

# EXERCÍCIOS

de genealogia sistêmica



As palavras que curam o  
sistema familiar

Tania Rocha

# **EXERCÍCIOS DE GENEALOGIA SISTÊMICA**

Tania Rocha

CIP - BRASIL - CATALOGAÇÃO NA FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES  
DE LIVROS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Câmara Brasileira do Livro, SP,  
Brasil

ISBN 978-65-86202-19-9  
2023 - INSTITUTO CONSTELAR

Índices para catálogo sistemático:

1. Constelação sistêmica: Psicologia aplicada 158.2 Tábata Alves da Silva - Bibliotecária -  
CRB-8/9253.

Todos os direitos autorais reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem  
autorização prévia em língua portuguesa para TANIA ROCHA TERAPIA E CONSULTORIA.

## **Dedicatória**

Dedico este livro aos clientes, que me  
inspiraram e me emocionaram.

# ÍNDICE

[SOBRE ESTE LIVRO](#)

[INTRODUÇÃO](#)

[CAPÍTULO 1](#)

[Antepassados](#)

[CAPÍTULO 2](#)

[Gestação e Infância](#)

[CAPÍTULO 3](#)

[Mãe](#)

[CAPÍTULO 4](#)

[Pai](#)

[CAPÍTULO 5](#)

[Liberação](#)

[CAPÍTULO 6](#)

[Casal e Separação](#)

[CAPÍTULO 7](#)

[Meditações Guiadas](#)

[CAPÍTULO 8](#)

[Cartas Sistêmicas](#)

## SOBRE ESTE LIVRO

O objetivo desse livro é transmitir a importância dos exercícios sistêmicos no percurso de autoconhecimento, de reconciliação familiar ou encontrar o grande amor. Para ter saúde, livres nas próprias escolhas, abandonar os pesos que se carrega pelos genitores e antepassados.

Somente através da autoconsciência sistêmica, é possível começar um crescimento pessoal profundo. Então, além de amar profundamente os familiares, mesmo quando existe abandono, dor ou conflitos, podemos usar recursos sistêmicos para evoluir e superar os bloqueios e perdas em suas vidas. Muitos recursos estão à sua disposição, como participar de grupos de constelação familiar, seminários, cursos, vivências, imersão profunda e praticar os exercícios sistêmicos.

Os exercícios sistêmicos são recursos maravilhosos para a nossa tomada de consciência. A entrega emocional provoca o reencontro com a criança que ainda habita em nós. Os traumas inconscientes, as dores que viajaram na árvore familiar, geração após geração, finalmente poderão ser acessadas e liberadas, permitindo que você finalmente viva plenamente seu próprio destino.

### *O que este livro poderá fazer por você:*

1. Te reconectará com a árvore-da-vida! Através dos exercícios para os antepassados você finalmente se sentirá pertencendo a uma grande árvore familiar. Essa tomada de consciência muda a sua vida e o seu caminho.
2. Te reconciliará com os seus genitores, pois quando uma criança nasce numa família, nascem com ela novos papéis, novas dinâmicas e novos conflitos. Com a prática dos exercícios, você poderá sentir a força que possuem essas mensagens e assim, se libertando dia após dia.
3. Com os exercícios sistêmicos, você poderá fazer as pazes com irmãos, sogra, cunhados, nora, genro e criar uma nova relação com filhos e todos os que pertencem ao seu cotidiano. Aceitar, liberar e transformar.
4. Os exercícios sistêmicos curam os mais profundos traumas de gestação, parto e amor interrompido com os genitores.

### *Genealogia Sistêmica*

A genealogia sistêmica é uma abordagem terapêutica e de autodescoberta que busca compreender as dinâmicas familiares profundas que influenciam nossas vidas. Essa abordagem, originada nas contribuições de Bert Hellinger, visa revelar as conexões invisíveis entre os membros da família, revisitando questões não resolvidas, traumas e padrões repetitivos que moldam nossas experiências.

### *Definição da Genealogia Sistêmica*

A genealogia sistêmica usa os recursos da psicogenealogia e das constelações familiares, reconhece a família como um sistema complexo e interconectado. Ela parte do pressuposto de que as dinâmicas familiares não se limitam ao âmbito individual, mas atravessam as gerações, criando laços invisíveis e influências poderosas. Essa abordagem oferece uma maneira de mapear essas influências e liberar bloqueios que podem estar afetando a qualidade de vida atual.

### *Objetivos da Genealogia Sistêmica*

A genealogia sistêmica tem vários objetivos fundamentais:

- 1. Compreensão das Dinâmicas Familiares:** Ela busca revelar padrões e dinâmicas familiares que podem ser a fonte de conflitos, doenças e dificuldades emocionais. Ao compreender essas dinâmicas, os indivíduos podem tomar consciência de suas origens e tomar medidas para liberar bloqueios.
- 2. Resolução de Traumas Não Resolvidos:** Traumas não resolvidos podem ser transmitidos de geração em geração. A genealogia sistêmica permite que as pessoas enfrentem esses traumas e encontrem maneiras de curá-los, quebrando os ciclos de repetição.
- 3. Restabelecimento do Equilíbrio:** Muitas vezes, as constelações familiares revelam desequilíbrios nos sistemas familiares. Isso pode incluir lealdades inconscientes a membros excluídos ou eventos traumáticos. O objetivo é restabelecer o equilíbrio, permitindo que todos os membros da família ocupem o seu lugar apropriado.
- 4. Crescimento Pessoal e Espiritual:** A genealogia sistêmica não se limita à resolução de problemas, mas também incentiva o crescimento pessoal e espiritual. Ela ajuda as pessoas a encontrarem um senso mais profundo de identidade e propósito.

### *Princípios-chave da Genealogia Sistêmica*

Para alcançar esses objetivos, a genealogia sistêmica se baseia em vários princípios-chave:

- 1. Ordem do Amor:** Bert Hellinger introduziu o conceito de "ordens do amor", que enfatiza o respeito pelas hierarquias familiares. Isso significa que cada membro da família deve ocupar o seu lugar apropriado para que o sistema funcione harmoniosamente.
- 2. Inclusão e Exclusão:** Muitas dinâmicas familiares são moldadas por membros que foram excluídos, esquecidos ou não reconhecidos. A genealogia sistêmica busca trazer à tona esses membros e honrar sua presença.
- 3. Equilíbrio entre Dar e Receber:** Os sistemas familiares funcionam melhor quando há um equilíbrio saudável entre dar e receber. Identificar onde esse equilíbrio está comprometido é essencial.
- 4. Consciência Sistêmica:** A consciência das dinâmicas familiares e a disposição para explorá-las são cruciais para a resolução de conflitos e para a busca do bem-estar.

## *Conclusão*

A genealogia sistêmica é uma abordagem profunda e poderosa que busca revelar as raízes ocultas das dinâmicas familiares e promover a cura. Seu objetivo principal é restaurar o equilíbrio, promover a compreensão e permitir que as pessoas vivam vidas mais plenas e conscientes.





## INTRODUÇÃO

Eu vinha de um longo período de sofrimento pessoal e conflitos familiares até encontrar Constelações Familiares e as mensagens profundas e amorosas do mestre Bert e de Sophie Hellinger. Primeiramente vieram as informações através de seus livros e desta forma, consegui perceber o quanto eu estava desconectada da minha família.

Mas foi o segundo passo o mais decisivo na minha vida: praticar um exercício sistêmico. O exercício para a aceitação dos genitores provocou a transformação mais profunda que eu já tenha experimentado nesta existência.

A partir desse dia, o meu coração se encheu de amor e honra pelos meus pais e assim, toda a minha vida se transformou. Bert e Sophie Hellinger sempre falaram sobre as ordens do amor, afirmando que graças a essas ordens, o amor pode florescer dentro de cada um de nós, abrangendo toda a família. E as ordens do amor são simples e claras:

- Todos fazem parte do sistema familiar, todos, sem exceção.
- Existe uma hierarquia dentro da família.
- Existe a necessidade de equilíbrio entre o dar e receber nas relações.

Com a tomada de consciência e a prática quotidiana do exercício para os meus genitores, o meu destino foi se tornando fácil, saudável, próspero e feliz.

A partir dessa transformação, eu fui caminhando com força e em ressonância com as ordens do amor. Com os anos de prática como facilitadora de Constelações Familiares, eu fui ouvindo as histórias dos meus clientes e alunos e percebendo que eles necessitavam de exercícios específicos. Assim fui entregando a eles esse recurso maravilhoso e participando de curas tão profundas como aquela que um dia também transformou a minha vida!

Agora chegou o seu momento. Se você está lendo essas linhas, tenha a certeza de que estás pronto para transformares a sua vida e de sua família.

Bom trabalho!

## O PODER DA HISTÓRIA FAMILIAR

Nós fazemos parte de uma história familiar. Nossos antepassados e suas histórias têm uma influência significativa em quem somos hoje, mesmo que muitas vezes não estejamos cientes disso. As experiências de nossos antepassados, seus traumas e padrões emocionais, são transmitidos de geração em geração, afetando nossas vidas de maneiras que muitas vezes não entendemos.

Muitas vezes, nossos antepassados passaram por situações difíceis, como guerra, pobreza, discriminação ou violência. Essas experiências podem ter causado traumas e emoções reprimidas, transmitidos para as gerações seguintes. Isso pode afetar nosso comportamento,

nossos relacionamentos e nossa saúde física e mental.

Por exemplo, se um antepassado viveu em condições de pobreza extrema, isso pode afetar a maneira como seus descendentes lidam com dinheiro e prosperidade. Se um antepassado viveu um trauma de abuso, isso pode afetar a maneira como seus descendentes se relacionam e confiam em outras pessoas. Esses padrões ocultos podem ser transmitidos de geração em geração, afetando nossas vidas sem que sequer saibamos disso.

Felizmente, existem técnicas para trazer à tona esses padrões ocultos e emoções reprimidas. A constelação familiar e os exercícios sistêmicos de genealogia são algumas dessas técnicas poderosas.

Ao trabalhar com nossos sistemas familiares, podemos trazer à tona esses padrões ocultos e emoções reprimidas. Podemos compreender melhor a dinâmica de nossa família e como ela afeta nossas vidas. Podemos também encontrar a paz e a reconciliação com nossos antepassados e com nós mesmos, liberando-nos dos padrões limitantes.

Ao trabalhar com nossos sistemas familiares, podemos aprender a aceitar e amar a nós mesmos e a nossa história. Podemos compreender que somos parte de algo maior e que nossas vidas são uma continuação da história de nossos antepassados. Ao compreender isso, podemos encontrar mais paz, amor e harmonia em nossas vidas e em nossos relacionamentos.



# CAPÍTULO 1

## ANTEPASSADOS

*"Você precisa se conectar com sua árvore familiar para conquistar o autoconhecimento"*

*Tania Rocha*

Quando olhamos para o nosso percurso de vida, muitas vezes encontramos traumas e questões emocionais que afetam nosso bem-estar e felicidade. Mas, muitas vezes, essas questões são muito profundas, antigas, enraizadas na história de nossa família e antepassados.

É aí que a constelação familiar, a psicogenealogia e os exercícios sistêmicos são recursos que, associados, nos trazem enormes benefícios. Eles nos permitem explorar nossa árvore genealógica e entender como as questões e os traumas passados de nossos antepassados podem ter influenciado nossa vida atual. Essas práticas nos ajudam a ver nossa história familiar de uma forma mais clara e profunda, permitindo-nos encontrar soluções para nossos próprios problemas e questões emocionais.

Ao trabalhar com constelações familiares, psicogenealogia e exercícios de genealogia sistêmica, estamos reconhecendo que somos parte de algo maior. Não somos apenas indivíduos isolados, mas sim membros de uma comunidade e de uma história familiar mais ampla. Ao entender nossa posição nesta comunidade, podemos curar os traumas do passado e nos mover em direção a um futuro mais saudável e feliz.

Ao explorar a nossa árvore genealógica, podemos descobrir padrões e traumas que se repetem de geração em geração. Através do trabalho com genealogia sistêmica, constelações familiares e psicogenealogia, podemos encontrar maneiras de interromper e curar esses padrões e traumas, trazendo cura e paz para nossas vidas e para as vidas de nossos descendentes.

Em suma, a associação de constelação familiar, psicogenealogia e exercícios sistêmicos são ferramentas poderosas para a cura e a compreensão de nossa história e para a criação de um futuro mais feliz e saudável. Ao olharmos para a nossa árvore genealógica, podemos encontrar respostas e soluções para nossos próprios problemas e questões emocionais, ao mesmo tempo, em que curamos e fortalecemos nossa conexão com nossa comunidade e antepassados.

## **Como Fazer Os Exercícios Para Antepassados E Genitores**

Para fazer os exercícios visualize os antepassados ou os genitores na sua frente, siga os seguintes passos:

1. Escolha um local tranquilo e confortável para realizar o exercício, onde você se sinta à vontade e não possa ser interrompido.
2. Sente-se de joelhos no chão, com as mãos em frente ao peito, em posição de oração. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, de forma relaxada.
3. Visualize seus pais ou os antepassados. Tente se lembrar da aparência deles, dos seus rostos, seus sorrisos, suas vozes.
4. Sinta a força da vida que vem deles e respire várias vezes. Te permita sentir essa conexão com a vida.

