

jul 7, 2026

Reunión del 7 jul 2026 a las 19:57 CEST

Registros de la reunión  Grabación

Resumen

La reunión abordó el trauma y la autoexigencia mediante una constelación para sanar patrones de agotamiento.

Enfoque terapéutico y meditación

La sesión analizó la relación entre el sistema nervioso, el trauma y la procrastinación. Se realizaron ejercicios de presencia física para regular estados emocionales antes de profundizar en dinámicas personales.

Constelación de agotamiento sistémico

El grupo exploró el cansancio crónico mediante cartas del Tarot. Se identificó que la autoexigencia excesiva y la lealtad inconsciente a figuras paternas generan cargas que no pertenecen al individuo.

Límites para el cambio

Se concluyó que romper el patrón de complacencia es necesario para evitar el agotamiento físico y mental. El establecimiento de límites personales es la estrategia fundamental para recuperar energía.

Próximos pasos

- ☐ [Inma Jimenez, Carlos Martin Pericas] Practicar comunicacion: Mantener el equilibrio entre la atencion interna y el entorno externo durante el dia.

Integrar esta consciencia corporal al comunicarse con otros fuera de las clases.

- ☐ [Inma Jimenez, Carlos Martin Pericas] Ejercitar presencia: Implementar momentos de presencia consciente con la pareja evitando demandas o necesidades. Enfocarse en estar disponible simplemente para acompañar.
- ☐ [Carlos Martin Pericas] Escribir y reflexionar: Consignar los puntos clave de la sesión y visualizar la grabación del encuentro para procesar la información.
- ☐ [Carlos Martin Pericas] Soltar lealtades: Repetir la afirmación suelto las cargas que me condicionan para liberarse de las expectativas heredadas de su sistema familiar.
- ☐ [Carlos Martin Pericas] Priorizar descanso: Buscar momentos personales para disfrutar de la soledad y permitir el aburrimiento sin exigirse realizar actividades constantes.
- ☐ [Carlos Martin Pericas] Establecer límites: Aprender a decir que no ante las demandas externas y establecer fronteras personales claras.
- ☐ [Carlos Martin Pericas] Ajustar horario: Organizar la agenda para disminuir gradualmente los días dedicados a la actividad profesional.
- ☐ [Tony Fibla] Revisar plataforma: Investigar los errores de acceso al cuestionario del árbol transgeneracional. Determinar si es necesario enviar el material por otra vía tras las pruebas técnicas.
- ☐ [Tony Fibla] Enviar cuestionarios: Compartir los nuevos cuestionarios sobre personalidades y patrones de comportamiento con El grupo. Utilizar estos recursos para ayudar a identificar y modificar las dinámicas personales.
- ☐ [Tony Fibla] Compartir canción: Enviar la canción sobre el cambio de patrones a todo El grupo para apoyar el proceso de trabajo personal. Asegurar que todos tengan acceso a este material después de la reunión.
- ☐ [Tony Fibla, Inma Jimenez] Sesión constelación: Reunirse la próxima semana para realizar una constelación personal. Grabar la sesión para compartirla posteriormente con los demás participantes.

Detalles

- **Introducción y enfoque en el trauma:** Tony Fibla inicia la reunión enfatizando la importancia de trabajar el trauma, concepto que considera esencial. Se aborda la procrastinación como un síntoma de que el sistema

nervioso no se siente a salvo al ejecutar ciertas tareas, y se menciona a Inma Jimenez como un caso relevante que está trabajando en su tranquilidad y en cerrar ciclos familiares.

