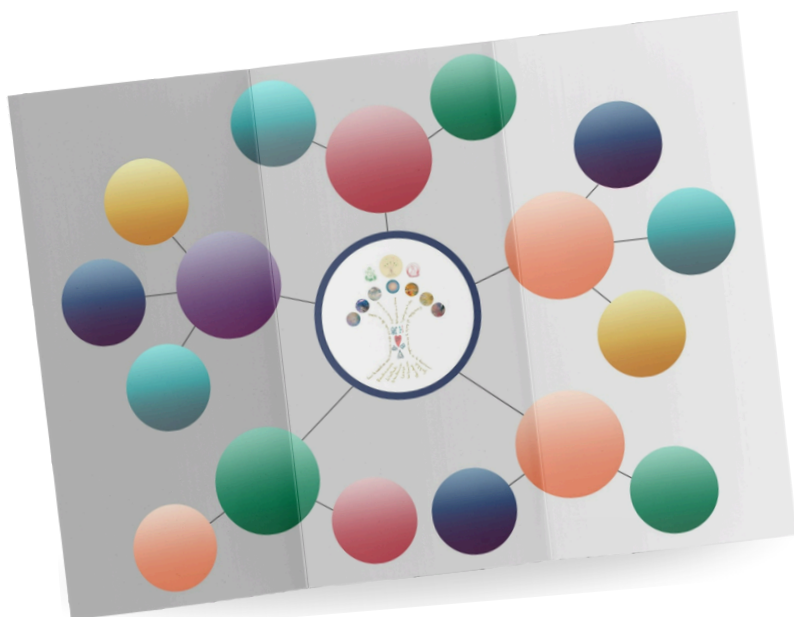
This image shows a single sheet of white paper with horizontal green ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

