

eBook grátis



# A VISÃO SISTÊMICA

da PROSPERIDADE e das RELAÇÕES

BIANCA OGATA



**04**

O que são Constelações  
Familiares

**06**

Níveis de Domínio

**08**

Níveis de Consciência

**12**

Ordens da Abundância

**ÍNDICE**

---

# 14

Ordens do Amor

# 17

8 Passos a Caminho da  
Prosperidade

# 22

Insights Sistêmicos

# 55

Exercícios Sistêmicos

**ÍNDICE**

---

# 04

# O QUE SÃO AS CONSTELAÇÕES FAMILIARES?

---



A constelação familiar é um método que conduz profundas experiências e descobertas de como as histórias do nosso sistema familiar influenciam as nossas vidas, relações, possibilidades e limites.

Em uma constelação familiar as interconexões (imagem interior+ postura) se evidenciam através da percepção representativa, essas interconexões podem ser disfuncionais resultando em sintomas, fracassos, autossabotagem, dificuldade de viver o próprio caminho a partir do seu lugar de força.

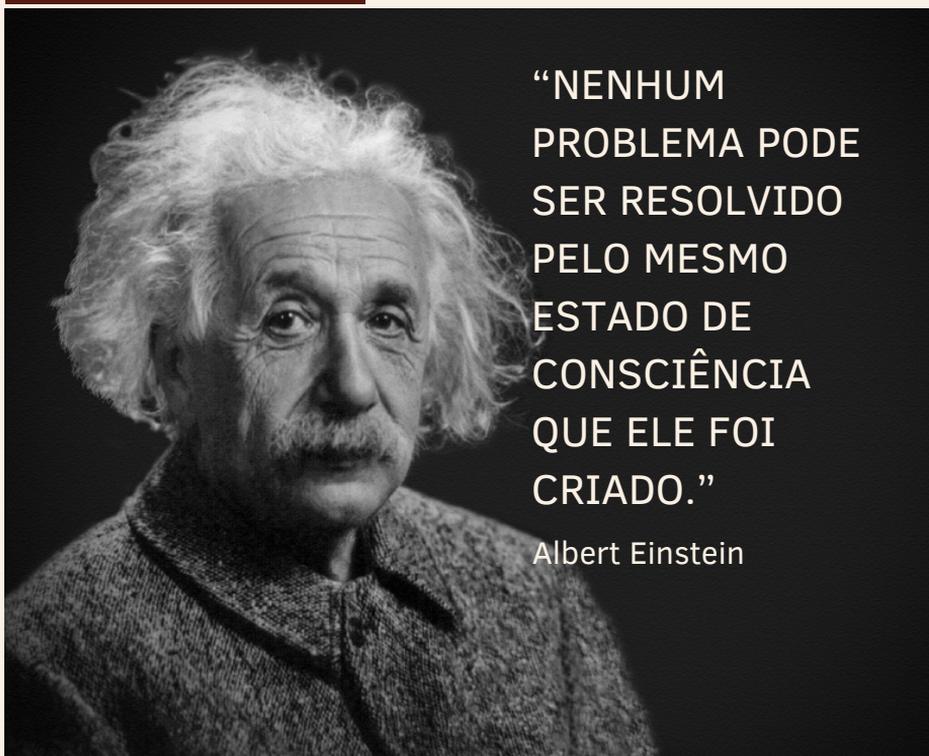
O objetivo da constelação familiar é identificar quais são as forças desestruturadas e disfuncionais que atuam no sistema e então liberar a energia bloqueada sejam elas nos padrões repetitivos, traumas de infância, emaranhamentos e registros ancestrais.

Em uma sessão de constelação familiar seja ela individual ou em grupo, com bonecos ou com pessoas, é fazer uma intervenção na imagem interna, expandindo e trazendo novas informações para migrar do conflito para a solução, trazendo harmonia nas relações sejam elas com pessoas, com a prosperidade, com a saúde, com os negócios etc...

# 06

# NÍVEIS DE DOMÍNIO

---



“NENHUM  
PROBLEMA PODE  
SER RESOLVIDO  
PELO MESMO  
ESTADO DE  
CONSCIÊNCIA  
QUE ELE FOI  
CRIADO.”

Albert Einstein

# Onde você está hoje?

1 - Sem consciência: a pessoa está tão identificado com o emaranhamento que não sabe que existe outra possibilidade ou solução.

2 - Domínio consciente: a pessoa sabe que está emaranhada.

3 - Domínio cognitivo: a pessoa busca por conhecimento.

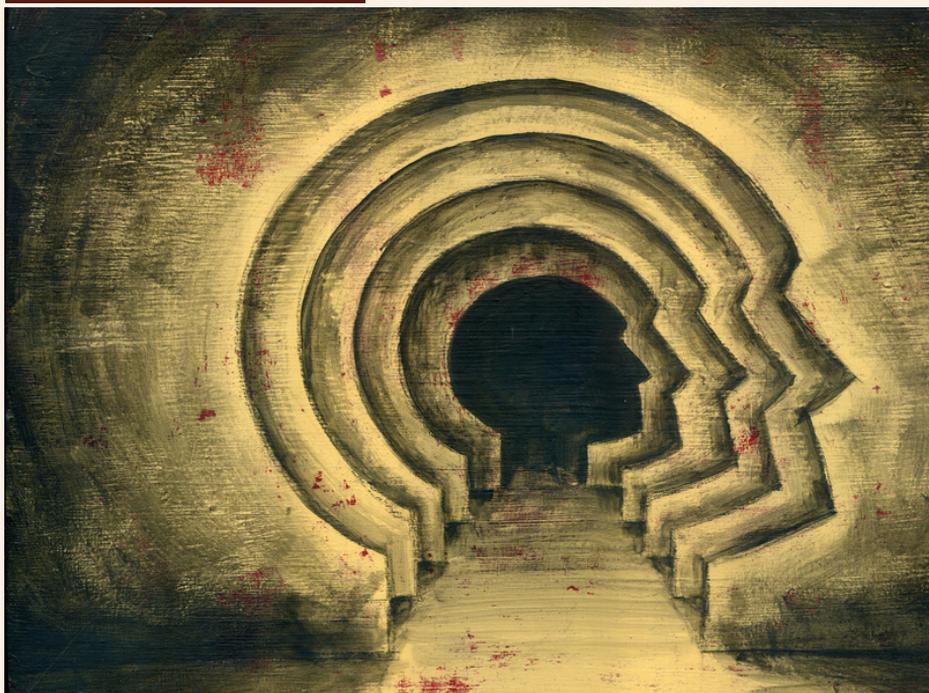
4 - Congruência emocional: além do conhecimento a pessoa busca compreender e vivenciar o processo.