5. Pegue em suas mãos a folha do exercício e repita as palavras escritas. Respire profundamente e sinta o efeito das palavras no seu corpo.
6. Permaneça em silêncio por alguns minutos, sentindo a gratidão e o amor em seu coração.
7. Quando estiver pronto, retome sua respiração normal e levante-se.
8. Praticar este exercício regularmente pode ajudar a fortalecer a conexão com eles, a se sentir mais grato pela vida e a cultivar um senso de propósito e pertencimento.
9. Ao praticar exercícios para o marido, irmãos, sogra, filhos, netos ou qualquer outra pessoa, não se coloque de joelhos, permaneça em pé. Sugerimos que se faça os exercícios na posição de joelhos, somente para aqueles que nos deram a vida.

### **Exercício Aos Antepassados**

Queridos antepassados,

Eu digo sim aos antepassados maternos e paternos. Eu aceito e digo sim aos destinos dos meus tataravós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos meus trisavós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos meus bisavós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos meus avós. Eu aceito e digo sim aos destinos da minha mãe e do meu pai. Eu aceito e digo sim ao meu próprio destino. Eu aceito tudo o que aconteceu e do modo como aconteceu. Eu me curvo em respeito e honra aos seus sacrifícios. Eu respeito suas lágrimas e suas escolhas. Eu me alegro com seus sorrisos e alegrias vividas. Eu dou um lugar especial no meu coração aos seus destinos, meus amados antepassados, e honro todos vocês com gratidão.

Por favor, me abençoem.

### **Exercício Entrega Do Destino Emaranhado**

Querido antepassado,

Por gratidão à vida que recebi, eu me coloquei a serviço da família. Por amor à minha família eu olhei a sua dor, me emaranhei com o seu destino e com o sofrimento que carregasses, arrogantemente, acreditei que poderia te salvar da tua dor e do teu próprio destino. Me curvo ao teu destino, me coloco no meu lugar de pequeno, você é o grande e eu o pequeno.

Com respeito eu me afasto, tudo o que fiz foi por amor, por esse amor que nos une, foi, é, e sempre será amor.

Entrego com humildade o que te pertence, esse destino não é meu, essa dor não é minha, te reconheço como única alma vinculada a esse destino e me afasto com respeito, me sinto livre, e te deixo em paz.

Por favor, olhes para mim com carinho

Por favor, me abençoe.

### **Exercício Reverência Aos Antepassados**

Queridos antepassados,

Eu digo sim aos antepassados maternos e paternos, eu me curvo aos seus destinos, eu aceito e digo sim aos destinos dos meus tataravós, trisavós, bisavós, avós, da minha mãe e do meu pai.

Eu aceito e digo sim ao meu próprio destino, eu aceito tudo o que aconteceu e do modo como aconteceu, eu me curvo em respeito e honra aos seus difíceis destinos, eu dou um lugar especial no meu coração aos seus destinos com amor e gratidão.

### **Liberação Do Sofrimento Da Imigração**

Amados antepassados paternos e maternos, que vieram de longe, de outras terras e falavam outras línguas. Eu peço a permissão para me libertar do sofrimento que carrego. Ainda sinto a conexão com o medo da viagem, do desconhecido. Muitos de vocês abandonaram sua pátria no desejo de prosperar, outros vieram pelo desespero da guerra, da fome ou da pobreza. Muitos atravessaram o atlântico com lágrimas escorrendo nos rostos, por tudo o que foi deixado para trás.

Ainda carrego a dor das mães, tias, avós, irmãs e primas que nunca mais viram, nunca mais abraçaram aqueles que lá ficaram chorando de dor. O desespero que a viagem provocou nos corações dos familiares ainda ressoa em mim.

Eu sou muito pequeno para carregar a dor de um antepassado que atravessou o oceano e deixou tudo o que amou lá do outro lado do mar, esperando por dias melhores no Brasil.

Eu peço a permissão para me liberar de tamanha dor. Eu peço a autorização para deixar na Europa, na Ásia ou na África as lágrimas e os sofrimentos de todos os envolvidos na travessia. O sofrimento daqueles que não queriam partir. As lágrimas de saudades dos que nunca mais viram seus familiares.

Eu peço permissão para me libertar e deixar com os grandes, o sentimento de não pertencer à cidade onde nasci. Peço para me libertar da necessidade de continuar a me mudar de casa, de bairro, cidade e país. Amados antepassados, me autorizem e me permitam fixar raízes e com suas bênçãos, pertencer a uma cidade.

Me liberto de toda a culpa, medo, perda, e prejuízos ligados aos sofrimentos daqueles que adoeceram e faleceram na travessia e nem chegaram ao Brasil, pois seus corpos foram jogados no mar. Também lamento e honro as mulheres, homens e crianças que perderam suas vidas com doenças, feridas e acidentes na terra escolhida.

No coração, com amor e gratidão, acolho todos do clã. Assim os mortos ficam em paz e eu posso levar a vida adiante, com amor, prosperidade e alegria. Agora eu tenho a permissão para

viver na minha cidade com os meus filhos e netos, pois a árvore está curada da grande dor da separação na família.

Agora eu tenho a autorização para me conectar e finalmente pertencer à família. Gratidão.

### **Exercício De Reparação De Sofrimentos De Um Antepassado**

Imagine à sua frente uma pessoa, antepassado ou antepassada que você está reparando o seu sofrimento de modo inconsciente. Fique em silêncio por alguns instantes, respirando profundamente e se conectando com essa dor.

Então diga as seguintes frases liberatórias:

Eu vejo sua dor, também vejo, sinto o amor que nos une. Você é grande, veio muitos anos antes de mim, eu sou muito pequeno, mas por amor cego eu carrego a sua dor. Eu vejo sua culpa e me curvo, eu tentei carregar e compensar por você.

Agora eu te deixo com suas escolhas e o seu destino, eu não dou conta de compensar algo tão doloroso, está tudo acabado e o perigo já passou. Eu te deixo em paz.

Por favor, me abençoe, toda a dor ficou no passado. Você por você e eu por mim.



## CAPÍTULO 2

# GESTAÇÃO E INFÂNCIA

*"Na genealogia sistêmica, a história do bebê começa no útero, onde absorve experiências que moldam sua vida."*

*Tania Rocha*



## **Exercício De Visualização**

### **Curando O Trauma Gestacional**

Encontre um lugar calmo e confortável para se sentar ou deitar. Feche os olhos e comece a respirar profunda e conscientemente. Imagine-se no útero de sua mãe. Sinta a segurança e a proteção que esse espaço oferece.

**Passo 1:** Agora, visualize qualquer sensação de desconforto ou trauma que você possa ter experimentado durante a gestação. Pode ser um sentimento de ansiedade, medo ou dor.

**Passo 2:** Enquanto visualiza isso, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu reconheço e aceito essas emoções e sensações. Elas são parte da minha história, mas não me definem."

**Passo 3:** Em seguida, imagine uma luz amorosa e curativa que começa a envolver você dentro do útero. Sinta essa luz suave e calorosa, dissolvendo suavemente qualquer trauma ou desconforto.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer trauma ou sofrimento que vivi dentro do útero de minha mãe."

À medida que a luz continua a envolvê-lo, visualize-se livre e em paz, flutuando no útero de sua mãe. Sinta-se nutrido e amado.

## **Exercício De Visualização**

### **Reescrevendo A Experiência Gestacional**

Sente-se ou deite-se em um lugar tranquilo e relaxante. Visualize-se dentro do útero de sua mãe, mas desta vez, veja-se rodeado por uma aura de amor e calma.

**Passo 1:** À medida que você experimenta esta nova realidade, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu escolho reescrever minha experiência gestacional com amor e harmonia."

**Passo 2:** Imagine sua mãe radiante de amor e saúde, transmitindo sentimentos positivos para você enquanto você está no útero.

**Passo 3:** Sinta como essa atmosfera amorosa substitui qualquer trauma ou desconforto que você possa ter sentido anteriormente.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer trauma ou sofrimento que vivi dentro do útero de minha mãe."

Visualize-se como um bebê feliz e saudável, rodeado pelo amor e pela paz que você merece.

## **Exercício De Visualização**

## Integrando O Amor Materno

Encontre um lugar tranquilo e confortável para se concentrar.

**Passo 1:** Imagine-se dentro do útero de sua mãe, mas agora sinta a presença amorosa dela ao seu redor.

**Passo 2:** Visualize sua mãe sorrindo e acariciando suavemente sua barriga, transmitindo todo o amor e carinho para você.

**Passo 3:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Eu aceito o amor incondicional de minha mãe e agradeço por ele."

**Passo 4:** À medida que você se conecta com esse amor materno, sinta qualquer trauma ou sofrimento sendo transformado em amor e aceitação. Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer trauma ou sofrimento que vivi dentro do útero de minha mãe, transformando-o em amor."

Sinta-se banhado por esse amor materno, e permita que ele preencha todo o seu ser, trazendo cura e conforto profundos.

Lembrando sempre que esses exercícios devem ser realizados com cuidado e autocuidado. Se você sentir que os traumas gestacionais são particularmente desafiadores, considerar a ajuda de um terapeuta sistêmico experiente pode ser valioso para um processo de cura mais completo.

## Exercício De Visualização

### Trauma De Nascimento Com Cordão Umbilical No Pescoço 1

Encontre um local tranquilo e confortável para se sentar ou deitar. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, permitindo-se relaxar completamente.

**Passo 1:** Visualize-se no momento do seu nascimento. Veja-se dentro do útero da sua mãe, sentindo o cordão umbilical enrolado no pescoço.

**Passo 2:** À medida que você visualiza essa cena, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu reconheço e aceito o trauma que vivi no momento do meu nascimento, mas agora estou pronto para liberá-lo."

**Passo 3:** Imagine uma luz curativa e protetora que começa a envolvê-lo suavemente. Sinta essa luz dissolvendo o trauma e o medo que você experimentou no nascimento. Repita a frase de liberação: "Eu libero o trauma do cordão umbilical enrolado no meu pescoço. Estou seguro e protegido agora."

**Passo 4:** Visualize-se emergindo do útero da sua mãe de maneira segura e saudável, rodeado por essa luz curativa.

Sinta-se seguro e em paz.

## **Exercício De Visualização**

### **Trauma De Nascimento Com Cordão Umbilical No Pescoço 2**

Encontre um local tranquilo e reserve um tempo para se concentrar. Visualize-se no momento do seu nascimento, mas desta vez, imagine uma cena diferente.

**Passo 1:** Veja-se nascendo de maneira suave e sem problemas, sem o cordão umbilical enrolado no pescoço.

**Passo 2:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Eu escolho reescrever meu nascimento com uma experiência tranquila e segura."

**Passo 3:** Sinta como essa nova realidade substitui o trauma e o medo que você pode ter sentido anteriormente. Repita a frase de liberação: "Eu libero o trauma do cordão umbilical enrolado no meu pescoço e aceito a paz e segurança do meu nascimento."

**Passo 4:** Visualize-se emergindo do útero da sua mãe de maneira saudável e sem dificuldades, cercado por uma sensação de calma e bem-estar.

Sinta-se grato pela oportunidade de reescrever essa experiência e permita que essa nova imagem o ajude a curar o trauma.

## **Exercício De Visualização**

### **Trauma Da Rejeição Pré-Natal 1**

Encontre um lugar tranquilo e confortável para se sentar ou deitar. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, permitindo-se relaxar completamente.

**Passo 1:** Visualize-se no útero de sua mãe, sentindo a sensação de rejeição.

**Passo 2:** À medida que você visualiza essa cena, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu reconheço e aceito os sentimentos de rejeição que vivi no útero, mas agora estou pronto para liberá-los."

**Passo 3:** Imagine uma luz amorosa e curativa que começa a envolvê-lo suavemente. Sinta essa luz dissolvendo o trauma da rejeição, transformando-o em amor e aceitação.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu libero o trauma da rejeição que senti no útero de minha mãe. Estou pronto para aceitar a vida, o amor e a gratidão."

**Passo 5:** Visualize-se dentro do útero de sua mãe, mas desta vez, sinta-se rodeado por um sentimento de amor e aceitação. Sinta-se amado e desejado.

## **Exercício De Visualização**

### **Trauma Da Rejeição Pré-Natal 2**

Encontre um local tranquilo e reserve um tempo para se concentrar. Visualize-se novamente no

útero de sua mãe, mas desta vez, imagine a presença dela de maneira diferente.

**Passo 1:** Veja-a corajosa e determinada a enfrentar a gravidez, apesar das circunstâncias.

**Passo 2:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Eu expresso minha gratidão pela coragem e pela escolha de minha mãe de continuar com a gravidez."

**Passo 3:** Sinta uma onda de gratidão e respeito pela decisão da sua mãe. Reconheça a coragem que ela demonstrou, mesmo que inicialmente possa ter se sentido incapaz de receber você com alegria.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer sentimento de rejeição que carreguei devido às circunstâncias da minha concepção."

**Passo 5:** Visualize-se dentro do útero de sua mãe, agora rodeado por um sentimento de compreensão, amor e gratidão. Sinta-se parte de uma jornada compartilhada com sua mãe.

Esses exercícios visam ajudar na cura do trauma da rejeição pré-natal, ao mesmo tempo que promovem um sentimento de gratidão e compreensão pela coragem da mãe.

### **Exercício De Visualização Trauma Da Separação Com A Mãe 1**

Encontre um local tranquilo e confortável para se sentar ou deitar. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, permitindo-se relaxar completamente.

**Passo 1:** Visualize-se como um recém-nascido no hospital ou na maternidade, sentindo a dor da separação de sua mãe.

**Passo 2:** À medida que você visualiza essa cena, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu reconheço e aceito a dor da separação que vivi, mas agora estou pronto para liberá-la."