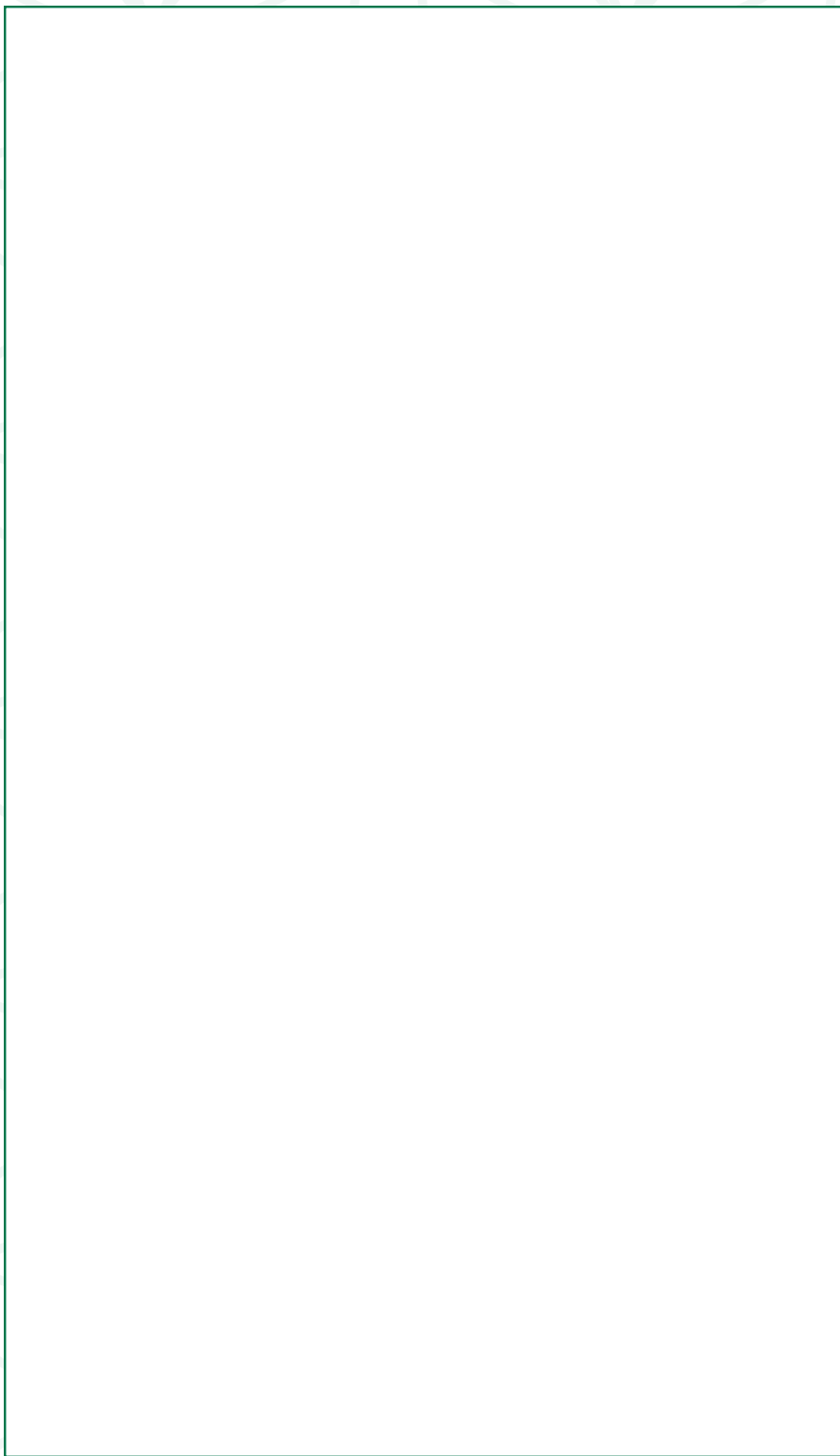


MAPA DE RELACIONES FAMILIARES:

Dibuja un mapa que muestre cómo se conectan y se relacionan los miembros de tu familia.

Incluye flechas, colores y símbolos para representar las emociones y dinámicas.





[illegible]

INSTANTES DE ATENCIÓN



¿DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR:



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA



AGRADEZCO A MI FAMILIA...



15 horizontal light green bars for writing.



CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones





ideas que inspiran



LA BELLEZA SE DESPLIEGA
ANTE MÍ Y LOS COLORES
SE MUESTRAN

**BRILLANTES,
VIBRANTES Y YO
SOY LA BELLEZA.**



Inhala, exhala... Presencia.

Visualización de la luz:

Cierra los ojos e imagina una luz cálida y brillante en tu corazón. Visualiza cómo esta luz se expande lentamente, llenando todo tu cuerpo y creando una sensación de paz y presencia.



Fluyo con lo que Es, dejando
mi mente libre de juicios.



Una comunicación más transparente, mayor calma y serenidad.

Hoy siento abundancia...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi quinto chakra?



- ¿Te permites fluir con la vida? ¿Te sientes abundante? ¿Estás escuchando a tu corazón o escuchas a tu juez interior?
- ¿Expresas tu mayor versión?
- ¿Das mucha importancia a las opiniones ajenas?

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos hablar, más escuchar.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

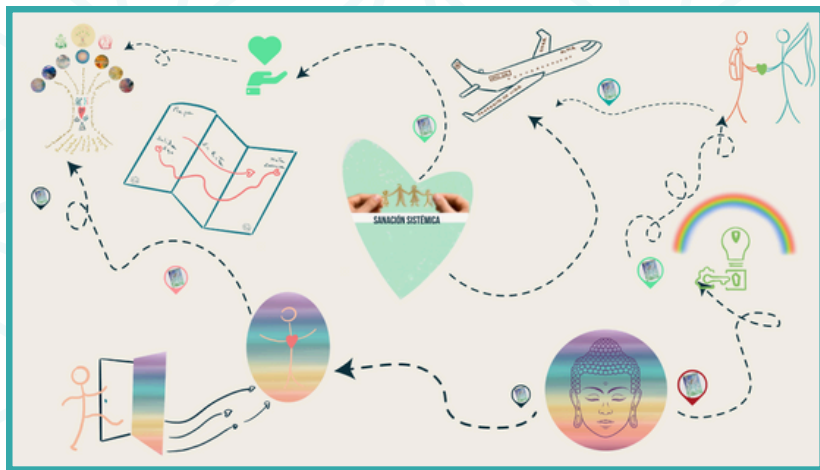


Observa: ¿Qué sucede cuando tratas de controlar tu vida, o, por el contrario, cuando fluyes. ¿Cómo te sientes? Medita...





SANANDO DENTRO DE MI: LA HERIDA DEL RECHAZO



FRASE SANADORA

"Reconozco y abrazo la herida del rechazo que ha sido parte de mi historia familiar. Acepto y libero el dolor que ha causado, tanto en mí como en mis ancestros.

Con amor y compasión, honro a todos los miembros de mi familia, incluyendo sus luchas y dolores.

Me abro a recibir y dar amor incondicionalmente, permitiendo que la aceptación y la pertenencia fluyan libremente en mi vida y en las futuras generaciones."



Querida yo...



CONSTELACIÓN INTERNA:

Dibuja una representación de tus relaciones internas (las diferentes voces y roles; masculino, femenino, padre, madre, niño, niña... dentro de ti misma).