5 - Integração com o modelo de mundo: a pessoa busca se posicionar de forma saudável nas relações a partir da consciência sistêmica e ordens do amor, com pertencimento, ordem e equilíbrio entre dar e tomar.

08

# NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA

---



## Consciência pessoal:

É a consciência que rege o certo e errado, sendo que certo significa fazer igual a nossa família de origem e assim garantir o pertencimento e errado fazer diferente.

Permanecemos inocentes quando fazemos igual e culpados quando fazemos diferente. Ela é o que nos vincula a nossa família de origem.

Pertencer a nossa família garante a nossa sobrevivência mas também trás em si o limite do pertencimento, é impossível se diferenciar e nessa travessia não sentir culpa ou medo, eles são mensageiros de que estamos ultrapassando o limite do pertencimento.

## Consciência coletiva:

É a consciência que é governada pelas leis sistêmicas:

PERTENCIMENTO,  
ORDEM e  
EQUILÍBRIO entre dar e tomar.

Onde cada exclusão gera uma compensação de identificação de um membro do sistema que vai repetir o que foi excluído porque o sistema busca se completar.

Onde a hierarquia, a ordem, precisa ser respeitada ou gera sintomas como fracassos e doenças até que ela possa ser restaurada.

Ou onde o desequilíbrio das relações horizontais, de iguais para iguais, tende a levar as relações ao fim.

**"OS MOVIMENTOS DA CONSCIÊNCIA  
COLETIVA FAZEM APENAS COM QUE  
DESTINOS ANTERIORES SEJAM REPETIDOS"**

Bert Hellinger

# Consciência sistêmica:

É o caminho do todo transcendente, que a tudo inclui, que a tudo assente.

É o amor consciência.

É pertencer a algo maior, alma consciência ilimitada.



12

# ORDENS DA ABUNDÂNCIA

---

BRIGITTE  
CHAMPETIER DE RIBES



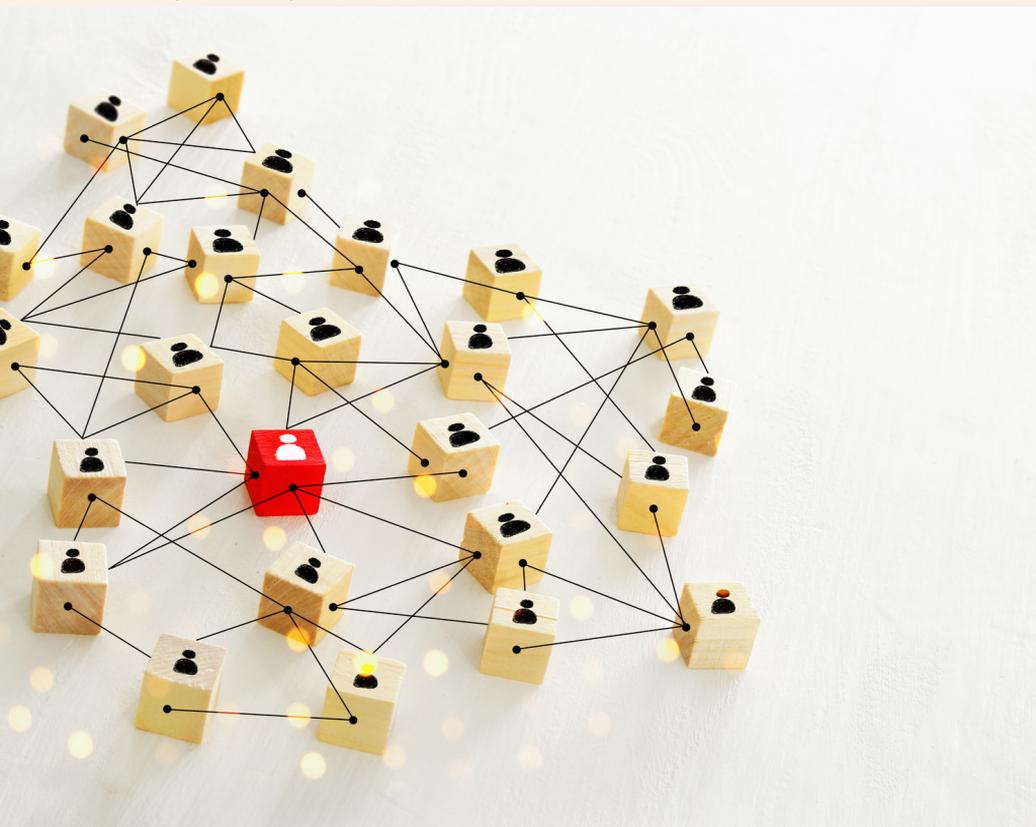
Conexão com algo maior, conexão com a vida,  
equilibrar dar e tomar.

Tomar pai e mãe incondicionalmente.

Tomar excluídos, rejeitados, perpetradores,  
desprezados.

Amar as pessoas difíceis da nossa vida.

Hierarquia:  
Respeitar quem veio antes.



# 14

## ORDENS DO AMOR

---



## **PERTENCIMENTO:**

Estabelecida pelo vínculo. Todos pertencem, o sistema não tolera exclusão.

## **ORDEM:**

Estabelecida pela ordem cronológica de chegada. Quem vem antes tem precedência sobre quem vem depois.

## **EQUILÍBRIO entre dar e tomar:**

Estabelecida pela troca. As relações são fortalecidas a partir do fluxo entre dar e tomar.

**Nas relações verticais:** Os pais dão e os filhos recebem. Os filhos jamais podem retribuir a grandeza da vida que receberam para os pais, filhos compensam passando a vida a diante.

**Nas relações horizontais:** Quem dá se sente superior e quem recebe se sente inferior com a necessidade de compensar para equilibrar.

Quem recebeu demais na relação de casal pode agir de 3 formas:

A **primeira** é sentir gratidão pelo muito que recebeu e reconhecer tudo que teve. Por exemplo, um marido que foi cuidado pela esposa depois de um acidente e fica eternamente grato pelo muito que recebeu.