- **Evolución personal y manejo del trauma:** Inma Jimenez comparte que siente haber avanzado en la sanación de heridas pasadas, incluyendo el abandono y el rechazo, mediante constelaciones. Tony Fibla subraya que el trauma no desaparece de forma inmediata, sino que es progresivo y requiere quitar capas poco a poco para permitir el flujo del servicio hacia la humanidad.
- **Concepto de servicio y estados emocionales:** Inma Jimenez reflexiona sobre su propósito de servicio y sus cambios personales recientes, mencionando haber alcanzado mayor paz. Tony Fibla redefine la depresión y la ansiedad, describiéndolas respectivamente como sufrimiento no procesado y miedo, enfatizando la necesidad de mirar estos estados poco a poco.
- **Actualización de actividades y ejercicio de meditación:** Carlos Martin Pericas relata que estuvo una semana en Oporto, Portugal, y disfrutó de la playa. Posteriormente, Tony Fibla guía una meditación grupal centrada en el cuerpo, la conexión con el espacio presente y la seguridad física, instando a los participantes a sentir el contacto con el suelo y a distanciarse de la mente.
- **Conexión mente-cuerpo y gestión del sistema nervioso:** Tras la meditación, Tony Fibla discute la importancia de la presencia interior y exterior, señalando que la falta de presencia en el propio cuerpo lleva a una reacción automática ante las amenazas. Se destaca que el sistema nervioso es el factor determinante para alcanzar objetivos, tener éxito y salir de estados de ansiedad o depresión.
- **Experiencias místicas y uso de cartas del Tarot:** Tony Fibla explica que las experiencias místicas ocurren cuando se está intensamente presente con algo o con alguien. Ante la relajación de Carlos Martin Pericas, el grupo decide realizar una constelación utilizando cartas del Tarot en lugar de los muñecos habituales, ejercicio en el que participan los tres.
- **Definición del objetivo de la constelación:** Carlos Martin Pericas solicita trabajar sobre su sensación de cansancio y pérdida de energía. Aunque siente que tiene mucha energía, experimenta constantemente una fatiga que le preocupa, y acuerda con Tony Fibla realizar la constelación para explorar esta situación.

- **Contexto sobre la edad y la sobreactivación social:** Se discute brevemente cómo la edad influye en los niveles de energía y la capacidad de gestionar tareas. Tony Fibla critica la exigencia constante de la sociedad actual, donde cada entorno (pareja, trabajo, amistades) demanda algo de la persona, lo que genera sobreactivación.
- **Ejercicio de presencia sin demandas externas:** Tony Fibla guía a Carlos Martin Pericas e Inma Jimenez en un ejercicio para practicar la presencia sin pedir nada del otro. Ambos intercambian la frase "No necesito nada de ti", para experimentar la sensación de estar en un espacio sin exigencias externas.
- **Inicio de la constelación con cartas del Tarot:** Tony Fibla inicia el proceso de constelación usando cartas del Tarot. Se elige una carta para representar el cansancio y otra para representar el origen de dicho cansancio. Carlos Martin Pericas observa el proceso mientras se barajan las cartas, aceptando la metodología propuesta.
- **Interpretación de las cartas y sentimientos de exigencia:** La carta del "Diablo" aparece para representar el cansancio, vinculada a las ataduras y el ego. La carta del "Mundo" representa el porqué, señalando hacia el "Diablo". Además, aparece la carta del "Emperador", la cual Tony Fibla relaciona con la figura paterna (el padre de Carlos Martin Pericas murió en 1988) y el masculino. Carlos Martin Pericas reconoce sentirse atrapado por las demandas de los demás y por sus propias autoexigencias.
- **Perfeccionismo y creencias sobre la ley universal:** Aparece la carta del "Juicio", que provoca una respuesta emocional en Carlos Martin Pericas. Se discute cómo él siente una carga constante por la exigencia de ser perfecto. Carlos Martin Pericas explica su creencia de que este deseo de mejorar y sobrevivir es necesario para que el mundo funcione, aunque Tony Fibla cuestiona si esto es una verdad absoluta o simplemente una creencia limitante.
- **Filosofía sobre la supervivencia y cierre de la sesión:** Carlos Martin Pericas profundiza en su perspectiva sobre la vida como un mecanismo para evitar la muerte y el sufrimiento, mencionando conceptos budistas e hindúes sobre la ilusión. Tony Fibla señala que Carlos Martin Pericas está utilizando esta explicación como una forma de escape intelectual para evitar conectar con la emoción directa de la constelación, y se cierra la sesión invitando a mantener la presencia.