**Passo 3:** Imagine uma luz suave e curativa que começa a envolvê-lo, acalmando a dor e a tristeza que você sentiu naquele momento. Repita a frase de liberação: "Eu libero a dor da separação e abro espaço para a reconexão com a vida e com minha mãe."

**Passo 4:** Visualize-se sendo abraçado por sua mãe ou por uma figura materna amorosa. Repita: "Mamãe, eu estou aqui. Eu te vejo." Sinta o calor e o amor desse abraço, permitindo que ele cure qualquer ferida emocional que você tenha carregado.

### **Exercício De Visualização Trauma Da Separação Com A Mãe 2**

Encontre um local tranquilo e reserve um tempo para se concentrar. Visualize-se novamente como um bebê no hospital, sentindo a dor da separação de sua mãe.

**Passo 1:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Eu escolho compreender e aceitar as

circunstâncias que levaram à minha separação temporária de minha mãe."

**Passo 2:** À medida que você aceita essa compreensão, imagine-se crescendo e vendo sua mãe como uma mulher que fez o que achou melhor para ambos naquele momento.

**Passo 3:** Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer ressentimento ou mágoa que carreguei em relação à minha mãe pela separação." Continue: "Mamãe, eu te vejo e te aceito com todo o meu coração."

**Passo 4:** Visualize-se bebê e a sua mãe te apertando com amor no peito dela. Sinta a força desse amor. Sinta a sensação de aceitação tomando conta de todas as suas células e do seu corpo. Respire e diga SIM!

### **Exercício De Visualização Trauma Da Separação Com A Mãe 3**

Encontre um local tranquilo e concentre-se em sua respiração. Visualize-se novamente como um bebê no hospital, sentindo a dor da separação de sua mãe.

**Passo 1:** Veja você sozinho na incubadora. Sinta a dor da solidão de você bebezinho gritando pela mamãe.

**Passo 2:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Mamãe, como doeu ficar longe de você. Eu sofri muito."

**Passo 3:** Visualize sua mãe se aproximando de você, segurando-o com carinho e amor. Sinta uma troca de energia e amor entre vocês, uma reconexão profunda que traz cura para qualquer ferida emocional.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu libero qualquer bloqueio que me impede de me reconectar completamente com minha mãe e com a vida."

**Passo 5:** Respire profundamente e sinta a força da Vida tomando todo o seu corpo amorosamente.

### **Exercício De Visualização Trauma Da Separação Com O Pai 1**

Encontre um lugar calmo e tranquilo onde você possa relaxar. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, relaxando seu corpo e mente.

**Passo 1:** Visualize-se como uma criança, sentindo a dor da ausência do seu pai na sua vida. Sinta a dor de não ter o pai presente na sua vida.

**Passo 2:** Repita: "Papai, eu sofri muito por não poder contar contigo na minha infância. Você fez muita falta papai."

**Passo 3:** À medida que você visualiza essa cena, diga em voz alta ou em sua mente: "Eu reconheço a dor da ausência do meu pai, mas coloco o meu pai dentro do meu coração sem acusações. Só amor." Sinta a luz dissolvendo a dor e o vazio que você sentiu.

**Passo 4:** Repita a frase de liberação: "Eu deixo a dor da ausência do meu pai no passado e olho para o amor que nos une."

**Passo 5:** Visualize-se crescendo e se tornando uma pessoa forte e independente, capaz de superar os desafios da vida com confiança.

## **Exercício De Visualização Trauma Da Separação Com O Pai 2**

Encontre um lugar tranquilo e relaxante para se concentrar. Visualize-se mais uma vez como uma criança, sentindo a ausência do seu pai.

**Passo 1:** Diga em voz alta ou em sua mente: "Eu escolho construir um novo relacionamento interno com meu pai, um relacionamento baseado na cura e na aceitação."

**Passo 2:** Visualize uma versão mais saudável e amorosa do seu pai se aproximando de você. Sinta o amor e o apoio que ele está disposto a oferecer.

**Passo 3:** Permita-se abraçar essa figura do seu pai interior, sentindo-se amado e cuidado. Repita a frase de liberação: "Eu libero a dor da ausência do meu pai e abro espaço para um relacionamento interno baseado no amor e na cura."

**Passo 4:** Visualize-se saindo desse encontro com uma sensação renovada de amor e aceitação, sabendo que você pode nutrir uma conexão interna com seu pai.

Esses exercícios de visualização visam ajudar a liberar o trauma da ausência do seu pai e a construir um relacionamento interno mais saudável e amoroso com ele.

## **Exercício De Visualização Nascimento**

**Passo 1:** Feche os olhos e permita que sua mente se transporte para o momento mais sagrado e intenso da vida: o momento em que você nasceu.

**Passo 2:** Permita-se sentir todas as emoções, sensações e pensamentos que surgem em relação a esse momento. Se houver dor, sofrimento e dificuldade associados ao parto, permita-se sentir tudo isso.

**Passo 3:** Visualize agora sua mãe segurando você em seus braços, sentindo seu cheiro, olhando em seus olhos. Sinta a conexão profunda que existe entre mãe e filho, uma conexão que transcende o tempo e o espaço.

**Passo 4:** Agora, imagine uma luz suave e amorosa envolvendo você e sua mãe. Essa luz

representa a cura e a transformação que podem ocorrer quando reconhecemos e liberamos a dor e o sofrimento, associados ao parto.

**Passo 5:** Respire profundamente, inspirando a luz amorosa e permitindo que ela flua por todo o seu corpo, curando todas as feridas emocionais que você carrega em relação ao seu nascimento. Permita que essa luz amorosa cure todas as partes feridas de você e da sua mãe, reconectando-os com o amor incondicional e a compaixão um pelo outro.

**Passo 6:** Visualize agora um futuro em que você e sua mãe estão conectados de maneira profunda e amorosa, livres da dor e do sofrimento do passado. Sinta-se grato e feliz por essa conexão amorosa, sabendo que ela o guiará em todos os momentos da sua vida.

**Passo 7:** Respire profundamente mais uma vez e permita que essa sensação de amor e paz preencha todo o seu ser. Quando se sentir pronto, abra seus olhos lentamente, sabendo que está conectado com o amor e a compaixão incondicionais do universo.

### **Exercício De Visualização Para Quem Foi Dado Em Adoção**

**Passo 1:** Feche os olhos e permita-se sentir a dor do abandono e a perda que você experimentou ao ser dada em adoção. É normal sentir tristeza e dor, mas agora é hora de se curar.

**Passo 2:** Comece visualizando uma árvore grande e majestosa à sua frente. Essa árvore representa sua linhagem familiar e seus antepassados. Sinta-se conectado a ela e permita que as raízes da árvore penetrem em seus pés e o enraízem na terra.

**Passo 3:** Agora, visualize um nó na árvore, representando o momento em que você foi separado de sua mãe biológica. Permaneça sentindo a dor e a tristeza desse momento, permitindo que as emoções fluam livremente.

**Passo 4:** Enquanto respira profundamente, comece a aceitar e liberar a dor do abandono. Entenda que o abandono não foi culpa sua e que você merece amor e carinho.



## CAPÍTULO 3

### MÃE

*“Aceite a mãe, tome a mãe e assim conquiste as riquezas da vida.”*

*Tania Rocha*



A genealogia sistêmica é uma poderosa ferramenta que nos permite explorar as raízes de nossos desafios pessoais e emocionais. Um aspecto fundamental desta abordagem é a compreensão da importância da relação com nossa mãe, pois é através dela que muitos de nós aprendemos a lidar com o mundo e a expressar nossas emoções.

Aceitar e se reconectar com a mãe pode ser um processo profundo e transformador, pois muitas vezes carregamos feridas emocionais e padrões de comportamento que se originaram em nossa infância. À medida que exploramos nossos sistemas familiares e as histórias que nos foram transmitidas, começamos a perceber como as experiências de nossas mães e avós influenciaram diretamente nossa própria jornada.

A conexão com nossa mãe é o nosso primeiro vínculo, e é através dela que desenvolvemos nossa capacidade de amar, confiar e nutrir. No entanto, também é comum que encontremos bloqueios nesse relacionamento, seja devido a traumas, segredos familiares, ou dinâmicas complexas que podem ser transmitidas de geração em geração. Os exercícios sistêmicos nos proporcionam a oportunidade de examinar esses bloqueios de maneira compassiva e curativa.

Ao explorar nossa relação com nossa mãe, podemos identificar as cargas emocionais que carregamos e as dinâmicas que podem estar afetando nossa vida de maneiras que nem sempre reconhecemos conscientemente.

Ao reconhecer e aceitar nossos padrões e feridas relacionados à nossa mãe, podemos começar a liberar o peso dessas cargas emocionais. Isso nos permite não apenas curar a nós mesmos, mas também a nossos ancestrais, aliviando assim o fardo passado de geração em geração. O processo de reconexão com a mãe não é apenas sobre reconciliar-se com nossas próprias experiências, mas também sobre honrar as jornadas e desafios de nossas mães. Ao fazer isso, podemos nutrir uma compreensão mais profunda e compassiva das complexidades que cada geração enfrentou.

Em última análise, a genealogia sistêmica nos ensina que aceitar e se reconectar com a mãe é um ato de amor e autodescoberta. É uma jornada que nos permite crescer, evoluir e encontrar a verdadeira essência de nossa própria história familiar. À medida que abrimos nossos corações para essa jornada, nos tornamos mais inteiros, mais conscientes e capazes de criar relacionamentos mais saudáveis e significativos em todas as áreas de nossas vidas.

## **Exercício**

### **Aceitar E Tomar A Vida**

Querida mãe e querido pai,

Eu recebi a vida de vocês e agradeço a vida que vocês me deram. Reconheço a grandeza da vida que vem de longe e tomo os meus tataravôs com amor.

Aceito a vida através dos meus trisavôs, honro a vida que recebi dos meus bisavôs e aceito a

vida que me entregaram os avós. Assim a vida chegou ao meu pai e a minha mãe, tocando a minha alma e cada célula do meu corpo.

Aceito e tomo a vida pelo preço que vocês pagaram, pelos sonhos que não realizaram, pelas lágrimas que derramaram e para todas as vitórias que comemoraram.

Coloco todos vocês e seus destinos no meu coração, aceito, tomo, agradeço e honro a vida que recebi.

Tomo posse do amor, da saúde e da riqueza. Agora estou pleno(a) de amor e de vida.

### **Exercício**

#### **Amor Interrompido Com A Mãe**

Querida mamãe,

Foi muito ruim ficar longe de você, eu senti muita dor, eu me senti sozinho, gritei e chorei seu nome, mas você não veio, me resignei e desisti. Mas você é a minha mãe e eu sou seu filho.

(Respire profundamente três vezes antes de continuar)

Eu aceito e digo sim a dor  
Eu aceito e digo sim ao medo  
Eu aceito e digo sim a solidão,

Eu aceito você e tudo o que te conduz  
Eu aceito e digo sim ao seu destino  
Eu aceito e digo sim ao meu próprio destino,

(Respire profundamente três vezes antes de continuar)

Mamãe, eu me alegro porque você é a minha mãe. É emocionante poder afirmar que você é a minha mãe, a única mãe possível para mim.

Mamãe, eu coloco você e meu pai no coração com amor e gratidão.

### **Exercício**

#### **Quem Perdeu A Mãe Muito Cedo**

Sente-se confortavelmente, feche seus olhos e relaxe seu corpo, respirando algumas vezes bem profundamente. A cada respiração sinta que você fica mais relaxado.

Imagine, veja, sinta que sua mãe está na sua frente. Traga a melhor imagem que você tem dela, pode ser de uma foto, ou um momento em que vocês tiveram juntos. Olhe para ela bem aí na sua frente. Olhe nos olhos dela. Respire profundamente com a boca aberta. Diga à sua mãe:

Mãe, você me fez muita falta, foi muito difícil para mim. Eu chorei de dor e saudades. Eu

creci e agora vou ficar bem. Você me deu a vida e agora vou fazer algo bom dela, farei isso em honra a você, querida mamãe, para que seu destino não tenha sido em vão.

Mãe, você sempre terá um lugar especial no meu coração. E agora eu te deixo em Paz. Me abençoe mamãe.

## **Exercício**

### **As Bênçãos Da Mãe**

Minha amada mãe,

Eu me curvo à sua grandeza, mãe, eu tomo e aceito a vida que você me deu, por favor, por favor, por favor, olhe para mim.

Amada mãe, derrame suas bênçãos sobre mim.

Com as suas bênçãos eu encontro a felicidade no casamento.

Com as suas bênçãos eu tenho prosperidade.

Com as suas bênçãos eu tenho saúde.

Com as suas bênçãos a minha vida fica rica, leve e alegre.

Te agradeço com imenso amor.

## **Meditação**

### **Dificuldade Com A Mãe - Bert Hellinger**

Veja, imagine, visualize sua mãe na sua frente. Tome uma distância que seja confortável para você. Olhe para ela por alguns segundos e veja atrás da sua mãe os pais dela. Seus avós. Veja também ao lado deles, os irmãos e irmãs da sua mãe, os vivos e os que já se foram. Não se esqueça de ninguém. Se você achar necessário incluir os avós da sua mãe, faça isso. Coloque seus bisavós atrás dos pais de sua mãe. Se você não os conheceu, imagine como eles seriam em seu coração.