A **segunda** maneira é tentar diminuir ou atacar a pessoa que deu demais para que ela se sinta tão inferior quando ele. Por exemplo, quando um homem perde o emprego e a esposa o ajuda a se manter por alguns meses e nesse período ele não para de criticar cada atitude dela.

A **terceira** é deixar a pessoa que deu demais, seja traíndo ou abandonando a relação. Portanto, para que o amor dê certo é fundamental que o equilíbrio entre dar e receber seja respeitado. O que dá e o que recebe conhecem a paz se o dar e receber forem equivalentes.

Nós nos sentimos credores quando damos algo a alguém e devedores quando recebemos. O equilíbrio entre crédito e débito é fundamental nos relacionamentos. (HELLINGER, 2015)

17

# 8 PASSOS A CAMINHO DA PROSPERIDADE SEGUNDO BERT HELLINGER

POR SILCA MALUTTA



## 1 - Coloque-se em paz com seus Pais (de hoje e do passado).

Agradeça e aceite sua Mãe e seu Pai como eles são e não como você gostaria que eles fossem ou tivessem sido.

A mãe é quem nos deu o primeiro sustento, por isso ela está ligada ao movimento de ir para a vida, à prosperidade e ao dinheiro.

O pai, na visão sistêmica, representa nossa carreira e profissão.

Se você está vivo nesse mundo, trabalhando, constituindo família, aprendendo e impactando na vida de outras pessoas é porque seus pais foram perfeitos como pais do ponto de vista da existência humana e da vida. E se você os toma sem reivindicações, o dinheiro flui e você se sente adaptado e realizado na vida.

## 2 - Busque o equilíbrio de troca.

O dinheiro é uma energia de agradecimento. Você dá algo a alguém – um serviço, um produto ou um conhecimento – e esse alguém retribui com certa quantia de dinheiro. Esta relação precisa ter um equilíbrio, ser justa para ambas as partes.

Meu produto ou serviço não pode ser mais caro nem mais barato do que o benefício que ele proporciona.

3 - Vá para a vida para que o dinheiro chegue até você.

Faça as pazes com o seu passado, mantenha os pés bem firmados no presente e flerte com o futuro.

Se o dinheiro não vem, é sinal de que algo precisa ser resolvido antes, provavelmente na sua história pessoal ou na de membros do seu sistema, seja na família de origem ou em alguma geração anterior. Isso pode estar atrapalhando você de estar disponível para vida. Aí o dinheiro não vem.

4 - Se atreva a ser tão grande quanto o seu dinheiro.

Pare para pensar: quando você lida com o dinheiro você se sente menor, maior ou igual? Essa relação precisa ser de igual pra igual.

Não se pode ser como uma criança que pede, nem ser maior que o dinheiro, pois nessa postura arrogante não se consegue agradecê-lo. Se dinheiro não se sente respeitado ele vai embora da sua vida.

## 5 - Olhe para o dinheiro com bons olhos.

Se você não olha o dinheiro, ou seja, evita fazer planilha de gastos e rendimentos, não gosta de olhar o holerite, quanto tem na carteira, nem o extrato bancário, atenção! Você pode estar excluindo o dinheiro da sua vida. Se você olha para seu rendimento e para suas contas com carinho e respeito, você tem saúde financeira.

Tenha gratidão a tudo o que receber (mesmo as pequenas quantias), ao banco e até aos impostos recolhidos. Tudo aquilo que você exclui, rejeita e tem aversão, você acumula tensão e começa a dar nós.

## 6 - Dê significado nobre ao seu trabalho.

Você não vende um produto, serviço ou conhecimento, você vende conforto, praticidade, bem-estar e sucesso às pessoas.

“Qualquer empresa que é bem sucedida está a serviço da vida, dos seres humanos”, segundo Bert Hellinger, criador das Constelações.

É preciso colocar o foco no benefício que seu trabalho vai proporcionar e não focar em aumentar seu faturamento e ter sucesso.

“Quem somente serve ao dinheiro já perdeu antes de começar”, acrescenta Bert Hellinger.

7 - Observe que sentimento surge quando você dá e ganha dinheiro.

Você sente pena da pessoa que te dá dinheiro?

Você sente desconforto e irritação quando dá seu dinheiro ao outro?

Tem gente que sente vergonha e culpa quando recebe, ao passo que quando dá ou perde sente alívio.

Crenças sabotadoras podem estar por trás dessas dinâmicas.

## 8 - Cuidado com as crenças sabotadoras!

Verifique ao longo da sua vida se você ouviu e tomou essas ideias como verdade:

“Os ricos são gananciosos, desonestos, exploradores” ou “É mais fácil um camelo passar pelo buraco da agulha que um rico entrar no reino dos céus”.

Você tem medo de seguir um caminho diferente da família se ela não tem prosperidade?

Você tem medo de ter que ajudar a família se ganhar muito dinheiro?

Você acredita que o dinheiro corrompe?

Tira a paz interior?

Atrai inveja, falsos amigos, assalto, sequestro?

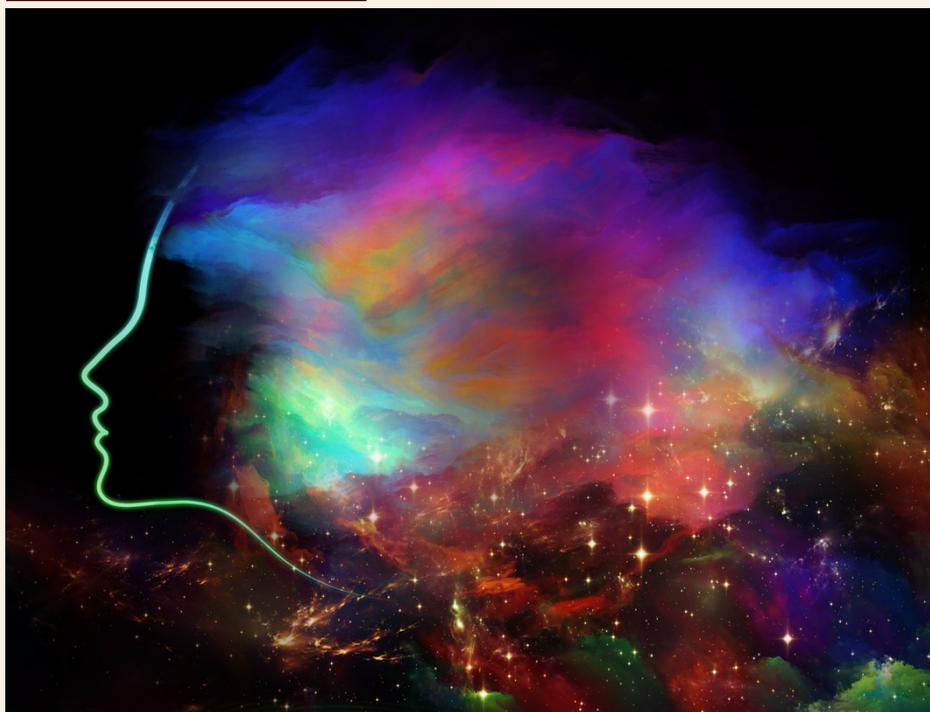
Que torna as pessoas arrogantes? **Cuidado!**

Sua mente inconsciente pode estar sabotando secretamente a sua prosperidade!