Reflexiona sobre cómo estas partes interactúan y cómo influyen en tu comportamiento.

EXPLORA

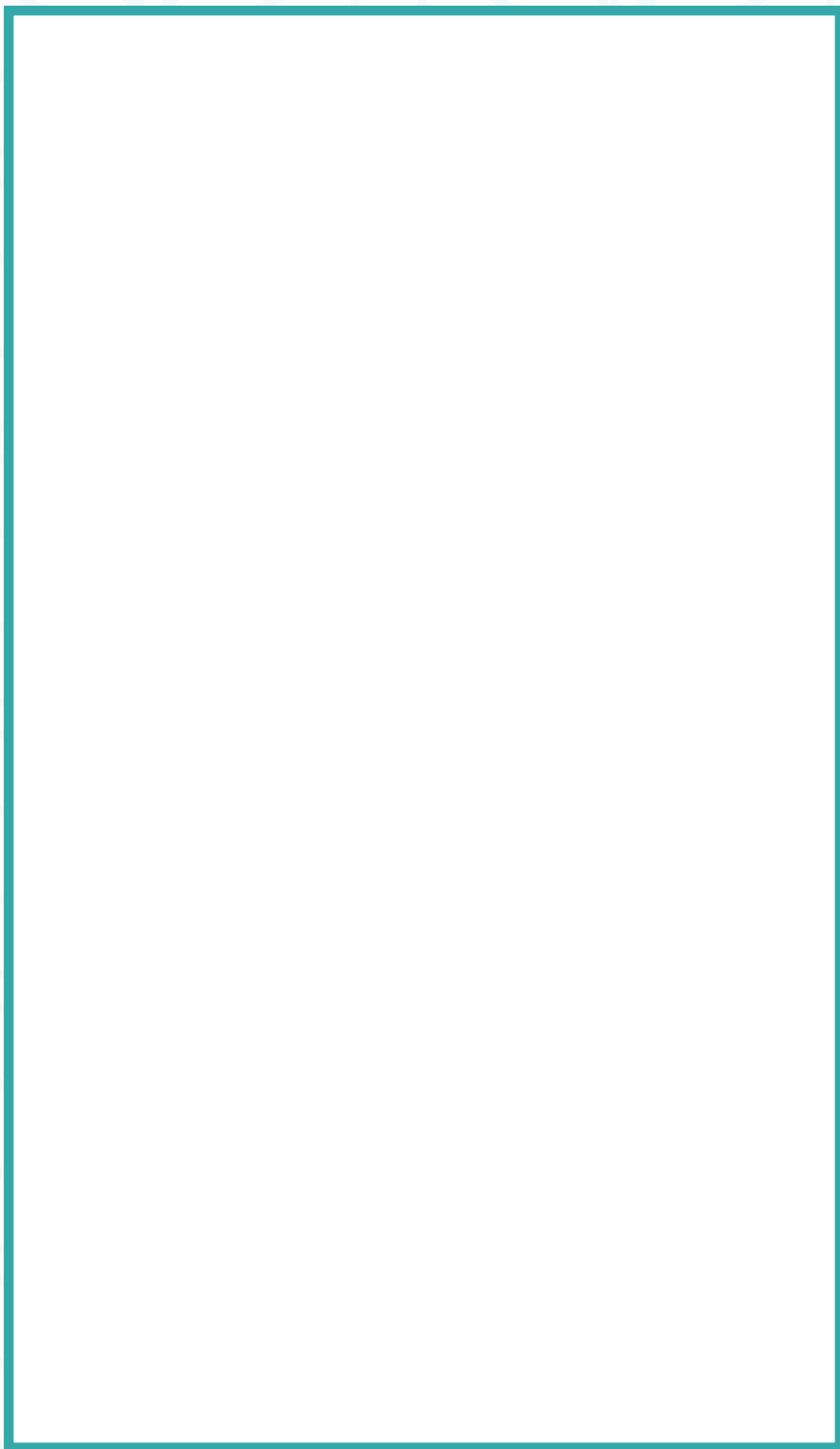
Identificación de Patrones:

- Conducta: Observa acciones y comportamientos repetidos que podrías haber aprendido de tus padres.
- Emociones: Examina cómo tus reacciones emocionales se parecen a las de tus padres.

Análisis de Conducta:

- Distingue si actúas desde la madurez adulta o bajo condicionamientos de la infancia.