Olhe para cada um deles e para seus destinos. Tome um tempo para perceber quem são as pessoas que devem estar ali atrás de sua mãe. E assim que todos estiverem posicionados, respire profundamente e olhe de novo para sua mãe. E diga a ela:

Mãe, eu recebi da senhora a vida e isso é muito, além disso, a senhora me deu muito mais. Foi o suficiente. Se algo faltou, eu faço por mim mesmo. Eu recebo a vida que a senhora me deu pelo preço que lhe custou e que custa a mim. És a grande e eu sou o pequeno. A senhora é a mãe certa para mim e fico feliz que tenhas escolhido o papai. Vocês dois são os genitores certos para mim.

Faça uma profunda reverência de agradecimento aos seus pais e diga a eles: Eu honro vocês.

## **Exercício**

### **Aceito Minha Mãe - Bert Hellinger**

Querida mamãe,

Eu tomo tudo de você, totalmente, eu te aceito como minha mãe, e você pode me ter como filho. Você é a grande e eu o pequeno. Você dá e eu recebo.

Querida mamãe, estou feliz que você escolheu papai, vocês são os únicos pais para mim. Vocês são os pais certos. Somente vocês.

## **Exercício**

### **Concordar Com O Que Se Recebeu Da Mãe**

Sim, eu aceito e concordo com tudo o que recebi minha mãe.

Eu concordo com o que foi difícil para mim, com o que me machucou. Eu soube o que fazer com isso e usei esse desafio como uma força especial para a minha própria vida.

Eu te liberto, querida mãe, de todas as minhas expectativas e pretensões. Eu aceito e concordo com as limitações que você me impôs.

Eu já recebi o suficiente. Gratidão. O que quer que eu necessite, agora eu mesmo dou conta, eu farei algo de valor com a vida que você me deu.

Gratidão pela vida que recebi.

## **Exercício**

### **Agradecimento Ao Despertar Da Vida - Bert Hellinger**

*(de uma filha para a sua mãe)*

Querida mamãe, eu recebo a vida de você, tudo, a totalidade, com tudo o que ela envolve, pelo preço total que custou a você e que custa a mim.

Vou fazer algo importante da vida que recebi, para a sua alegria e em sua homenagem, para que a sua vida não tenha sido em vão. Eu mantenho e honro a vida que me desses e a transmiti como você fez.

Eu tomo e aceito você como minha mãe. Você pode me ter como sua filha. Você dá e eu recebo, querida mamãe. Estou feliz por teres escolhido papai, pois assim eu pude nascer.

Eu farei algo importante em minha vida em homenagem a você. Você é a mãe certa para mim, e eu sou a filha certa para você. Você é a grande e eu sou a pequena. Vocês são os pais certos para mim e eu sou a filha certa para vocês.

Eu tomo tudo – com amor e gratidão

## **Exercício**

### **Quem Não Foi Desejado Pelo Pai Ou Pela Mãe**

Visualize seus genitores a sua frente ou imagine uma figura masculina e outra feminina.

Querida mamãe e querido papai

Vocês são os meus pais e eu sou o filho de vocês. Lamento muito que no período que vocês me geraram estavam vivendo situações que os afastava do desejo de ter um filho.

Eu não fui gerado com a autorização para receber a vida, eu fui um erro nas suas vidas, a minha chegada foi vivida com tumulto e dor em suas vidas. Talvez vocês tenham pensado em me abortar, ou tentaram de várias formas o aborto, mas eu sobrevivi.

Pai, mãe, eu ainda sinto medo. Eu ainda sinto o frio do útero que não me acolhia.

Eu ainda procuro um lugar amoroso para estar.

Eu ainda preciso da sua aprovação, meu pai.

Eu ainda preciso sentir o calor do seu sim, minha mãe.

Eu preciso ser aceito nessa família.

Querida mãe e querido pai, por favor, me aceitem. Me autorizem e me permitam receber a vida. Me autorizem a pertencer a essa família e permitam que eu receba não somente os legados.

Que a partir de hoje eu tome a vida plena.

Que vocês me entregaram na concepção.

Que eu tome posse da vida na minha família.

Que cada célula do meu corpo vibre o amor.

Que cada átomo do meu corpo vibre a força da vida que recebi.

Eu posso, eu tenho e eu VIVO!

Agora eu tenho uma vida – eu EXISTO!

## **Exercício**

### **Eu Aceito A Minha Mãe**

Mãe, eu te vejo e vejo a força que te conduz através do amor da tua família. Eu vejo o seu pai e a sua mãe atrás de você. Vejo os seus pais, avós, bisavós e trisavós e a força da família que te deu a vida.

Reconheço e respeito os destinos difíceis que muitos deles tiveram. Honro as escolhas e os sacrifícios que eles carregaram em suas vidas.

Eu recebo a vida que você me deu pelo preço que lhe custou e que custa a mim. Você é a grande, a mãe, e eu sou o pequeno, o filho.

Eu me curvo à toda a família e assim, aceito o meu próprio destino. Os acertos e erros, as dores e alegrias contribuíram para que eu recebesse a minha vida. E, além disso, a senhora me deu muito mais. Foi o suficiente. Se algo faltou, eu faço por mim mesmo, pois já sou adulto.

O meu coração se enche de gratidão e admiração por ser seu filho. A senhora é a mãe certa para mim e fico feliz que tenhas escolhido o papai. Vocês dois são os genitores certos para mim. Só vocês.

Eu honro vocês. Gratidão!



## CAPÍTULO 4

### PAI

*"A vida é uma jornada guiada por nossos antepassados e moldada por nossas experiências."*

*Tania Rocha*

A abordagem sistêmica de Bert Hellinger é uma ferramenta profunda e transformadora para explorar a complexa teia de conexões familiares que moldam nossas vidas. Ao refletir sobre a importância dos exercícios sistêmicos para aceitar e se reconectar com o pai, somos convidados a mergulhar nas profundezas da nossa própria história e compreender a relevância vital dessa relação.

Nossa conexão com o pai é essencial para o nosso desenvolvimento e nosso senso de identidade. É através dessa relação que aprendemos sobre limites, autoridade e responsabilidade, entre outros aspectos fundamentais da vida. No entanto, muitos de nós enfrentamos desafios relacionados a essa ligação, que podem resultar em bloqueios emocionais, padrões de comportamento negativos ou até mesmo sentimento de alienação.

Os exercícios sistêmicos nos proporcionam uma oportunidade única de investigar essas questões de maneira profunda e compassiva. Ao olhar para as dinâmicas familiares, podemos descobrir padrões de lealdades invisíveis que podem estar afetando nossa relação com nosso pai. Essas lealdades muitas vezes se originam em eventos passados ou segredos de família que foram enterrados profundamente, mas continuam a exercer uma influência poderosa sobre nós.

Ao aceitar e se reconectar com o pai, estamos abrindo a porta para a cura e a compreensão. Isso significa enfrentar nossas próprias feridas e mágoas, bem como as do nosso pai, reconhecendo que muitas vezes ele também foi influenciado por eventos e traumas de sua própria vida. Ao fazer isso, podemos liberar os bloqueios que nos impedem de criar uma conexão mais saudável e significativa com ele.

Aceitar e se reconectar com o pai é uma jornada de autodescoberta e autotransformação. É um ato de amor para conosco e para com nosso pai. À medida que trabalhamos para entender as dinâmicas familiares que nos moldaram, começamos a compreender a importância de nossos pais em nossas vidas e a honrar suas escolhas.

Além disso, ao desembaraçar os fios das relações familiares, também podemos encontrar uma maior sensação de liberdade e integração em nossas próprias vidas. A genealogia sistêmica de Bert Hellinger nos lembra que somos parte de uma teia interconectada de relacionamentos, e ao curar e reconectar com o pai, estamos contribuindo para o equilíbrio e a harmonia em todo o sistema familiar. Em resumo, a genealogia sistêmica de Bert Hellinger nos ensina que a aceitação e a reconexão com o pai são fundamentais para nossa própria jornada de crescimento e evolução. É uma jornada repleta de emoção, sabedoria e cura que nos permite abraçar plenamente quem somos e honrar a importância daqueles que nos deram a vida e nos moldaram de maneira profunda.

## **Exercício**

### **Dificuldade Com O Pai - Bert Hellinger**

Veja, imagine, visualize o seu pai na sua frente. Tome uma distância que seja confortável para você. Olhe para ele por alguns segundos e veja atrás do seu pai os pais dele. Seus avós. Veja também ao lado deles os irmãos e irmãs do seu pai, os vivos e os que já se foram.



Não se esqueça de ninguém. Se você achar necessário incluir os avós do seu pai, faça isso. Coloque seus bisavôs atrás dos pais do seu pai. Se você não os conheceu, imagine como eles seriam em seu coração.

Olhe para cada um deles e para seus destinos. Tome um tempo para perceber quem são as pessoas que devem estar ali atrás do seu pai. E assim que todos estiverem posicionados, respire profundamente e olhe de novo para o seu pai. E diga a ele:

Pai, eu recebi do senhor a vida e isso é muito, além disso, o senhor me deu muito mais. Foi o suficiente. Se algo faltou, eu faço por mim mesmo.

Eu recebo a vida que o senhor me deu pelo preço que lhe custou e que custa a mim. O senhor é o grande e eu sou o pequeno.

O senhor é o pai certo para mim e fico feliz que a tenhas escolhido a mamãe. Vocês dois são os genitores certos para mim.

Agora faça uma profunda reverência de agradecimento ao seu pai e diga a ele:

Eu honro você. Gratidão!

## **Exercício**

### **Amor Interrompido Com O Pai**

Querido papai,

Foi muito ruim ficar longe de você, eu senti muita dor, eu me senti sozinho, gritei e chorei por você, mas você não veio. Me resignei e desisti. Mas você é o meu pai e eu sou seu filho.

(Respire profundamente três vezes antes de continuar)

Eu aceito e eu digo sim a dor.

Eu aceito e digo sim ao medo.

Eu aceito e digo sim a solidão.

Eu aceito você e tudo o que te conduz.

Eu aceito e digo sim ao seu destino.

Eu aceito e digo sim ao meu próprio destino.

(Respire profundamente três vezes antes de continuar)

Papai, eu te aceito como o único pai que eu tenho, eu me alegro porque você é o meu pai. É emocionante poder afirmar que você é o meu pai. Eu te aceito e tudo o que te conduz. Pai, eu coloco você e a mãe no meu coração, com amor e gratidão!

(Faça o gesto de abraçá-los, os coloque no coração, respire e sinta a emoção de finalmente estar e ser completo.)

## **Exercício**

### **Concordar Com O Que Se Recebeu Do Pai**

Eu concordo com tudo o que você, meu pai, me entregou.

Eu concordo com o que foi difícil para mim, com o que me machucou.

Eu soube o que fazer com isso e usei esse desafio como uma força especial para a minha própria vida.

Eu te liberto, querido pai, de todas as minhas expectativas e pretensões.

Eu aceito e concordo com as limitações que você me impôs.

Eu já recebi o suficiente.

O que quer que eu necessite, agora eu mesmo dou conta. Eu farei algo de valor com a vida que você me deu.

Gratidão pela vida que recebi.

## **Exercício**

### **Para Sair Meio Do Casamento Dos Pais**

Pai, Mãe, eu vejo vocês,

Eu aceito você meu pai e você minha mãe com os destinos que viveram. Eu me curvo a grandeza de vocês. Vocês são os grandes e eu o pequeno.

Pai, você é o marido certo para a minha mãe.

Mãe, você é a esposa certa para o meu pai.

Eu renuncio a minha arrogância. Eu me afasto do casamento de vocês. Finalmente me sinto uma criança.

Pai, Mãe, eu sei que vocês dão conta. Por favor, me abençoem para que eu viva a minha própria vida.

Amados pais, agora eu deixo vocês em paz.

Meu coração fica leve e cheio de amor.

## **Exercício**

### **Para Reverenciar Os Pais**

Pai, Mãe, eu vejo vocês,

Eu me curvo a grandeza de vocês.

Pai, você é o marido certo para minha mãe. Mãe, você é a esposa certa para o meu pai. Vocês são os grandes e eu o pequeno.

Eu me afasto do casamento de vocês. Finalmente me sinto uma criança. Pai, Mãe, eu sei que vocês dão conta.

Por favor, me abençoem para que eu encontre um bom homem (uma boa mulher). E consiga criar a minha família.

Amados pais, agora eu deixo vocês em paz.

## **Exercício Dos Pais E Filhos**

### **As Diferenças**

Querido pai, eu sou seu filho.

Venho lhe pedir para que olhes para mim com amor e benevolência, pois sempre me senti diferente de você.

Pai, eu lhe peço para que me aceites, apesar da diferença que sinto no viver e ser, pois faço parte desta família.

Pai, lamento tanto por não ser o filho que você tanto desejou que eu fosse, o seu projeto de vida para mim foi alterado por forças maiores, pois eu também tenho as minhas lealdades. Mas, amado pai, mesmo quando me rebelo, busco na rebeldia a sua aprovação.

Me aceite para que eu possa pertencer plenamente e honrar a família através do meu destino.

Pai, farei algo de bom e grande na minha vida, em homenagem a você.



## CAPÍTULO 5

### LIBERAÇÃO

*"Curando as relações com o pai e a mãe, o amor e riqueza chegarão na sua vida para ficar."*

*Tania Rocha*

Os exercícios sistêmicos nos convidam a explorar essas dinâmicas com compaixão e coragem. Ao mergulharmos nas profundezas de nosso sistema familiar, podemos identificar os emaranhados que nos mantêm presos ao passado. Esses emaranhados muitas vezes se originam de lealdades inconscientes com membros da família que sofreram ou foram excluídos de alguma forma.