22

# INSIGHTS SISTÊMICOS

---



“NAS PROFUNDEZAS DA ALMA, AINDA  
QUE O FILHO RECUSE OS PAIS, TAMBÉM  
SE IDENTIFICA COM ELES.  
E QUANDO NÃO PODE ACEITÁ-LOS E  
AMÁ-LOS, TAMPOUCO CONSEGUE  
QUERER A SI MESMO.”

Joan Garriga

Sem raízes saudáveis não há frutos que prosperem.  
Quem não consegue se reconciliar com os pais  
dentro de si fica seco na vida, sem seiva  
que nutre e faz crescer.

A vida te trata como você trata a sua mãe e a sua  
realização na vida está intrinsecamente  
ligada a imagem interna que você tem do seu pai.

**“UMA MÃE É AQUELA QUE TEVE  
CORAGEM SUFICIENTE PARA FAZER A  
VIDA SEGUIR ADIANTE, APESAR DE  
TODOS OS DESAFIOS E DIFICULDADES.  
ALGUÉM QUE CORREU RISCO DE VIDA  
POR VOCÊ. É UM LUGAR DE MUITA  
FORÇA.”**

Bert Hellinger

Uma das experiências mais sagradas que podemos viver é uma relação saudável com a nossa mãe, ter uma imagem internalizada positiva e poder dizer SIM para a nossa mãe.

Esse é o caminho que define muitos “SIMs” que encontraremos nas relações afetivas, na profissão e na relação com nós mesmos.

“Querida mamãe,  
Eu tomo a vida de você,  
Tudo, a totalidade,  
Com tudo o que ela envolve,  
E pelo preço total que custou a você  
E que custa a mim.  
Vou fazer algo dela, para sua alegria.  
Que não tenha sido em vão!  
Eu a mantenho e honro  
e a transmitirei, se me for permitido,  
como você fez.  
Eu tomo você como minha mãe  
e você pode ter-me como seu filho(a).  
Você é a mãe certa para mim  
e eu o filho certo pra você.  
Você é grande, eu sou o pequeno.  
Você dá, e eu tomo – querida mamãe.  
E me alegro porque você tomou o meu pai.  
Vocês dois são os certos para mim.  
Só vocês!”

“CADA ANCESTRAL DA SUA ÁRVORE É  
UM DOM QUE POSSUI DENTRO DE TI,  
PARA SER USADO A TEU FAVOR, E  
COMPARTILHADO COM O UNIVERSO.”

Alejandro Jodorowsky

Viver sistemicamente é caminhar com a compreensão de que ninguém é tão forte e inteiro quanto todos nós juntos. Os que foram estão contidos no que é e nós estamos contidos nos que serão.

Nosso sucesso é uma contribuição sistêmica, porque cada decisão que tomamos não molda somente o nosso destino, e sim abre ou deixa de abrir portas para os nossos descendentes. Nossa vida é um legado.

Visualize você realizado(a) passando o amor dos seus ancestrais para frente através dos seus projetos, como ficam seus descendentes? Agora imagine você olhando para trás, querendo consertar o passado inevitável sem olhar para a sua própria vida e o que pode vir a partir dela.

O que muda?

De que forma você sente que contribui mais?

De que forma você sente que conduz o destino da sua família de forma mais saudável?

Onde você sente mais prazer e plenitude?

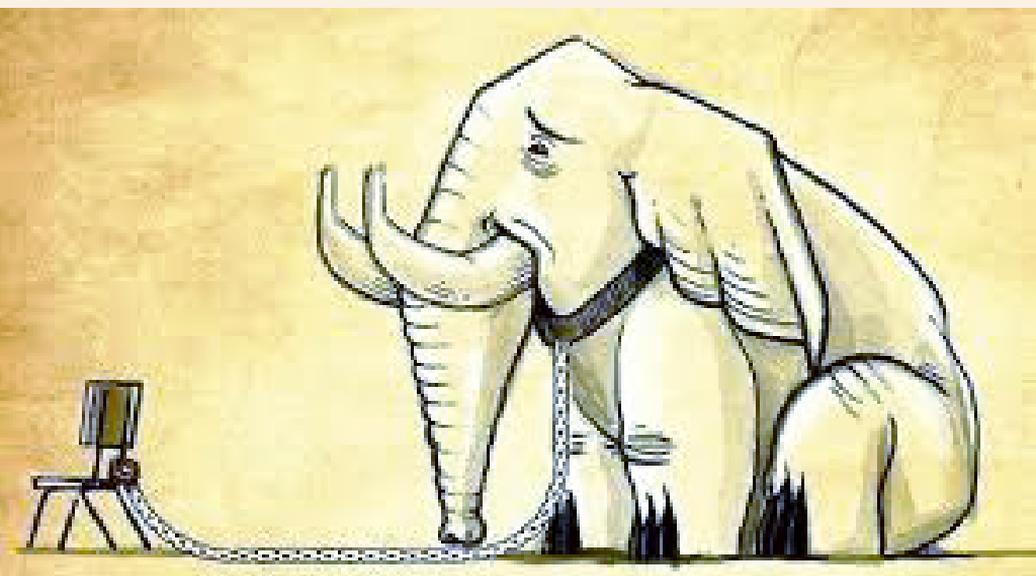
# “CRESCIMENTO EXIGE NUTRIÇÃO E RESISTÊNCIA.”

Bert Hellinger

Enquanto pertencer como inocente, uma pessoa não conseguirá por lealdade cega, ir além dos limites do pertencimento a família de origem para pertencer a um sistema maior.

Somente com amor e respeito a tudo e todos que foram é que essa despedida para ir em direção para algo maior torna-se possível.