INSTANTES DE ATENCIÓN



¿ DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR:



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA

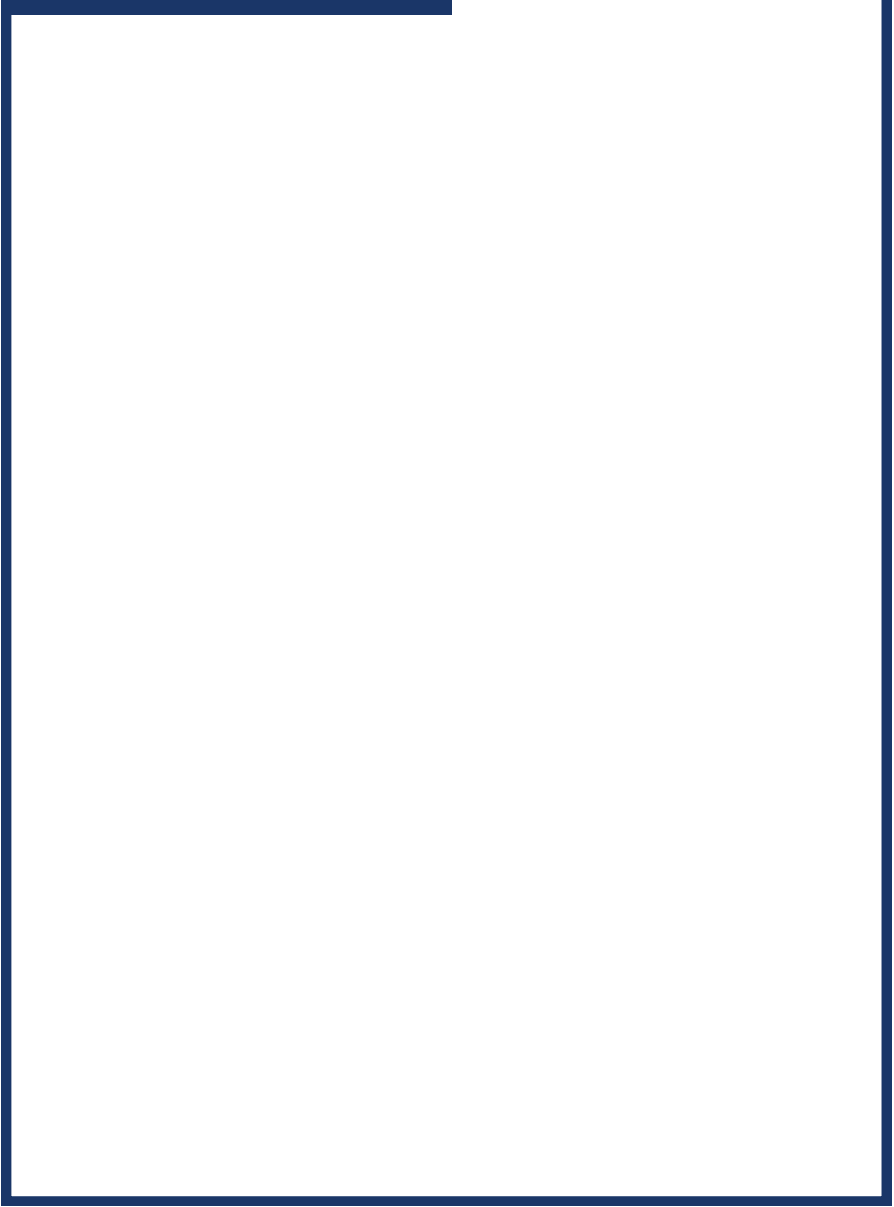
AGRADEZCO A MI FAMILIA...



CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale profúndame en tu interior.