Ao liberar esses emaranhados, não estamos apenas beneficiando a nós mesmos, mas também às gerações futuras. Estamos quebrando os ciclos de dor e repetição que podem ter assombrado nossa família por gerações. Essa é uma poderosa manifestação de amor por nossos antepassados e por nós mesmos. Além disso, ao explorar e liberar as heranças que carregamos, podemos encontrar um espaço para a cura. Podemos nos libertar das cargas emocionais e físicas que têm nos afetado e encontrar um caminho para a paz interior e o bem-estar. Isso não apenas melhora nossa própria qualidade de vida, mas também contribui para a harmonia em todo o sistema familiar.

A genealogia sistêmica nos ensina que somos parte de uma história mais ampla, e que as experiências de nossos antepassados têm um impacto duradouro em nossas vidas. Ao abraçar essa jornada de cura e liberação, estamos honrando não apenas nossos genitores e antepassados, mas também a nós mesmos. Estamos tomando as rédeas de nossa própria história e criando um futuro mais saudável e equilibrado para as próximas gerações.

Em suma, os exercícios sistêmicos são uma ferramenta profunda e poderosa para a liberação de emaranhados e heranças que carregamos de nossos genitores e antepassados. Eles nos capacitam a encontrar a cura, a sabedoria e a libertação, permitindo-nos viver vidas mais autênticas e significativas. É uma jornada que honra o passado enquanto cria um futuro mais brilhante.

### **Exercício**

#### **As Bênçãos Da Mãe**

Minha amada mãe, eu me curvo à sua grandeza.

Mãe, eu tomo e aceito a vida que você me deu. Por favor, por favor, por favor, olhe para mim.

Amada mãe, derrame suas bênçãos sobre mim, com as suas bênçãos eu encontro a felicidade no casamento, com as suas bênçãos eu tenho prosperidade e riqueza, com as suas bênçãos a minha vida fica rica, leve e alegre.

Te agradeço com imenso amor.

### **Exercício**

#### **Para Os Irmãos Falecidos Na Infância, Natimortos Ou Abortos**

Querido irmão/irmã,

A sua morte deixou um imenso vazio e dor na família, você tinha um destino e estava entrelaçado comigo, e com todos do nosso sistema familiar.

Eu coloco no meu coração todos os envolvidos na morte ou no aborto do meu irmão/irmã, pois eu carreguei como se eu fosse minha. Eu aceito o fato de que alguns guardaram segredo. Todos estavam a serviço de algo maior e a isso eu me curvo.

Eu peço a permissão e a autorização para me liberar dessa dor. De todas as dores que eu tenha carregado por lealdade ao meu irmão.

Peço para que os envolvidos, direta ou indiretamente, na morte ou aborto dessa criança, também sejam libertos de suas culpas, pesos, vergonha, remorso, dores, doenças e prantos.

Que a autorização e a permissão do sistema, provoque uma onda de amor profundo e liberatório nas vidas precedentes, que porventura tenham originado essa perda.

E que esse imenso amor que nos une, crie essa onda de amor profundo e liberatório tocando todas as gerações desse sistema, que entraram em ressonância com a perda dessa vida, trazendo saúde, amor, fertilidade, prosperidade, união entre irmãos e paz.

Que o amor flua livre, liberando todas as mulheres que se colocaram a serviço, não gerando a vida, agora poderão ser chamadas de mamãe.

Que os ancestrais permitam as mulheres que impediram de o amor chegar em suas vidas, que vejam e sintam que o amor é possível. Que, com a permissão recebida, todas elas sintam que não são mais invisíveis.

Agora que todas elas acordem e sintam seus corpos vibrarem em ressonância com a permissão para amarem e serem amadas.

Que o amor e a compaixão, agora autorizados, liberem todas as pessoas afetadas direta ou indiretamente e seus descendentes, que tenham herdado culpa ou dor ou calado pelo segredo.

Que a liberação impeça que se manifestem nas gerações futuras, a dor, vergonha, abandono, exclusão e a culpa. Com a autorização e a permissão dos ancestrais que ainda estão em ressonância com essa dor, permitam que essa criança possa finalmente ir para outros planos em paz e serenidade.

Assim, a criança que se colocou a serviço de tamanha dor, seja liberta e os envolvidos, familiares e descendentes sintam a leveza da paz e do amor que os uniu.

Assim, todas as perdas, doenças físicas e mentais, abandonos, infertilidade, abortos e mortes que ressoaram para honrar a criança morta, se transforme em amor e paz nos nossos corações, tocando todo o sistema para que o amor traga a ordem, a saúde e a paz.

Gratidão.

## **Exercício**

### **De Liberação Do Filho Para A Vida (Pai)**

A mãe visualiza o pai de seu filho e diz as frases abaixo:

Querido \_\_\_\_\_ eu te vejo. Você é o pai do meu filho e ninguém ocupará o seu lugar. Eu te honro e te respeito e tudo o que te conduz. Eu aceito os seus genitores e irmãos, honro e respeito os seus antepassados. Quando eu olho nos olhos do nosso filho, eu vejo você e me alegro com isso. Te agradeço o filho lindo que você me deu. Toda a dor ficou no passado. Eu te dou um lugar no meu coração. Você faz parte da minha família e sempre fará. Por favor, me coloque no seu coração.

A mãe visualiza o filho e diz as frases abaixo:

Querido \_\_\_\_\_ eu vejo você e a sua dor. Eu e seu pai nos encontramos e geramos você. Você é o fruto do nosso amor. Amado filho, quando eu olho nos teus olhos, eu vejo o seu pai e me alegro com isso.

Filho, tome, honre e aceite tudo o que vem do pai, diga sim ao pai e a tudo que o conduz, aceite tudo o que vem do pai. Amado filho, honre os antepassados e o legado do pai. Tudo o que vem da família do pai é valioso. A mãe se alegra se você aceita o pai e seus antepassados. Coloque todos no seu coração.

## **Exercício**

### **Para Quem Nasceu Após Bebês Mortos Ou Abortos**

Visualize seus genitores a sua frente e os bebês que faleceram.

Querida mamãe e querido papai,

Vocês são os meus pais e eu sou a filha de vocês, lamento muito que no período que vocês me geraram, vocês também perderam um filho, eu cheguei após essa dor, mas eu estou vivo.

Eu vejo a dor do meu irmão que morreu, eu o coloco no meu coração e o aceito como parte da minha família.

## **Exercício**

### **Da Liberação Da Reparação**

Os antepassados criaram os caminhos que eu posso percorrer. Me libero da arrogância de acreditar que com a minha entrega inocente, eu mudaria os destinos já vividos pelos meus antepassados, as difíceis decisões tomadas e traria para casa os desprezados por infâmia e vergonha.

Peço a permissão para soltar as amarras que me unem a fatos que eu não posso modificar e nem resgatar. Dores, abandonos e violências que hoje eu carrego pela restauração do amor, que

um dia foi vivido com sofrimento.

Tomo a minha posição no sistema e pelo amor que nos une, eu me curvo, honrando todas as dores que estava acorrentada na ânsia de reparar. Com a permissão recebida, eu desfaço as programações inconscientes que herdei e criei. Eu deixo tudo no passado e me sinto livre.

A permissão e essa liberdade são sentidas profundamente nas minhas células, proteínas e átomos, possibilitando a cura total do meu corpo. Eu finalmente posso ver e aceitar as imagens que não via anteriormente, e assim a cura entra em ressonância com o passado, o presente e o futuro, vibrando no amor. Agora eu posso viver em sintonia com o amor, saúde e a alegria.

Gratidão.

### **Exercício**

#### **Quem Não Foi Desejado Com O Sexo Que Nasceu – Menina**

Querida mamãe e querido papai,

Vocês são os meus pais e eu sou a filha de vocês, lamento muito que no período que vocês me geraram, vocês desejavam um filho com outro sexo.

Eu não fui gerada com a autorização para receber a vida de menina, eu fui um erro nas suas vidas. A minha chegada foi vivida com tumulto e dor para o casal. Talvez eu tenha sido uma grande decepção. Mas eu sou uma menina – agora uma mulher!

Nasci com esse sexo e quero me expressar nessa vida plenamente com esse sexo, por favor papai, por favor mamãe. Me aceitem assim como eu sou – UMA MENINA. Me permitam encontrar o meu lugar na família, para poder viver o meu próprio destino como MENINA.

Por favor, me abençoem, para que eu viva a minha sexualidade com alegria e leveza, a alegria de ser mulher, leveza de quem tem o seu lugar na família. Gratidão.

### **Exercício**

#### **Quem Não Foi Desejado Com O Sexo Que Nasceu – Menino**

Querida mamãe e querido papai,

Vocês são os meus pais e eu sou o filho de vocês, lamento muito que no período que vocês me geraram, vocês desejavam um filho com outro sexo.

Eu não fui gerado com a autorização para receber a vida de menino. Eu fui um erro em suas vidas. A minha chegada foi vivida com tumulto e dor para o casal. Talvez eu tenha sido uma grande decepção. Mas eu sou um menino – agora eu sou um homem!

Nasci com esse sexo e quero me expressar nessa vida plenamente com esse sexo. Por favor, papai, por favor, mamãe, me aceitem assim como eu sou – UM MENINO. Me permitam encontrar o meu lugar na família, para poder viver o meu próprio destino como MENINO.



Por favor, me abençoe para que eu viva a minha sexualidade com alegria e leveza, a alegria de ser um homem e leveza de quem tem o seu lugar na família. Gratidão.

## **Ritual De Bênçãos Aos Filhos**

**Passo 1:** A mãe se senta confortavelmente e pega um travesseiro, uma almofada ou um boneco em seus braços, fecha os olhos e respira profundamente.

Assim iniciamos o exercício onde a mãe abençoará o seu filho ou filha. Partindo da frase tocante de Bert Hellinger: Quando os pais abençoam seus filhos, eles ficam profundamente ligados aos fluxos da vida!

**Passo 2:** Iniciamos o Ritual ou exercício, nos deixando levar para trás, para o passado, respire novamente profundamente.

**Passo 3:** Agora volte no tempo e se conecte com a jovem grávida que um dia você foi. Respire, sinta a emoção ou o sofrimento que foi essa gravidez na sua vida.

## **Exercício Permissão Para A Felicidade No Amor**

Por favor, mamãe, por favor, avós e tias, por favor, bisavós e tias-avós.

Me deixem ir além, me permitam ir além do que vocês conquistaram, me deixem amar e ser amada, me permitam ser respeitada pelo meu marido, me deixem ter um casamento feliz.

Toda a minha felicidade será em homenagem a vocês, mulheres sensíveis e amorosas da minha família.

## **Exercício Permissão Para A Riqueza**

Por favor, mamãe, por favor, avós e tias, por favor, bisavós e tias-avós.

Me deixem ir além, me permitam ir além do que vocês conquistaram, me deixem ser próspera, me permitam ser rica, me deixem ter sucesso na profissão.

Toda a minha riqueza será em homenagem a vocês, mulheres fortes e corajosas da minha família.

## **Exercício Permissão E Autorização Para A Prosperidade**

Queridos antepassados,

Eu aceito e digo sim aos destinos dos meus tataravôs, trisavôs, bisavôs, avôs, da minha mãe e do meu pai, eu aceito tudo o que aconteceu e do modo como aconteceu.

Eu faço parte dessa família, por favor pai, por favor mãe, por favor meus antepassados, me autorizem ir além do que vocês conquistaram, me permitam ser próspero e ter sucesso na profissão.

Toda a minha prosperidade será em homenagem a vocês. Eu me curvo em respeito e honra aos seus destinos e coloco todos vocês no meu coração com amor e gratidão.

### **Exercício**

#### **Liberação Da Pobreza E Limitações Econômicas**

Queridos antepassados e antepassadas dos quais a minha vida provém. Eu peço que me olhem com carinho e permitam a libertação das dificuldades associadas aqueles que viveram na pobreza. Me permitam a libertação da dor dos genitores que choraram por não ter como agasalhar os filhos no inverno e do sofrimento das mães que não tiveram nem um pão para alimentar seus filhos.

Por favor, tataravós, trisavós, bisavós, avós e meu querido pai e minha amada mãe, aceitem o meu pedido de libertação do peso que provocaram as limitações econômicas em suas vidas. Vocês estavam a serviço de algo maior e misterioso e a isso eu me curvo.

Eu venho com amor pedir a libertação dessas dores que me impedem de prosperar, de me realizar no trabalho e de adquirir bens. Eu peço a libertação de crenças e emaranhados cegos que carrego, que traumatizaram aqueles que pouco ou nada possuíam.

Eu me liberto dos pactos feitos entre familiares e não cumpridos. Eu me afasto e me liberto das vítimas econômicas da minha família, daqueles que foram roubados ou tiveram perdas por atos desonestos de meus antepassados. Eu me curvo ao sofrimento das vítimas.

Eu peço a libertação das dores que me impedem de comprar, vender, negociar e prosperar ainda mais. Eu peço a libertação de crenças e programações inconscientes que me conectaram com sofrimentos de exclusão social por vergonha e pobreza.

Eu peço a permissão e a autorização para me liberar dessa dor com respeito e compaixão pelos membros do clã. Que eu viva com as bênçãos de todos vocês, meus amores, honrando seus sacrifícios, perdas e suas ganhos e vitórias.

E assim eu possa construir a minha estrada na direção da prosperidade e da riqueza, em honra a todos vocês membros do clã.