A solução passa por esse movimento de migrar dos limites estreitos do pertencimento inocente para a amplitude do desconhecido solitário que leva a realização interior.



# “A RECAÍDA NO PADRÃO ANTIGO É MAIS CONFORTÁVEL POIS A SOLUÇÃO NOS DEIXA MAIS SOLITÁRIOS.”

Bert Hellinger

Você quer mesmo aquilo que você diz querer?  
Um relacionamento saudável próspero e realizado?

Uma carreira satisfatória de sucesso interno e externo que te deixe com a sensação de missão cumprida?

Prosperidade e abundância a nível de ter mais liberdade interna e externa, realizar sonhos e viver em constante evolução?

A diferença é uma só: QUERER X ESTAR DISPOSTO.

Conheço pessoas que dão conta do fracasso mas que não sustentam o sucesso, que se sabotam porque alcançar seus objetivos e se sentirem conectados com a verdadeira felicidade é MUITO. Pessoas que se especializam em como tornar suas vidas mais difíceis e como se afastar ativamente das conquistas simples e realizadoras.

Pessoas que preferem se sacrificar, olhar para trás ao invés de atravessar para uma maturidade espiritual de olhar para frente, estar no seu lugar de forma inteira e forte e se abrirem para receber! Pessoas que estão dispostas a abrir mão da própria vitalidade ao invés de desistirem de resistir aos velhos padrões.

No passado não estamos sozinhos, podemos estar vinculados por uma lealdade a alguém, se essa lealdade for substituída por um reposicionamento onde a pessoa se libera para ir para a vida, vai ter que experimentar viver sem esse vínculo nesse nível, vai ter que se arriscar com coragem e consistência, vai ter que trilhar uma estrada desconhecida, vai crescer e se tornar mais livre. Mas nessa estrada e nessa liberdade terá tantas companhias?

Quanto mais alto subimos menores são as companhias porque a verdadeira disposição é rara! Pessoas que estão dispostas a desistir do velho para arriscar o novo com autorresponsabilidade são poucas!

E quando pertencemos a um grupo temos os limites do pertencimento, então se rompermos ou ultrapassarmos algum desses limites vamos deixando de pertencer a esses grupos para ser leal a uma consciência maior do que a consciência individual e coletiva, estaremos na amplitude da consciência espiritual.

Está realmente disposto a não pertencer mais a alguns grupos?

Ou pertencer de forma completamente diferente? Isso vale para amigos e instituições religiosas por exemplo.

Quais são os limites do pertencimento de cada grupo que você pertence?

“OS SOFRIMENTOS FAMILIARES SÃO  
COMO ELOS DE UMA CORRENTE QUE SE  
REPETEM DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO,  
ATÉ QUE UM DESCENDENTE TOME  
CONSCIÊNCIA E TRANSFORME  
MALDIÇÃO EM BENÇÃO.”

Bert Hellinger

Há de se compreender que sintomas por mais desafiadores que sejam trazem em si uma cura.

Dores físicas, emocionais são recursos não vistos, a partir do momento em que elevamos o nível de consciência, vemos o amor que existe por de trás de cada desordem, finalmente conseguimos parar de compensar e passar a construir um futuro mais saudável. Migramos de um amor de sacrifício para um amor que honra de forma saudável em direção a vida.

Por isso as Constelações Familiares trazem para a superfície padrões profundos de compensação e assim coloca em ordem de acordo com a nova imagem interna que se forma.

Transforma a dor em recurso  
Transforma o ciclo vicioso em autocompaixão e  
abertura para o novo  
Transforma a compensação em um padrão mais  
saudável  
Transforma conflitos em oportunidades  
Transforma o olhar e o caminhar.

A forma que você olha e a postura que você adota  
influência todo o sistema, por isso um  
buscador quando traz uma nova consciência e uma  
nova postura para o sistema passa a  
abrir novas possibilidades para os descendentes.

A quem você é leal?  
A uma dor do passado ou a força da vida que nos  
leva para o futuro?  
Quando eu vejo um buscador, quando vejo alguém  
atravessando seu próprio deserto pessoal, vejo a  
força do sistema dessa pessoa que através dele  
encontra a plenitude da evolução.

# “O CRESCIMENTO INTERNO SE REALIZA QUANDO SE DÁ ESPAÇO PARA O NOVO.”

Bert Hellinger

Tudo na existência tem um propósito, desde o micro ao macro. Quando não estamos vivendo de acordo com o nosso propósito pagamos com a nossa energia vital, viver fora de sincronia com o nosso desígnio pessoal tem um preço muito alto.

Desse desígnio vem um impulso de vida, um caminho virtuoso, viver nosso propósito significa viver de acordo com a natureza e o universo. É viver experiências de pico, onde o momento atual é o momento certo, onde a presença de ser preenche e tudo que somos e fazemos flui.

Nesse mundo que nos obriga a sermos campeões eu te pergunto, quanto de realização interna você vive?

Essa que não advém de conquistas externas ou que se encaixem num modelo de sucesso estipulado, se você não conhecesse modelos de sucesso, quando sucesso interno você teria? Quanto seu coração está presente no seu caminhar?

Descubra seu propósito:

1. No que você é único?
2. Quais são os seus talentos?
3. No que você perde a noção do tempo? O que te entusiasma fazer?
4. Quais são as suas paixões?
5. O que você ama aprender?
6. Se tudo fosse possível arriscar, na certeza de que daria certo, quem você seria? O que você faria?
7. O que te sensibiliza, o que te humaniza, o que te mantém conectado, centrado, engajado na vida?

Com base nessas respostas crie uma lista de intenção, visualize você com inspiração e determinação e crie essa lista e acima de tudo, pergunte-se como pode dar vida para essas intenções.

# “A RECOLOCAÇÃO É UM ALTO DESEMPENHO ESPIRITUAL QUE DECIDE SOBRE OÊXITO OU O FRACASSO...”

Bert Hellinger

Não basta só ter a consciência do que foi afetado por circunstâncias limitadoras, é preciso adotar uma postura interna que conduz aos movimentos que podem curar.

Recolocar-se é adotar essa nova postura interna, é reorganizar algo dentro de nós que reflete no todo, é tomar uma nova direção e abrir novas possibilidades.

Recolocar-se requer coragem porque te leva a confrontar respeitosamente as regras que garantem seu pertencimento a sua família e outros grupos na qual você pertence.