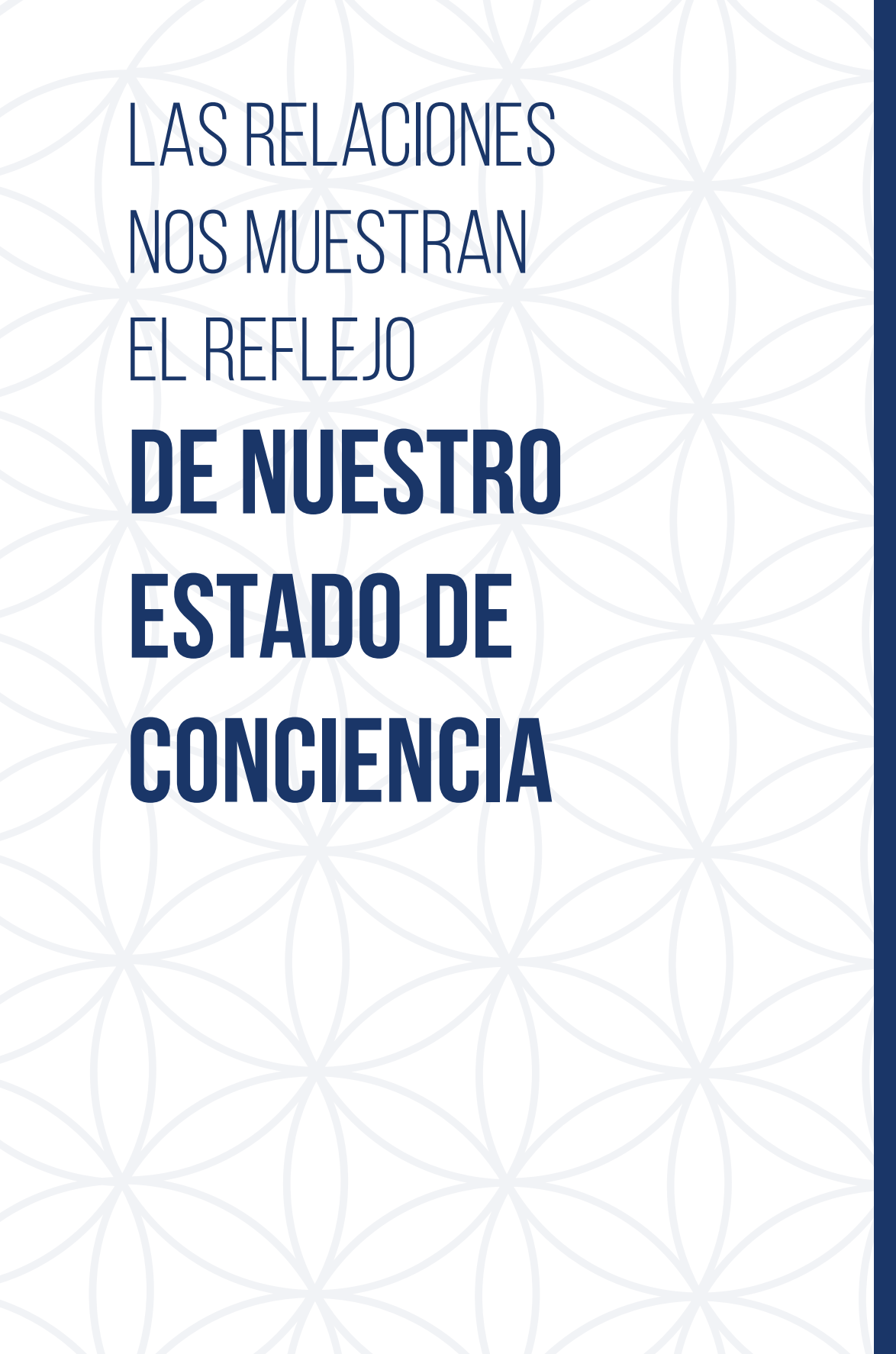
Pinta tus sensaciones





A sheet of white paper with horizontal blue lines and a faint, repeating geometric pattern of overlapping circles in the background.

ideas que inspiran



LAS RELACIONES
NOS MUESTRAN
EL REFLEJO
**DE NUESTRO
ESTADO DE
CONCIENCIA**



Inhala, exhala... Presencia.

Mantra:

Elige una palabra o frase corta, como "soy luz" o "soy aquí y ahora".

Repite esta palabra o frase suavemente en tu mente, sincronizándola con tu respiración.



Cultivo la presencia y asumo,
la responsabilidad de mi
libertad interior.



La percepción, la intuición
y el conocimiento, viendo el
verdadero sentido espiritual
de tu vida.

Hoy siento libertad...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi sexto chakra?



EXPLORA TU SEXTO CHAKRA

- ¿Soy capaz de situarme a favor del flujo de las sincronías?
- ¿O simplemente creo que son pura casualidad?
- ¿Siento mi vida con significado?
- ¿Espero saber el propósito de mi vida o lo estoy creando?

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos enojo, más reír.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



EXPLORA

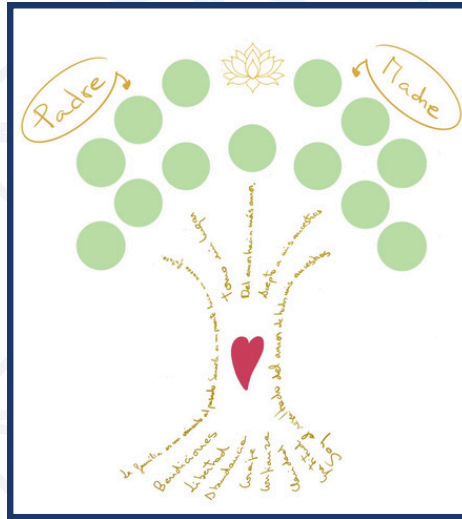
Observa: Pon atención a tu intransigencia. O quizás... ¿Eres demasiado transigente?

medita...