Gratidão.

### **Exercício**

## **Aceitando O Meu Sintoma**

O sintoma pode ser dor, confusão, surto, inveja, etc.

Sintonizamo-nos com a nossa consciência familiar, com todos os nossos antepassados. Visualize um antepassado com uma caixa na mão. Pode ser um homem ou uma mulher. Enquanto você olha para a caixa que o antepassado carrega em suas mãos, diga:

Eu vejo você.

Eu tomo sua exclusão em meu coração.

Eu sou seu descendente.

Eu sinto muito.

Essa dor não me pertence.

Eu me afasto.

Deixo com você o que é seu.

Eu te deixo em paz.

Vou viver o meu próprio destino.

## **Exercício**

### **Liberação Do Sofrimento No Amor**

Amadas e amados ancestrais, eu peço a autorização e a permissão para que o amor estagnado, iludido, sofrido, negado, traído, evitado, ignorado e humilhado entre casais do clã familiar, encontre a paz.

Por favor, tataravós, trisavós, bisavós, avós, tios-avôs, meu querido pai e minha mãe, aceitem o meu pedido de libertação do peso que provocaram os sofrimentos amorosos em suas vidas. Vocês estavam a serviço de algo maior.

Com amor peço a liberação das dores que me impedem de amar e ser amada e me realizar no casamento. Eu peço a liberação de crenças e emaranhados que carrego, de traições humilhantes que traumatizaram aqueles que confiaram em seus amores e não conseguiram perdoar, criando a necessidade reparação nos seus descendentes, impedidos de confiar e amar.

Eu me liberto dos pactos de amor entre homens e mulheres e não foram cumpridos. Eu me afasto e me liberto das vítimas da minha família, que para salvar o nome do clã, tiveram que se sacrificar casando-se com quem não amavam.

Eu peço a liberação de crenças e programações inconscientes, que me conectaram com as dores de exclusão social por vergonha. Muitos sentiram vergonha de sua sexualidade ou da forma como amavam.

Eu peço a autorização e a permissão em nome de muitas gerações, de homens e mulheres que nasceram reparando essa vergonha, se libertem e possam receber as bênçãos amorosas da árvore. Que agora os homens e as mulheres da família, consigam se expressar sexualmente sem carregar fardos pesados, de quem não superou seus medos.

Eu peço a permissão e a autorização para me liberar dessa dor com respeito e compaixão pelos

membros do clã. Que o sexo e o amor fluam sem mais causar vergonha, medo ou sofrimento nos corações de tantos descendentes que desejam ser felizes.

Em meu nome e em nome de tantos da família, peço que a permissão e a autorização provoquem uma explosão nos corações em todas as suas nuances, formas e intensidade. Que o amor continue sendo o caminho para levar a vida adiante, honrando todos os destinos, com gratidão.

## **Exercício**

### **Liberação De Um Segredo**

Todas as famílias carregam seus segredos. Então sinta e imagine o sofrimento (incesto, assassinato, violência, aborto, roubo, traição) que se transformou em segredo antes de você nascer.

Tudo aconteceu muito antes de você nascer. Está muito longe. Não se aproxime dele, apenas olhe que alguns estão envolvidos. Você pode alcançá-lo alguns segundos para sentir isso dentro. Então você volta para o seu lugar, honrando esse segredo.

Você sabe que o segredo de alguém provocou dor. O agressor não assumiu sua culpa. A vítima não foi vista, honrada ou nem lamentada por ninguém. Honrar as pessoas envolvidas e sentir gratidão pela vida que vem através deles.

#### **Para o agressor:**

Eu agora vejo o segredo que nos une.  
O sofrimento que causou em tantas pessoas.  
Os destinos impedidos e os sacrifícios vividos como eternos.  
Eu vejo sua responsabilidade e deixo toda a dor com vocês.  
Eu sou apenas uma criança.

#### **Para a vítima:**

Eu vejo a sua dor e sua solidão.  
Eu agradeço a grandeza da sua alma entregando-se à reparação da nossa árvore.

#### **Ambos:**

Agradeço por vocês serem meus antepassados. Vou levar os dois no meu coração. Com compaixão eu tomo tudo no meu coração.  
Respeito o segredo. É muito grande para mim.  
Renuncio a saber o que realmente aconteceu.

Que todas as dores e sacrifícios fiquem no passado. Que todos os envolvidos possam descansar em paz.

Você se afasta da decisão secreta para tomar a sua vida. Em algum momento você vai perceber que o segredo se tornou uma grande fonte de amor e proteção que se estende por seu sistema,

família inteira e sua vida atual.

Entregue-se a esse forte amor que os une.

### **Exercício**

#### **Quando Alguém Nos Ataca Ou Ofende**

Visualize diante de você a pessoa cuja agressividade te ofende ou magoa. Olhando para ela repita:

Eu te vejo.

Eu sou como você.

Eu assumo a minha culpa.

Eu assumo o sofrimento que causo em você.

Eu assumo as consequências das minhas ações.

Eu me curvo aos danos que meus antepassados causaram aos seus antepassados.

Que toda a dor fique no passado.

Agora eu me afasto.

### **Exercício**

#### **Pessoas Que Não Mudam - Bert Hellinger**

Não temos permissão para avançar se não respeitarmos as pessoas que não mudam, se quisermos e insistirmos que elas mudem. Quando não se muda, é devido à fidelidade ao passado. Não pode mudar. É sempre por amor. Mesmo que seja amor arcaico. Cada um é como tem que ser, exatamente como tem que ser. Não sou eu que decido como os outros devem ser. Curiosamente, eles têm que ser como eu ou como eu preciso deles.

Podemos fazer para: o nosso parceiro, a nossa mãe, o vizinho, o patrão, aqueles que politicamente são o meu oposto.

Você aceita que ele não pode mudar como ele é, você desiste do seu desejo de mudá-lo. Você se torna consciente de que é como tem que ser. Não pode ser de outra forma. E é amado e pensado assim por algo maior.

Visualize a pessoa que não muda e diga: Obrigado por ser do jeito que você é. Eu te agradeço pelo sacrifício ao seu sistema, à árvore que te deu a Vida.

Eu honro e aceito o seu sacrifício. Eu abandono as minhas pretensões e a minha arrogância. Perante tamanho movimento, eu sou pequeno.



## CAPÍTULO 6

# CASAL E SEPARAÇÃO

*"A árvore genealógica é o mapa de nossa história emocional e a chave para a compreensão de nossos padrões e traumas."*

*Tania Rocha*

Os exercícios sistêmicos desempenham um papel crucial na compreensão e na gestão dessas complexas interações humanas, proporcionando uma perspectiva profunda, emocional e sábia sobre esses temas. Relacionamentos de casamento e amor são, muitas vezes, onde experimentamos algumas das emoções mais intensas e significativas de nossas vidas. Eles são um reflexo de nossos sistemas familiares e podem ser influenciados por dinâmicas e padrões que vêm de gerações passadas. Os exercícios sistêmicos nos ajudam a identificar essas influências, permitindo-nos compreender melhor as complexidades subjacentes aos nossos relacionamentos.

A importância dos exercícios sistêmicos em relacionamentos amorosos está em nos ajudar a reconhecer e liberar os emaranhados que podem estar afetando nossa capacidade de amar e ser amados. Às vezes, carregamos lealdades inconscientes com membros da família que podem interferir em nossos relacionamentos românticos. Ao identificar essas lealdades e liberá-las, podemos criar espaço para um amor mais saudável e autêntico.

Quando se trata de separação e divórcio, os exercícios sistêmicos também desempenham um papel crucial. Eles nos permitem entender as implicações profundas dessa decisão tanto para nós quanto para nossos filhos, se os tivermos. Ao examinar a dinâmica familiar e as conexões entre todos os membros da família, podemos tomar decisões mais informadas e compassivas durante esse processo difícil.

Além disso, os exercícios sistêmicos nos ajudam a reconhecer que mesmo após uma separação ou divórcio, os laços familiares permanecem. É importante lidar com essa realidade com sabedoria e empatia, especialmente quando há crianças envolvidas. Os exercícios sistêmicos podem nos ajudar a criar estruturas de apoio que beneficiem a todos os membros da família após uma separação.

Em última análise, a genealogia sistêmica nos lembra que os relacionamentos são uma parte fundamental de nossa jornada humana. Eles podem ser fontes de grande alegria, mas também de desafios significativos. Os exercícios sistêmicos nos capacitam a compreender e navegar nesses relacionamentos com compaixão, sabedoria e respeito pelas complexidades de nossos sistemas familiares.

Eles nos ajudam a criar relacionamentos mais saudáveis e harmoniosos, e a encontrar o caminho para a cura, mesmo quando o relacionamento chega ao fim.

## **Exercício**

### **Harmonização Na Separação De Um Casal**

A pessoa que deseja se harmonizar coloca-se na frente da imagem do ex-companheiro, e olha longamente para a imagem enquanto respira profundamente.

Meu querido \_\_\_\_\_ eu vivi muitos momentos tristes e sofridos com você e hoje desejo me distanciar e me liberar desse peso.

Agora, enquanto olha para a imagem do ex, fale com as seguintes frases de cura e liberação:

O sentimento de abandono que vivi e recebi quando estava ao teu lado acabou. O sentimento de desprezo que vivi intensamente ao teu lado terminou. A solidão que vivi mesmo ao teu lado não existe mais. O sentimento de desvalorização como mulher que tanto me fez sofrer acabou.

A herança recebida em relação ao abandono acabou. Todos os comportamentos recebidos em relação aos sofrimentos dessa relação acabaram e me sinto livre desse peso.

Hoje me separei definitivamente de você e te agradeço os ensinamentos. Eu sigo livre a minha vida e você segue a sua vida. Sinto muito que não conseguimos respeitar e amar um ao outro.

Mas hoje me libero e me distancio de você e de tudo o que tanto me fez sofrer. Te dou um lugar especial no meu coração por todo o amor que vivemos.

Se afaste da imagem fazendo uma reverência em memória ao amor e ao carinho que também foram vivenciados na relação.

### **Exercício Separação (Mulher)**

Meu querido (nome) eu vivi muitos momentos felizes ao teu lado. Te agradeço pelo que você me deu no casamento, pois com você eu me senti amada, mas eu não estava disponível para te amar. Eu estava emaranhada com valores e sofrimentos de minhas antepassadas.

Eu sinto muito, pois não estando totalmente disponível como mulher, não consegui respeitar o bom homem que existe em você.

Caro (nome) eu vejo e honro o homem que você foi para mim. Eu me responsabilizo pela dor que coloquei em você, mas você também se responsabiliza pela dor que colocou em mim.

Para mim você é o (primeiro, segundo, etc.) e sempre será. Ninguém ocupará o seu lugar. Agora posso encontrar um bom homem e ser para ele o que não fui para você.

Repetir OBRIGADA enquanto se curva em homenagem ao ex-companheiro.

### **Exercício Separação (Homem)**

Minha querida ex-esposa, eu te vejo. Eu vivi muitos momentos felizes ao teu lado. Te agradeço pelo que você me deu no casamento, pois com você me senti amado, mas eu não estava disponível para te amar. Eu estava emaranhado com valores e sofrimentos dos meus antepassados.

Eu sinto muito, pois não estando totalmente disponível como homem, eu não consegui ver a boa mulher que você foi para mim.



Agradeço por você ter se colocado a serviço com amor para reparar e repetir os sofrimentos da minha família. Foi doloroso para mim e para você, mas eu te agradeço pelo amor e principalmente pela dor. Eu me responsabilizo pela dor que coloquei no seu coração e você se responsabiliza pela dor que colocou no meu coração.

Você continuará a fazer parte da minha família e eu te dou um lugar de honra no meu coração.

Obrigado, obrigado, obrigado.

### **Exercício**

### **Reverência Ao Marido E Seus Familiares**

Querido marido,

Eu digo sim a você. Eu digo sim aos seus antepassados maternos e paternos. Eu aceito e digo sim aos seus destinos. Eu me curvo e aceito os seus destinos. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus tataravós.

Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus bisavós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus avós. Eu aceito e digo sim aos destinos da sua mãe e do seu pai. Eu aceito e digo sim ao seu destino.

Eu aceito e coloco todos vocês no meu coração. Eu aceito tudo o que aconteceu e do modo como aconteceu. Eu me curvo em respeito e honra aos seus difíceis destinos.

Eu dou um lugar especial no meu coração aos seus destinos, e honro todos vocês com gratidão.

### **Exercício**

### **Reverência A Esposa E Seus Familiares**

Querida (nome) eu digo sim a você.

Eu digo sim aos seus antepassados maternos e paternos. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus tataravós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus trisavós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus bisavós. Eu aceito e digo sim aos destinos dos seus avós.

Eu aceito e digo sim aos destinos de sua mãe e seu pai. Eu aceito seus irmãos e irmãs, filhos, filhas, ex companheiros. Eu aceito toda a sua família.

Minha querida (nome), eu aceito e digo sim ao seu destino. Eu aceito e coloco todos vocês no meu coração. Eu aceito tudo o que aconteceu e do modo como aconteceu.

Eu me curvo em respeito e honra aos seus difíceis destinos. Eu dou um lugar especial no meu coração aos seus destinos e honro todos vocês com amor e gratidão.

## **Exercício**

### **Agradecer Os Ex-Parceiros**

Olhe para o seu primeiro parceiro, e diga:

Obrigada pelo seu amor, foi muito grande. Eu te amei muito. Agora está tudo acabado e tudo o que aprendi com você, levei para os outros relacionamentos. Obrigada por tudo o que você me deu. Você é livre, eu sou livre. Guardo de você um afeto especial. Te desejo felicidades.