Uma nova compreensão terá sucesso se tivermos coragem de segui-la mesmo contra a resistência interna e externa que o pertencimento traz.

O dar e tomar é uma recolocação decisiva: para onde damos e de onde tomamos?

Temos tomado o essencial e decisivo que vem desde o princípio? De forma que tomamos tanto disso que podemos servir a vida de muitas pessoas de forma generosa? A essência do sucesso é o dar e tomar. O amor que se toma ser e a vida.

Reflexão:

Meu projeto/produto serve ao projeto/produto anterior?

Acrescenta algo a ele ou tira algo dele?

O projeto anterior se alegra e cresce com o novo projeto?

O meu projeto/produto serve com amor a vida muitos ou serve apenas meus interesses pessoais?

Nossos êxitos são mais do que nossos êxitos. Existem forças criativas acompanhando e sustentando. Entramos em sintonia quando estamos a serviço da vida, com amor.

O sucesso acompanha felicidade pois aquilo que tocamos e superamos reflete nos outros e volta para nós.

Nosso sucesso é uma contribuição sistêmica.

“GRANDE É APENAS AQUELE QUE SE  
SENTE IGUAL AOS OUTROS, POIS A  
MAIOR GRANDEZA QUE POSSUÍMOS É  
AQUILO QUE COMPARTILHAMOS COM  
TODOS OS SERES HUMANOS,”

Bert Hellinger

“Quem se exalta sobre outros perde a ligação com estes.

Ele se retrai deles, e eles por sua vez se retraem. Por isso essa presunção causa solidão e desconfiança.

Quem se exalta deve temer que os outros o rejeitem, que esperem secretamente que caia de sua altura presunçosa, até que volte a ser igual aos outros.

Sim, ele mesmo espera secretamente por essa queda, porque a própria alma não suporta essa presunção por longo tempo.

Ele acaba cometendo erros, incompreensíveis a estranhos, mas que estão em harmonia com sua alma.

Não conseguimos suportar por muito tempo a grandeza que nos eleva sobre os outros.

Nem os outros conseguem suportá-la por muito tempo.”

- Do livro: Liberados somos concluídos Bert Hellinger

# “SUCESSO VEM ATRAVÉS DO DESEMPENHO CENTRADO EM DIREÇÃO AO ESSENCIAL.”

Bert Hellinger

Em relação ao nosso sucesso, centrados significa que todas as forças permanecem juntas e direcionadas a uma meta a ser alcançada, sem nos deixarmos deter ou distrair por coisas secundárias. Centrados, olhamos para a frente. Nesse sentido, o centramento nos libera para aquilo que está à nossa frente, sem que nada do passado nos obrigue a voltar para trás.

Todo o criativo está centrado em direção ao sucesso. Centrado, supera tudo o que o aguarda. O centramento começa no espírito. Está desperto, percebe muitas coisas simultaneamente e capta num instante o passo seguinte a ser dado.

Esse centramento se detém quando muitas coisas se desfazem. Ele espera, sem ceder, até que elas voltem esgotadas e por si mesmas.

Ele reúne as forças dispersas se elas estiverem dispostas a voltar, conduzindo-as novamente para a meta, sem olhar para trás, sempre seguindo adiante.

Uma meta que nos promete algo precioso nos atrai. Somente aquelas metas que servem à vida de muitos têm essa força de atração. Portanto, a meta vem ao nosso encontro por si mesma.

Ela nos atrai de tal forma que sabemos que estamos centrados em sua direção, em sintonia com as forças com as quais servimos a essa meta. Simultaneamente vivenciamos que estamos transcendendo esta meta, ganhando a força decisiva e criativa que nos leva consigo, alegres e felizes para uma vida plena e de sucesso.

-Livro: Êxito na vida, êxito na profissão Bert Hellinger

# “A CAPACIDADE DE RECEBER AMPLIA A GRANDEZA E O DESEJO DE DAR.”

Joan Garriga

Quão bom recebedor eu sou?

Qual espaço tenho aberto no meu interior para receber?

A Prosperidade está intrinsecamente ligada com o equilíbrio entre o dar e tomar.

E qual é o primeiro tomar que define nossa prosperidade e fluidez dos nossos talentos na vida? O tomar ativo da nossa própria mãe, como um bebê que suga o leite do peito da sua mãe. A relação com a mãe determina muito mais do que gostaríamos ou compreendemos.

Engana-se quem acredita que tem a escolha de não tomar e sair ileso dessa prepotência.

O

verdadeiro tomar está no SIM para a nossa mãe, que significa dizer sim para o nosso sucesso, para o nosso trabalho, para o dinheiro e para relações saudáveis. A vida e seu trabalho te tratam da forma que você trata a sua mãe.

Chega um ponto na vida em que ser filho adulto e saudável não é esperar que nossa mãe seja de determinada forma para que a partir disso nos sintamos finamente felizes. Chega um ponto na vida que precisamos olhar com respeito e com a força que só ganhamos quando olhamos para a realidade sem querer modificá-la e quando desenvolvemos essa humildade podemos ter a eficácia de fazer algo a respeito COM RESPEITO.

Trata-se de olhar sem mascarar, julgar, reprimir ou idealizar um passado diferente do que foi e passar a ser a mãe da nossa própria criança. Um adulto tem a função materna e a função paterna dentro de si quando sente na sua verdade que recebeu o suficiente.

Se sinto que recebi o suficiente me sinto o suficiente para poder ser e fazer algo na vida. Por isso a força do que fazemos é determinada pelo quanto tomamos a força que nos foi dada através dos nossos pais. Independente da forma que eles foram o fato é que estamos vivos, recebemos tudo que precisávamos.

Se você não consegue reverenciar a grandeza dos pais por terem te dado o que de mais valor existe (a vida), então sem essa postura você também não valoriza sua própria energia vital e tudo que advém dela (projetos, família, dinheiro, sucesso).

O verdadeiro e forte dar começa com um receber com gratidão. A abundância é proporcional à nossa capacidade de receber da fonte.

“QUAL A MANEIRA MAIS BELA DE SE  
MOSTRAR AMOR?  
QUANDO ME SATISFAÇO COM O OUTRO  
EXATAMENTE COMO ELE É.”

Bert Hellinger

A raiz do sofrimento é querer que a vida, as pessoas e a realidade seja diferente do que ela é. No desejo de mudar o que não depende de nós experimentamos a impotência e saímos do nosso lugar de força.