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



SANANDO DENTRO DE MI: LA HERIDA DEL ABANDONO



FRASE SANADORA

"Reconozco la herida del abandono que ha sido parte de mi historia y la de mis ancestros. Acepto y libero el dolor y la soledad que ha causado, tanto en mí como en mi linaje familiar.

Con amor y compasión, honro a todos los miembros de mi familia, incluyendo sus experiencias de dolor.

Me abro a recibir y dar amor incondicionalmente, cultivando relaciones basadas en la seguridad, el apoyo y la presencia.

Elijo sanar y transformar esta herida para mí y para las futuras generaciones."



Querida yo...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.



DECONSTRUCCIÓN DE PATRONES NEGATIVOS:

Identifica un patrón negativo que se repita en tu familia.

Escribe un plan sobre cómo romper ese patrón y promover un cambio positivo.





This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INSTANTES DE ATENCIÓN



¿DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GENEROSIDAD



MOMENTO DE DAR:



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA

AGRADEZCO A MI FAMILIA...





CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones

A large, empty rectangular box with a dark purple border, intended for drawing or painting. It occupies the central and lower portion of the page.





ideas que inspiran



MÁS ALLÁ DE LAS
PALABRAS, EXISTE UNA
VOZ INTERIOR QUE,
DE ALGÚN MODO,
**YA SABE LO QUE
REALMENTE ESTÁS
LLAMADA A SER.**



Inhala,
exhala...
Presencia.

Agradecimiento:

Cierra los ojos y piensa en tres cosas por las que estás agradecido en este momento. Permítete sentir la gratitud en tu corazón y observa cómo te ayuda a conectar con el presente. Respira profundamente...presencia.



FRASE SANADORA

Yo soy yo. Tú eres tú.
Me responsabilizo de mis
acciones y permito que tú te
responsabilices de las tuyas.



SI USAS ESTE COLOR FORTALECES

La conexión con el estado
de dicha, la unidad, la
espiritualidad, la sabiduría
y el misterio.

Hoy siento bendiciones...

FEEDBACK

¿Cómo me siento al explorar mi
séptimo chakra?



EXPLORA TU SÉPTIMO CHAKRA

- ¿Siento mi poder como co-creador?
- ¿Me atrevo a explorar nuevas rutas?
- ¿Exploro la conexión con lo divino?
- ¿O quizás... creo que no existe? ¿Me
- siento bendecido?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TAREAS URGENTES

Cambio de hábitos

Menos pensar, más sentir.

☐

☐

☐

☐

☐



EXPLORA

Observa: ¿Tu imaginación,
es constructiva o negativa?,
¿Te orienta hacia tu mejor
destino? Medita...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. On the left side, there are three binder holes punched through the paper. The paper appears to be part of a notebook or a set of loose-leaf papers.



ACOGIENDO DENTRO DE MI: BENDICIONES



Lo importante es conectar de forma genuina con la vida, asumir lo ocurrido, aceptar la realidad –sin juicio, sin culpa– y sentir con el corazón.

Las vivencias de la infancia permanecen en nuestro inconsciente y generan la realidad que ahora vivimos. Por ello es importante hacer las paces con el pasado para poder vivir el ahora y el futuro que vamos a crear en paz y armonía.

Te recomiendo esta meditación, para sentirte bendecida.

Cierra los ojos y siéntate tranquila.

Es importante hacer las paces con nuestro pasado, lo entendamos o no, lo importante eres tú, lo haces por ti y para ti.

Siente la energía del sol y de la tierra.

Inhala y exhala. Repite tres veces...

Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.

Inhala y exhala profundamente.

Y te abres a la vida.



Querida yo...