Repita isso para cada um de seus ex-parceiros. Se houve sofrimento com um de seus parceiros, se você continua com raiva, adicione:

Eu escolhi você, por tudo o que aconteceu. Pelo amor que nos uniu e pela dor que nos separou. Assumo o mal que lhe fiz e assumo as consequências. Deixo sua parcela de responsabilidade com você.

E agora olhando para o seu parceiro atual, você diz:

Você é o último. Obrigada por estar comigo. Obrigada pelo seu amor. Eu te amo do jeito que você é.

Agora você precisa honrar todas as parceiras anteriores do seu parceiro atual.

Você inclina a cabeça para elas. Então diga:

Eu agradeço por vocês terem amado o meu atual companheiro. Com o amor de vocês ele chegou até mim. Todas vocês moram no meu coração.

Talvez você perceba que os velhos casais se foram, eles não pesam mais. Você e seu atual parceiro já podem ter maior intimidade, vocês já estão disponíveis um para o outro.

## **Exercício**

### **Ex-Marido Ou Companheiro**

Querido \_\_\_\_\_ eu sinto muito pela nossa separação, sinto muito por mim, por você e pelo nosso filho.

Toda a dor que a nossa separação provocou me abalou, eu me senti perdida e sofri muito. Eu hoje vejo também a sua dor. Para ir adiante eu fechei o meu coração para o amor, mas eu declaro que deixo toda a dor no passado.

Olho para o hoje e agradeço por ter te encontrado. Te agradeço pelo filho lindo que você me deu. Agradeço o amor, os beijos, carinhos, presentes. Agradeço a sua família por fazerem parte da minha vida.

Agradeço a você por todo o amor e toda a dor. Te agradeço por teres te colocado a serviço das reparações sistêmicas, de dores e sofrimentos da minha árvore familiar.

Eu aceito a dor, o desamparo e o amor. Coloco você e tudo o que aconteceu no meu coração

com amor e gratidão. Assim o amor toca os nossos corações e o coração do nosso filho e um dia tocará os corações dos nossos netos.

Querido ex-marido, você faz parte da minha família e sempre fará.

### **Exercício** **Ex-Esposa Ou Companheira**

Querida \_\_\_\_\_ eu sinto muito por mim, por você e pelo nosso filho.

Toda a dor que a nossa separação provocou, eu me senti perdido e sofri muito. Eu hoje vejo também a sua dor. Para ir adiante eu fechei o meu coração para o amor, mas eu declaro que deixo toda a dor no passado.

Te agradeço pelo filho lindo que você me deu. Agradeço o amor, os beijos, carinhos e presentes. Agradeço a sua família por fazerem parte da minha vida. Agradeço a você por todo amor e toda a dor.

Te agradeço por teres te colocado a serviço das reparações sistêmicas de dor e sofrimento pela minha árvore familiar.

Eu aceito a dor, o desamparo e o amor. Coloco você e tudo o que aconteceu no meu coração com amor e gratidão. Assim o amor toca os nossos corações e o coração do nosso filho e um dia tocará os corações dos nossos netos.

Querida ex-esposa, você faz parte da minha família e sempre fará.

### **Exercício** **A Cura Do Masculino**

Recomendado para mulheres que não respeitam o pai e para aquelas que desejam casar e ainda não encontraram o seu amor

Homem, eu vejo você. Eu aceito o meu pai, assim eu também vejo você e você me vê. Eu aceito a minha mãe. Eu aceito você. Eu desejo você.

Eu sou uma mulher atraente. Homem, você me vê, e eu gosto de ser olhada e desejada. Eu te vejo e tudo o que te acompanha e estou em paz.

O amor é possível. Eu aceito a paixão e o amor na minha vida. Curei as minhas feridas.

Eu estou pronta para amar e ser amada.



## CAPÍTULO 7

# MEDITAÇÕES GUIADAS

*"A vida é uma jornada guiada por nossos antepassados e moldada por nossas experiências."*

*Tania Rocha*

Nós somos a soma de nossos antepassados, um elo de gerações que se entrelaçam e deixam marcas em nossas vidas. Desde a nossa concepção, somos herdeiros de uma história que não escolhemos, mas que carregamos em nossos corações e mentes.

A árvore genealógica é a representação física desse legado, um mapa que nos guia através das histórias e destinos de nossos antepassados. Porém, muitas vezes, carregamos em nós padrões e traumas que foram passados de geração em geração, sem sequer termos consciência de sua origem.

Assim os exercícios sistêmicos são poderosas ferramentas que nos ajudam a identificar e liberar essas amarras do passado. Ao reconhecermos os destinos traçados por nossos antepassados, podemos escolher conscientemente se queremos seguir por esse caminho ou se queremos outro caminho.

É um percurso que exige coragem, pois muitas vezes nos confrontamos com nossos medos, inseguranças e dores. Mas é também um percurso de libertação, de cura e de renascimento. Ao liberarmos os destinos impostos a nós, podemos criar novas possibilidades para nós mesmos e para as futuras gerações.

É importante lembrar que os exercícios sistêmicos não são apenas para nós, mas também para aqueles que virão após nós. Nossos filhos, netos e bisnetos herdarão não apenas nossos traumas, mas também nossas escolhas e nossa cura. É uma responsabilidade que temos com o futuro, de deixar um legado de amor, de liberdade e de esperança.

Que possamos olhar para nossa árvore genealógica com amor e compaixão, reconhecendo que somos todos seres humanos, sujeitos a erros e acertos, mas que podemos escolher a cada dia uma vida mais plena e feliz.

Que possamos encontrar a cura para nossas feridas e deixar um legado de amor e de luz para as gerações futuras.

## **Meditação**

### **Restituição Para Um Antepassado**

Com esta técnica você pode fortalecer o trabalho já feito por uma constelação.

Exercício para dissolver e liberar um emaranhamento ou identificação com um antepassado:

**Passo 1:** Segure um objeto nas mãos que represente a identificação ou emaranhamento, ou escreva o “valor” a ser dissolvido numa folha de papel branco.

**Passo 2:** Em uma folha de papel branco escreva o nome da pessoa que você precisa devolver a identificação e se desconhece o nome, coloque uma folha em branco no chão na frente de você.

**Passo 3:** Imagine estar na sua frente o antepassado identificado ou emaranhado.

**Passo 4:** Agora repita essas frases:

Caro (a)\_\_\_\_\_ Eu sou \_\_\_\_\_ (nome) e sou a pequena e venho depois de você. Qualquer coisa que tenha acontecido no passado ficou no passado e muitos mortos já compensaram esse sofrimento. Eu não tenho nada a ver com isso. Este sofrimento agora na minha vida não é mais necessário e não me serve mais.

Agora eu me distancio dele e te entrego esse sofrimento (colocar no chão aos seus pés o que carregar em suas mãos) e finalmente me sinto livre.

Eu pertenço a nossa família por direito natural e legítimo e continuo a fazer parte dela, mesmo que eu não carregue mais os seus pesos.

Olhe para mim com carinho e me abençoe, pois de hoje em diante eu viverei sem esse sofrimento. A partir de hoje eu o substituirei por outros valores melhores para mim. Obrigada. Eu me curvo ao seu destino (reverência).

Se você não conhece a pessoa que você está devolvendo o valor que você diz:

"Quem quer que você seja, eu te coloco no meu coração. Pertencemos à mesma família"

## **Meditação**

### **Liberação De Trauma Transgeracional**

Liberando descendentes dos sofrimentos físicos dos antepassados.

A constelação familiar e a genealogia sistêmica oferecem ferramentas poderosas para liberar traumas transgeracionais que podem afetar os descendentes. Este exercício visa ajudar um descendente a se libertar dos sofrimentos físicos carregados por um antepassado. Siga os passos abaixo para conduzir o exercício:

#### **Passo 1:** Preparação

Encontre um local tranquilo onde você possa se concentrar sem interrupções. Feche os olhos, respire profundamente algumas vezes para se conectar ao seu interior e estabelecer um estado de paz e serenidade.

#### **Passo 2:** Identificação do Antepassado

Visualize seu sofrimento físico antepassado que você deseja liberar. Pode ser alguém que você conhece pela história da família ou por intuição. Visualize esse antepassado em sua mente, conectando-se a ele energeticamente.

#### **Passo 3:** Reconhecimento do Sofrimento

Sinta a presença do antepassado e permita-se conectar-se com as emoções e sensações associadas ao sofrimento físico que ele vivenciou. Reconheça que, mesmo que você não tenha experimentado diretamente esse sofrimento, ele pode estar afetando você de maneiras inconscientes.

#### **Passo 4:** Expressão e Libertação

Ainda visualizando o antepassado, imagine que você está envolvido em uma luz suave e amorosa. Fale em voz alta ou mentalmente as seguintes palavras:

Antepassado, eu honro o seu destino e os desafios que você viveu. Por favor, me livre de qualquer sofrimento físico que você carregou. Essa dor não me pertence. Ela fez parte do seu destino. Eu deixo tudo com você. Reverencio a sua dor e o seu sacrifício.

**Passo 5: Integração e Cura**

Visualize o antepassado sendo envolto por uma luz brilhante de cura, permitindo que qualquer trauma seja suavizado e dissolvido. Sinta essa luz de cura expandindo-se para você, envolvendo-o com amor e transformação.

**Passo 6: Intenção de Cura para os Descendentes**

Agora, visualize uma linha conectando você ao antepassado e, em seguida, visualize essa linha se estendendo para os seus descendentes, presentes e futuros.

Declarar em voz alta: estamos unidos no amor e por amor!

**Passo 7: Encerramento**

Agradeça ao antepassado pela sua presença e pela libertação do sofrimento.

Abra os olhos e respire profundamente, trazendo sua consciência de volta ao momento presente.

Lembre-se de que a prática regular desse exercício pode trazer mudanças sutis e profundas ao longo do tempo. Cada indivíduo é único, portanto, confie em sua intuição e sentimentos durante o processo.

## **Meditação**

### **Liberação De Trauma Financeiro Transgeracional**

Liberando descendentes das perdas financeiras e pobreza dos antepassados.

**Passo 1: Preparação**

Escolha um local. Feche os olhos, respire profundamente algumas vezes para se conectar ao seu campo sistêmico familiar e estabelecer um estado de calma.

**Passo 2: Identificação do Antepassado**

Visualize o antepassado, perdas financeiras e pobreza que você deseja liberar. Pode ser alguém cuja história você conhece ou aquele que você sente intuitivamente. Visualize esse antepassado em sua mente, conectando-se a ele energeticamente.

**Passo 3: Reconhecimento do Trauma Financeiro**

Sinta a presença do antepassado e permita-se conectar com as emoções e sensações associadas às perdas financeiras e pobreza que ele vivenciou. Reconheça, embora você não tenha passado.

**Passo 4: Expressão e Libertação**

Imagine que você está envolvido com o antepassado em uma luz suave e amorosa.

Diga em voz alta ou mentalmente: "Antepassado, eu honro o seu destino e os desafios financeiros que não superou. Por favor, me liberte de todas as crenças limitantes relacionadas à pobreza.

**Passo 5: Visualização da Abundância**

Visualize o antepassado sendo envolto por uma luz brilhante de cura e transformação. Veja essa luz expandindo-se para você, preenchendo-o com a energia da abundância e da prosperidade.

**Passo 6: Intenção de Cura para os Descendentes**

Visualize uma linha de conexão entre você e o antepassado, e, em seguida, visualize essa linha se estendendo para seus descendentes, presentes e futuros.

Declare em voz alta ou mentalmente: "Com amor e intenção, eu liberto meus descendentes das crenças limitantes de perdas financeiras e pobreza. Eles são livres para manifestar abundância e prosperidade em suas vidas."

**Passo 7: Encerramento**

Agradeça ao antepassado pela sua presença e pela transformação do trauma financeiro.

Abra os olhos e respire profundamente, trazendo sua consciência de volta ao momento presente.

Lembre-se de que a transformação ocorre gradualmente, portanto, pratique esse exercício regularmente.

Caso sinta resistência ou emoções profundas surgindo, considere procurar orientação de um terapeuta ou facilitador de constelação familiar para um suporte mais direcionado.

## **Meditação**

### **Liberação De Trauma De Perdas Amorosas Transgeracionais**

Perdas amorosas transgeracionais podem influenciar profundamente nossa capacidade de amar e ser amada.

**Passo 1: Preparação**

Encontre um espaço tranquilo onde possa se concentrar sem distrações. Feche os olhos, respire profundamente algumas vezes para se conectar ao seu campo sistêmico familiar e estabelecer um estado de calma.

**Passo 2: Identificação do Antepassado**

Visualize a antepassada.

Sinta a presença dessa antepassada e permita-se entrar em contato com as emoções e sentimentos relacionados às perdas amorosas que ela viveu.

**Passo 3: Reconhecimento do Trauma Amoroso**

Visualize a antepassada e imagine que você está ligado profundamente a essa dor. Sinta as emoções e as tristezas que essa antepassada pode ter vivenciado devido às perdas amorosas.



**Passo 4: Expressão e Libertação**

Diga em voz alta ou mentalmente: "Antepassada, honro suas experiências de perdas amorosas e os sentimentos que elas trouxeram. Me libere de todas as crenças negativas e impedimentos em relação ao amor. Permita que esses padrões se transformem na luz do amor."