Não se trata de ser conivente ou omissivo, trata-se de ter a maturidade emocional e espiritual de se questionar “se eu cocriei na minha vida uma relação inadmissível onde não consigo tomar o outro da forma que ele é, o que isso diz respeito a mim e sobre a minha disponibilidade emocional para essa relação?”

“Para onde olho?”

“Dedico minha energia vital para a minha família de origem ou para construir minha vida a partir de tudo que me foi dado?”

Se vivo uma vida da forma que não consigo dizer sim, o que eu penso e sinto sobre a história de como a vida chegou até mim?

Eu aceito as minhas raízes e origens como as únicas possíveis e o suficiente?

Ou não consigo me saciar é porque não acredito que a vida tenha dado certo até chegar a mim, também não me comprometo em fazer a vida dar certo a partir de mim?

As circunstâncias externas confirmam nossas imagens internas.

Tal como vejo minhas raízes é como experimento meu fruto.

Estou pronta para compartilhar e receber do outro o quanto consigo ver do quanto já tenho em mim.

Por isso a relação de casal coloca em ordem a nossa história de vida.

# “O PROBLEMA ATUAL DAS RELAÇÕES DE CASAL É QUERER RECEBER O QUE NÃO SE TEM PARA DAR.”

Sophie Hellinger

Suas expectativas são viáveis?

Existe um equilíbrio entre o que se pede e o que se dá na sua relação de casal?

O que governa o quanto uma relação prospera é exatamente o equilíbrio entre dar e tomar. Se exijo aquilo que não estou disponível a dar, o relacionamento está fadado ao fracasso.

Para um casal ficar forte ambos precisam ter o mesmo valor, ter o equilíbrio restaurado porque isso significa ser grande e digno igualmente.

Um relacionamento entre uma pessoa cheia de direitos e com poder sobre o outro que se sente devedor e impotente, não prospera, onde há desequilíbrio não há crescimento.

Em uma relação de casal ninguém deve ter poder sobre o outro, mas ela ganha força quando ambos contribuem para que o outro alcance o máximo poder em si mesmo.

Você consegue se relacionar com alguém que tenha poder sobre si mesmo e ficar igualmente grande ao lado dessa pessoa?

Consegue sustentar uma relação de cooperação ao invés de competição?

Consegue respeitar a existência e realidade do outro e reconhecer como válido?

E consegue fazer isso consigo mesmo?

Porque ninguém vive com o outro o que não conseguiu viver dentro de si. Isso vale para amor, respeito, reconhecimento, validação e senso de merecimento.

Ninguém supre ninguém.

Se essa for a busca a relação já começou de forma incompleta com um devedor (carente) é um doador (salvador).

**“NÃO CAMINHE ACIMA DE MIM, POSSO PERDÊ-LO DE VISTA E NEM ABAIXO DE MIMPOIS POSSO PISAR EM VOCÊ, CAMINHEMOS JUNTOS, LADO A LADO.”**

O amor é um desafio que nos convida a encarar a realidade é na medida que aprendemos a amá-la e a nos despedirmos com carinho das idealizações infantis, mais nós abrimos para uma relação madura e saudável.

Excesso de expectativas e exigências sufocam o amor. Quando o amor flui alinhado com o crescimento mútuo, motivação, impulso e realização, ele ganha força.

Viver uma relação de casal forte também significa atravessar as próprias dificuldades internas e deixar as do outro com o outro.

Quando um carrega para o outro a relação é pautada em um contrato oculto de proteção diante das dificuldades. Essa dinâmica traz inconscientemente a esperança que o outro talvez possa trazer uma solução de assuntos não resolvidos na infância ou na família de origem.

“Vejo em você meus anseios, expectativas e desejos de que algo que não foi preenchido no meu passado, agora seja.” Quando a relação passa a ter mais profundidade e significado passamos a ver mais o outro e escolhemos ativamente seguir um caminho em comum ou escolhemos ir embora.

De a relação seguir o fluxo, o contato e a aceitação da realidade trará a postura “eu o aceito da forma que você é, aceito sua história, origens, e tudo que veio antes de mim, aceito seus valores e principalmente assumo a alegria e o que me custa, e assim o amo”. Viver a vida com alguém é escolher as bênçãos e as consequências que essa escolha implica.

Quando o relacionamento própria o amor fica mais forte e o que se cria juntos tem mais força é prioridade que as relações anteriores e que a família de origem, o casal começa a trilhar seu próprio caminho e descobrir sua própria maneira. Aceitando o que se foi ganha força para que a relação flua para a vida. Aqui o amor está em sintonia com a força da vida e é uma profunda vivência espiritual, pois nele a vida segue seu curso.

“O AMOR PREENCHE O QUE A ORDEM ABARCA. O AMOR É A ÁGUA E A ORDEM O JARRO. A ORDEM AJUNTA, O AMOR FLUI, A ORDEM E O AMOR ATUAM JUNTOS.”

Bert Hellinger

Muitas vezes somente o amor não é o bastante para fazer o amor dar certo.

Amor sem sabedoria e posturas de respeito e prática das leis do amor é o que separam relacionamentos prósperos de trocar positivas de relacionamentos escassos de trocas negativas.

Estar no seu lugar de força onde as leis do amor (pertencimento, ordem e equilíbrio de troca) possam atuar é o que garante o sucesso do amor.

Pertencimento: respeitar a história da pessoa que você se relaciona desde as suas origens, relacionamentos anteriores e incluir como se cada item na história dessa pessoa fosse válida é importante para que ela esteja na sua vida hoje da forma que é. Se algo fosse diferente, talvez você não tivesse essa pessoa enriquecendo sua experiência na vida.

Ordem: o relacionamento de casal traz a tona todas as posturas disfuncionais que desenvolvemos e adotamos na infância, na esperança de que agora como adultos possamos ver o que não foi visto e acolher o que ficou fragmentado. Por isso a relação de casal coloca em ordem, essa é a condição para que ela prospere.

Equilíbrio de troca: uma relação fica forte quando há uma troca equilibrada, quando um dá o que o outro é capaz de receber e retribuir e o outro lhe dá seu receber com alegria e retribui fazendo uma dinâmica de compensações positivas.

O mesmo vale para o negativo, por isso que estar no seu lugar de força e em ordem com a sua família de origem garante um relacionamento mais saudável, pois o dar e tomar fica de igual para igual pelo propósito certo, trazer algo para a vida através dessa união.