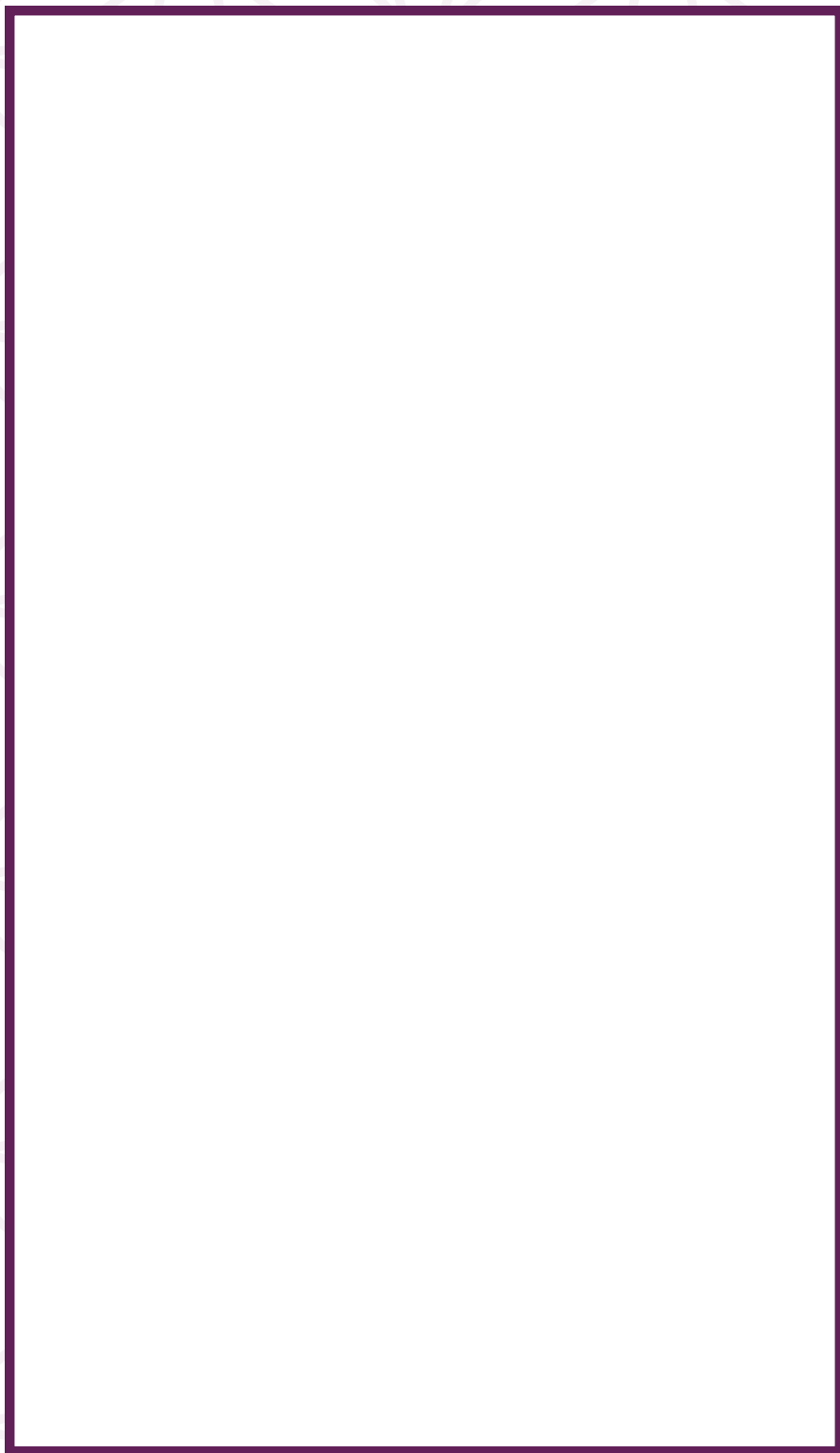


RITUAL SISTÉMICO:

Diseña un ritual que puedas hacer para cerrar ciclos y sanar heridas familiares.

Utiliza tu creatividad para plasmar tus sentimientos en una pintura, dibujo o cualquier forma de arte que prefieras. Deja que tu esencia fluya libremente, sin juzgar el resultado. Este acto creativo te permitirá expresar emociones de una manera visual y sanadora.





This image shows a single sheet of white paper with horizontal purple lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

INSTANTES DE ATENCIÓN



¿DONDE PONGO MI ATENCIÓN?