- **El trauma y la información colectiva:** Tony Fibla explica que el agotamiento que siente la persona participante puede tener su raíz en el trauma transgeneracional y la información colectiva almacenada en el cuerpo. Se discute cómo las experiencias humanas, como las guerras o las violaciones, resuenan en las células y pueden afectar a las personas incluso sin haberlas vivido directamente.
- **El agotamiento por autoexigencia:** Carlos Martin Pericas, de 59 años, expresa sentir un agotamiento profundo, el cual Tony Fibla atribuye a la carga de exigencias impuestas por padres, hermanos y por la propia persona. Carlos Martin Pericas admite la presión de querer ser el hijo, el padre y el profesional perfecto, una dinámica que reconoce como una repetición de los patrones de su progenitor.
- **El papel de la figura paterna y la lealtad:** Se analiza la relación de Carlos Martin Pericas con la exigencia paterna. Carlos Martin Pericas menciona que su hijo de 18 años ha sido un punto de despertar. Tony Fibla señala que el cansancio de Carlos Martin Pericas está intrínsecamente ligado a la figura paterna y a los condicionamientos heredados que actúan como una carga pesada.
- **Mensajes y el juicio final:** Tony Fibla utiliza una carta, El Juicio Final, para ilustrar el proceso de renacimiento del alma de Carlos Martin Pericas. Se recomienda a Carlos Martin Pericas prestar atención a los mensajes que reciba en los próximos días y evitar los pensamientos rumiantes, enfocándose en la consciencia de sus propias limitaciones.
- **Límites y el valor de la soledad:** Tony Fibla aconseja a Carlos Martin Pericas sobre la importancia de aprender a decir "no", poner límites y reservar espacios para estar en soledad y aburrimiento. Carlos Martin Pericas clarifica que disfruta de la soledad durante sus viajes de trabajo, pero cuando está en casa siente la necesidad de conectar con sus seres queridos.
- **Constelación: Devolver lo que no es propio:** Se inicia un ejercicio de constelación donde Tony Fibla guía a Carlos Martin Pericas para mirar a la figura paterna. Carlos Martin Pericas recita afirmaciones para devolver las cargas y exigencias que no le pertenecen, sintiendo un impacto emocional al realizar este acto simbólico de separación.
- **Apertura a la expansión y plenitud:** Continuando el ejercicio, Carlos Martin Pericas repite afirmaciones centradas en dejar ir lo que limita y abrirse a la plenitud, la vida y los mensajes del universo. Tony Fibla refuerza la

necesidad de abandonar las lealtades inconscientes que mantienen a la persona en un estado de vida esclava.

- **La realidad laboral y el cansancio:** Carlos Martin Pericas reflexiona sobre su carrera como conductor de camiones, mencionando que comenzó por circunstancias ajenas a sus deseos originales. Tony Fibla e Inma Jimenez aconsejan a Carlos Martin Pericas evaluar la posibilidad de reducir su jornada laboral y cuestionar la necesidad de estar siempre ocupado, advirtiéndole sobre el riesgo de terminar en un estado de parálisis por agotamiento.
- **Cambio de enfoque en las relaciones:** Se cierra la dinámica de constelación enfocándose en la presencia mutua. Tony Fibla recalca la importancia de la frase "no necesito nada de ti", centrando la relación en compartir la presencia y el espacio, en lugar de depender de expectativas o necesidades externas.
- **Estrategias del sistema nervioso ante el trauma:** Tony Fibla explica cómo el sistema nervioso reacciona ante el trauma a través de la complacencia, la lucha, la huida o el congelamiento. Se discute cómo la complacencia, aunque sea una estrategia de supervivencia, lleva inevitablemente al agotamiento cuando la persona se vacía para evitar conflictos.
- **Establecimiento de límites personales:** Tony Fibla comparte una anécdota personal sobre una disputa trivial para ilustrar la importancia de responder con firmeza y no ceder ante patrones de complacencia. Se enfatiza que cambiar el patrón de comportamiento es crucial para evitar el maltrato sutil y la carga excesiva de responsabilidades ajenas.
- **Anticipación y percepción de la demanda:** Inma Jimenez plantea que, a veces, la percepción de exigencia por parte de los demás es una proyección interna. Tony Fibla coincide en que la persona suele anticiparse a lo que cree que le pedirán, evidenciando una necesidad subyacente de ser querida o de evitar conflictos, y subraya la necesidad de un cambio de patrón.
- **Problemas técnicos de la plataforma:** Se discute sobre las dificultades de acceso a la plataforma web de Tony Fibla y los cuestionarios sobre el árbol transgeneracional. Tony Fibla menciona que está realizando cambios de servidor y promete revisar los problemas técnicos para que las personas participantes puedan descargar el material correctamente.
- **La receta para el cambio:** Tony Fibla enfatiza que el cansancio es una consecuencia directa del patrón de comportamiento actual. La solución propuesta es prestar atención consciente para romper dicho patrón y dejar

de exigirse en exceso, reconociendo que es la única manera de evitar el agotamiento crónico.

- **Conclusión y seguimiento:** Tony Fibla acuerda realizar una sesión de constelación personal con Inma Jimenez en una fecha futura. La clase concluye con la sugerencia de escuchar una canción específica para reforzar el cambio de patrón y el agradecimiento entre las personas participantes por el tiempo compartido.

Revisa las notas de Gemini para asegurarte de que sean precisas. [Obtén sugerencias y descubre cómo Gemini toma notas](#)

*Cómo es la calidad de **estas notas específicas**? [Responde una breve encuesta](#) para darnos tu opinión; por ejemplo, cuán útiles te resultaron las notas.*