**“CONSENTIMENTO É LIBERTAÇÃO.  
OPOSIÇÃO É SOFRIMENTO.”**  
**“OS DESAFIOS GUIAM QUEM OS ACEITA,  
MAS ARRASTAM QUEM A ELES RESISTE.”**

Humildade é estar na realidade. Concordar com a realidade. Dizer sim com alegria para o que recebemos dela e soltar quando algo nos é tomado.

Sonhar mas entender que a vida também tem caminhos na qual desconhecemos e que pode nos levar a patamares jamais imaginados. A vida é prosperidade, se entregue a cada instante presenteado sem querer controlar ou mudar. Somente assim você ganha uma força especial e verdadeira, a força de lutar contra a realidade é uma força intensa porém falsa e que traz em si o sofrimento da profunda desconexão da realidade, de si mesmo e das pessoas, o sofrimento leva ao padrão de ferir outras pessoas.

Portanto não concordar com a realidade é sofrer duplamente.

Não se trata do que a vida tem para você e sim sobre o que você tem para oferecer a vida.

Amar a vida da forma que ela se apresenta é alcançar a sabedoria.

Quando você concorda com a vida, quando você concorda com a forma que a vida chegou até você, quando você concorda com a sua família de origem, concorda com as suas raízes e dessa forma concorda em ser você da forma que você é, concorda com tudo o que sente, permitindo que seus sentimentos emergam e fluam, quando você concorda com tudo isso, passa a ter um senso de respeito e honra com a vida, com a alma familiar e principalmente consigo mesmo.

“QUANDO O PASSADO É RESPEITADO,  
COMO É OU COMO FOI, SEM QUE ELE  
VENHA A SER ENGRANDECIDO OU  
DIMINUÍDO, ENTÃO O PASSADO SERVIRÁ  
AO FUTURO DE BOM GRADO.”

Bert Hellinger

O PASSADO É INEVITÁVEL!

Ele pode ser um professor ou pode ser sua prisão,  
tudo depende do quanto você consegue  
olhar, aceitar, honrar e agradecer cada passo dado,  
cada encontro, cada desencontro, cada conquista,  
cada frustração, acolher incondicionalmente  
nossas versões anteriores, erros e acertos é ser  
livre de si mesmo.

Ninguém consegue seguir livre julgando a si  
mesmo.

EXERCÍCIO SISTÊMICO

Olhe para suas versões anteriores mais  
desafiadoras de serem acolhidas e aceitas...  
Sinta como é viver essa separação dessa parte...

E experimente um novo olhar dizendo: graças a você e aos aprendizados que você me trouxe hoje eu posso ser/fazer diferente. Não foi em vão.

Ouse dizer sim para cada aspecto seu, perceba quanto de integridade, força interior e completude você consegue alcançar quando deixa de ser seu juiz e passa a ser seu Porto Seguro.

O que foi está contido no que é.  
Julgar o passado com os olhos que temos hoje graças aos seus aprendizados é injusto, fragmenta e mina nossa energia.

Antes de mirar o alvo garanta que terá você para atirar a flecha. Garanta que estar em você com tudo que você é e traz é o local mais confortável e prazeroso de estar.

Assim, o passado tem seu valor e podemos levá-lo como um recurso integrado para tudo que pode ser.

55

# EXERCÍCIOS SISTÊMICOS

---



# EU E A MINHA PROFISSÃO

Através de um centramento imagine-se à frente da sua profissão, sinta o campo da sua profissão.

- Para onde ela olha?
- Falta algo ou alguém?
- O que ela busca completar? Qual é a missão da sua profissão?
- Sua profissão segue o caminho de alguém do seu sistema?
- É leve ou pesado? perto ou longe?
- Alguém quer algo da sua profissão? Ela deve algo para alguém?
- Ela pede algo de você?
- Como ela serve a vida?

## ACESSANDO O FUTURO EMERGENTE

Imagine-se à frente de uma versão sua do futuro prospera, realizada e abundante, uma versão materializada de tudo que você quer criar na vida:

- Quais são as crenças que essa versão precisou deixar para trás?
- Quais foram os movimentos que essa versão fez?
- Quais foram as decisões que essa versão tomou?
- Para o que ou para quem essa versão disse não?
- Para o que ou para quem essa versão disse sim?
- Quais foram as atitudes, hábitos e padrões que essa versão adotou?
- Como essa versão é vista pelas pessoas que você mais ama na vida? Qual é o impacto que ela causa?
- Se essa versão do futuro pudesse te dizer algo para acelerar o processo de se tornar ela, o que ela diria?

## TOMAR E UNIFICAR OS PAIS EM NÓS

Imagine-se aberto e receptivo incondicionalmente, dizendo sim para a força e vida que vem do seu pai e da sua mãe para você...

Inspire recebendo tudo o que vem deles e expire soltando toda resistência...

Imagine-se recebendo força, bençãos, apoio e amor... mesmo que nunca tenha acontecido dessa forma...

Imagine a força e a plenitude da mãe na sua mão esquerda e a força de ir para o mundo que vem do pai na sua mão direita...

Leve suas duas mãos no seu peito deixando que tudo isso se funda no seu coração... se misturando e ficando mais forte no seu interior...

Depois de se abrir para receber, perceba como os clientes, o dinheiro e a o amor conseguem te sentir.

# DANDO PERTENCIMENTO A SI MESMO

Escrever tudo aquilo que é difícil de aceitar em si mesmo, vergonhas, incongruências, contradições, sombras, arrependimentos, falhas...

Entrar na postura sistêmica de centramento e dizer:

- Você faz parte
- Você está curando e integrando algo dentro de mim
- Você tem uma função na minha vida
- Eu digo sim para o que move a minha vida
- Obrigado por me mostrar

## FORÇA E RECURSOS DOS MENTORES

- Escolha 3 mentores da sua vida.
- Coloque-os na sua frente através de uma âncora, papel no chão ou na imaginação.
- Posicione também o seu objetivo, sonho, algo que você deseja criar na sua vida.
- Através da pátria sistêmica de centramento, vá até cada um deles... conecte-se e perceba se eles tem alguma mensagem ou recurso para te dar... receba isso no seu interior...
- Deixe essas mensagens ou recursos te elevarem.
- Deixe que isso te fortaleça leve até o seu objetivo, sonho ou algo que você deseja criar na sua vida.
- Como fica agora?



**A VISÃO**  
**SISTÊMICA**  
da PROSPERIDADE  
e das RELAÇÕES