INSTANTES DE VALORACIÓN



MIS VIRTUDES Y CAPACIDADES



INSTANTES DE GRATITUD



COSAS POR LAS QUE ESTOY AGRADECID@



INSTANTES DE GRATITUD SISTÉMICA



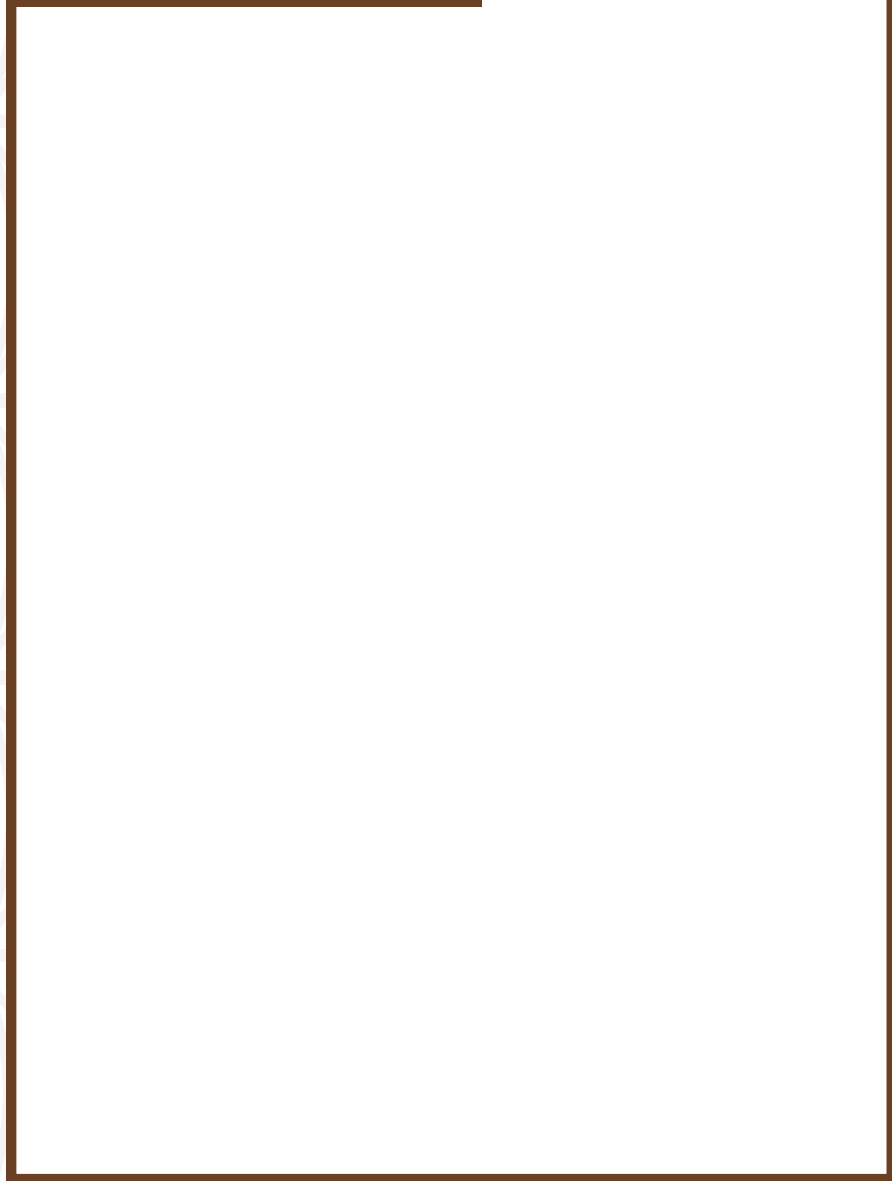
AGRADEZCO A MI FAMILIA...



CONTEMPLA LA IMAGEN

Permite que la imagen de tu derecha cale profúndame en tu interior.

Pinta tus sensaciones





INSTANTES DE BENDICIÓN



ME SIENTO BENDECIDA POR:



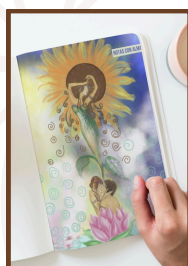
[illegible]

EMBÁRCATE EN UNA EXPERIENCIA INMERSIVA

Ya sea que estés buscando la paz interior o la emoción de descubrir nuevas oportunidades, este método te acompaña a despertar tus dones y talentos hacia una nueva versión de ti misma.



Un método único; libros, ebooks interactivos, diarios, cursos sprint gratuitos...



SUMÉRGETE EN UN VIAJE INTERIOR Y DESCUBRE TU MÁXIMA EXPRESIÓN.

Tu nueva aventura a tu esencia creadora.

www.tonyfibla.com

MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS,
EXISTE UNA VOZ INTERIOR
QUE, DE ALGÚN MODO,
**YA SABE LO QUE
REALMENTE ESTÁS
LLAMADA A SER.**

Entra en un viaje donde la transformación de tu historia personal y familiar se encuentra en la aventura de redescubrirte a ti misma. Experimenta una experiencia creativa que trascienda lo cotidiano.

Constelaciones familiares & Arte sistémico.