**Passo 5: Visualização de Cura**

Visualize a antepassada sendo envolta por uma luz suave e amorosa, vendo-a encontrar paz e cura em relação ao amor. Visualize essa mesma luz se expandindo para você, preenchendo-a com a energia do amor, acessível e cura.

**Passo 6: Intenção de Abertura para o Amor**

Declare em voz alta ou mentalmente: "Com amor e gratidão, por favor libere todos os bloqueios em meu coração em relação ao amor. Estou aberta para receber e dar amor de forma saudável e plena."

**Passo 7: Visualização de um Novo Amor**

Visualize um cenário onde você está se relacionando com um parceiro amoroso, próspero, alegre e saudável.  
Sinta a alegria, o amor e a conexão que esse relacionamento traz para sua vida.

**Passo 8: Gratidão e Encerramento**

Agradeça a antepassada por permitir a transformação do trauma e pela oportunidade de encontrar o amor.

Abra os olhos, respire profundamente e traga sua atenção de volta ao momento presente.

Pratique esse exercício regularmente para liberar gradualmente os traumas de perdas amorosas e abrir espaço para um relacionamento saudável e amoroso.

## **Meditação**

### **Libertação De Trauma Transgeracional:**

Este exercício foi criado para ajudar você, como descendente, a liberar os traumas transgeracionais de um antepassado que está impactando sua vida. Siga os passos abaixo com abertura e autocompaixão:

**Passo 1: Preparação**

Encontre um espaço tranquilo onde possa se concentrar sem interrupções.

**Passo 2: Identificação do Antepassado**

Escolha um antepassado específico com o qual você sinta uma conexão emocional ou intuitiva. Reconheça que esse trauma pode estar afetando você de maneiras que talvez não compreenda plenamente.

**Passo 3: Visualização**

Feche os olhos e conecte-se com a energia da sua família, permitindo-se sentir seguro(a) e

apoiado(a).

**Passo 4: Encontro com o Antepassado**

Visualize seu antepassado de pé diante de você. Imagine-o(a) como uma figura benevolente, ciente de que deseja ajudar na cura. Sinta a energia e a presença dele(a) ao seu redor.

**Passo 5: Diálogo e Compartilhamento**

Fale sobre como você se sente carregando o trauma que foi transmitido pela família. Compartilhe seus sentimentos e as áreas de sua vida que foram afetadas.

**Passo 6: Liberação Simbólica**

Peça a seu antepassado que simbolicamente libere o trauma de suas mãos. Visualize-o(a) segurando um objeto que representa o trauma e, em seguida, liberando-o suavemente no vento. Observe que o objeto se dissolve e se transforma.

**Passo 7: Reafirmação da Cura**

Declare a intenção de liberar o trauma que não lhe pertence mais. Diga em voz alta ou mentalmente: "Eu me escolho libertar deste trauma que não é meu. Sou livre para viver minha própria vida. Que toda a dor fique no passado."

**Passo 8: Troca Energética**

Imagine uma troca de energia entre você e seu antepassado. Visualize uma luz brilhante e dourada fluindo de você para ele(a), expressando gratidão pela compreensão e pela liberação do trauma.

**Passo 9: Transformação**

Visualize-se cercado(a) por uma luz curativa e reconfortante. Sinta como essa luz dissolve todos os resíduos do trauma transgeracional, preenchendo você com amor, paz e cura.

**Passo 10: Agradecimento e Despedida**

Agradeça ao seu antepassado por seu apoio na jornada de cura. Visualize-o(a) sorrindo e em paz.

**Passo 11: Reflexão e Integração**

Após o exercício, tire um momento para refletir sobre quaisquer *insights*, emoções ou sensações que surgiram.

Se desejar, você pode repetir esse exercício regularmente para aprofundar sua jornada de estudo.

## **Meditação**

### **Traumas No Nascimento**

Superar traumas do nascimento, liberar quaisquer bloqueios energéticos associados e se conectar com a energia da vida.

**Passo 1:** Escolha um lugar tranquilo onde você possa ficar sozinho por alguns minutos. Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas sobre as pernas, as palmas voltadas para cima.

**Passo 2:** Feche os olhos e comece a se concentrar na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Repita esse processo várias vezes até se sentir mais relaxado.

**Passo 3:** Visualize agora o momento do seu nascimento. Observe a si, como um recém-nascido e observe as pessoas que estavam presentes no momento. Observe qualquer emoção que surja em você ao lembrar desse momento.

**Passo 4:** Diga em voz alta: "Eu honro meu nascimento. Eu honro a força que tive para superar esse momento difícil. Eu permito que quaisquer bloqueios energéticos associados com esse momento sejam liberados. Eu me abro para a energia da vida que flui por mim".

**Passo 5:** Visualize agora uma luz branca brilhante que entra pelo topo da sua cabeça e preenche todo o seu corpo. Sinta essa luz limpando quaisquer bloqueios energéticos e trazendo uma sensação de paz e tranquilidade.

**Passo 6:** Diga em voz alta: "Eu estou em paz com meu nascimento. Eu estou em paz com as circunstâncias que me trouxeram ao mundo. Eu estou em paz comigo mesmo e com minha história".

**Passo 7:** Permaneça em silêncio por alguns minutos, concentrando-se na sensação de paz e conexão com a energia da vida.

**Passo 8:** Quando estiver pronto, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta-se em paz e conectado com a energia da vida que flui por você.

Lembre-se de que você é forte e capaz de superar qualquer desafio, incluindo o momento do seu nascimento.

## **Meditação Abusos**

Deixar a dor do abuso no passado e olhar para o futuro sem sofrimento, liberar quaisquer bloqueios energéticos associados e se conectar com sua própria força e resiliência.

**Passo 1:** Escolha um lugar tranquilo onde você possa ficar sozinho por alguns minutos. Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas sobre as pernas, as palmas voltadas para cima.

**Passo 2:** Feche os olhos e comece a se concentrar na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Repita esse processo várias vezes até se sentir mais relaxado.

**Passo 3:** Visualize agora o abuso que você sofreu. Observe a si, na situação e observe as emoções que surgem em você ao lembrar desse momento.

**Passo 4:** Diga em voz alta: "Eu liberto a dor do passado. Eu me liberto da energia do abuso que me prendeu por tanto tempo. Eu permito que quaisquer bloqueios energéticos associados com o abuso sejam liberados. Eu me abro para minha própria força e resiliência".

**Passo 5:** Visualize agora uma luz branca brilhante que entra pelo topo da sua cabeça e preenche todo o seu corpo. Sinta essa luz limpando quaisquer bloqueios energéticos e trazendo uma sensação de paz e tranquilidade.

**Passo 6:** Diga em voz alta: "Eu escolho deixar a dor do abuso no passado. Eu escolho olhar para o futuro com esperança e coragem. Eu sou forte e capaz de superar qualquer desafio que a vida me apresente".

**Passo 7:** Visualize agora um futuro brilhante e feliz para si. Imagine-se alcançando seus objetivos e vivendo a vida que deseja. Sinta a felicidade e o contentamento que isso traz.

**Passo 8:** Permaneça em silêncio por alguns minutos, concentrando-se na sensação de paz e força interior.

**Passo 9:** Quando estiver pronto, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta-se em paz e conectado com sua própria força e resiliência. Lembre-se de que você é forte e capaz de superar qualquer desafio e viver a vida que deseja.

## **Meditação**

### **Antepassados Emigrantes 1**

**Passo 1:** Feche os olhos e se conecte com a sua respiração, permitindo que ela se torne calma e profunda. Visualize uma árvore majestosa à sua frente. Essa árvore representa a sua árvore genealógica, com suas raízes profundas e fortes.

**Passo 2:** Imagine os seus antepassados emigrantes. Veja-os como parte essencial dessa árvore, suas histórias e experiências tecendo os fios da conexão entre vocês.

**Passo 3:** Sinta uma profunda gratidão por esses antepassados corajosos que se aventuraram em terras desconhecidas, em busca de uma vida melhor. Reconheça os desafios que eles enfrentaram, as dificuldades que superaram.

**Passo 4:** Visualize-se rodeado(a) por uma luz dourada de amor e conexão com os seus antepassados. Permita que essa luz penetre em cada célula do seu corpo, preenchendo-o com uma sensação de amor e pertencimento.

**Passo 5:** Imagine-se caminhando ao lado dos seus antepassados emigrantes, em uma jornada simbólica de honra e cura. A cada passo, sinta-se conectado(a) com a força e a resiliência que eles transmitiram a você.

**Passo 6:** À medida que você caminha, libere qualquer carga emocional ou trauma que possa ter sido transmitido ao longo das gerações. Visualize essa energia negativa se dissolvendo e sendo substituída por uma sensação de cura profunda.

**Passo 7:** Enquanto continua a caminhar com os seus antepassados, permita-se sentir a gratidão por tudo o que eles lhe deram. Reconheça que você é uma continuação de sua linhagem, e que carrega dentro de si os dons e talentos que foram transmitidos ao longo dos tempos.

**Passo 8:** Quando estiver pronto(a), abra suavemente os olhos e permita-se retornar ao presente, carregando consigo a conexão profunda com os seus antepassados emigrantes.

## **Meditação**

### **Antepassados Emigrantes 2**

**Passo 1:** Respire profundamente e traga à sua mente a imagem dos seus antepassados que deixaram a Europa para imigrar para o Brasil. Veja-os como parte integrante da sua árvore genealógica, suas histórias e sacrifícios tecendo os fios da sua própria jornada.

**Passo 2:** Sinta uma profunda gratidão por esses antepassados corajosos que enfrentaram a partida, deixando para trás sua terra natal, sua família e tudo o que conheciam. Reconheça a coragem que eles tiveram em buscar uma vida melhor para si e para as gerações futuras.

**Passo 3:** Visualize-se caminhando ao lado desses antepassados, em uma jornada simbólica de honra e cura. Sinta a conexão profunda que você tem com eles, como se estivessem ao seu lado neste momento.

**Passo 4:** Enquanto caminham juntos, permita-se sentir a dor da separação que seus antepassados sentiram ao deixar sua terra natal. Honre o sofrimento e a saudade que eles experimentaram, reconhecendo a importância dessas emoções na história da sua família.

**Passo 5:** Visualize uma luz dourada e suave envolvendo seus antepassados e a você mesmo(a). Essa luz representa o amor e a cura que podem fluir através da conexão com sua linhagem ancestral. Diga-lhes que você valoriza e honra os sacrifícios que fizeram e que está aqui para continuar a história da sua família com dignidade e respeito.

**Passo 6:** Termine a meditação enviando uma intenção de paz e gratidão aos seus antepassados, permitindo que essa energia se espalhe por toda a sua árvore genealógica.

Quando estiver pronto(a), abra suavemente os olhos e permita-se retornar ao presente, carregando consigo a conexão profunda com seus antepassados.

## **Meditação**

### **Antepassados Emigrantes 3**

Exercício sistêmico de reverência para os antepassados que viram seus filhos e irmãos emigrarem da Europa para o Brasil.

**Passo 1:** Encontre um espaço tranquilo onde você possa ficar em pé confortavelmente. Respire profundamente algumas vezes para acalmar sua mente e se conectar com o momento presente.

**Passo 2:** Traga à sua mente a imagem dos seus antepassados que vivenciaram a partida da Europa para o Brasil. Veja-os como parte da sua árvore genealógica, como pessoas corajosas que enfrentaram desafios e dificuldades em busca de uma vida melhor.

**Passo 3:** Coloque-se em uma posição de reverência, com as mãos juntas em frente ao peito e

uma leve inclinação da cabeça para demonstrar respeito e gratidão pelos seus antepassados.

**Passo 4:** Feche os olhos e comece a se conectar com a energia e a presença dos seus antepassados. Sinta sua força, coragem e sacrifício que possibilitaram sua própria existência.

**Passo 5:** Dirija-se aos seus antepassados em pensamento ou em voz alta, expressando sua reverência e gratidão. Diga:

"Queridos antepassados, eu me curvo diante de vocês com profundo respeito e gratidão. Reconheço a coragem e o sofrimento que vocês enfrentaram ao deixar sua terra natal para vir ao Brasil. Seus sacrifícios abriram caminho para uma vida melhor para as gerações futuras, incluindo a minha. Eu honro sua jornada e agradeço por tudo o que vocês fizeram."

**Passo 6:** Permaneça em silêncio por alguns momentos, permitindo que a reverência e a gratidão fluam entre você e seus antepassados. Sinta-se envolvido por uma aura de amor e conexão com a linhagem ancestral.

**Passo 7:** Agora, visualize uma luz dourada descendo do céu e envolvendo seus antepassados e a você mesmo. Sinta essa luz trazendo cura, harmonia e paz para toda a sua árvore genealógica, dissolvendo quaisquer traumas ou separações causadas pela imigração.

**Passo 8:** Finalize o exercício expressando um último agradecimento aos seus antepassados. Diga:

"Agradeço a vocês, meus queridos antepassados, por seu amor, coragem e sacrifício. Sua jornada deixou uma marca profunda na minha história familiar. Prometo honrar sua memória e viver com propósito, levando adiante o legado que vocês construíram."

## **Meditação Antepassados 1**

Exercício para antepassados que sofreram e sentiram dor.

**Passo 1:** Imagine-se em um lugar tranquilo, onde você possa se sentir seguro e relaxado. Visualize sua árvore genealógica em sua mente e escolha um antepassado que você sabe que sofreu ou sentiu dor em sua vida.

**Passo 2:** Visualize a dor e o sofrimento que seu antepassado sentiu sendo liberados e dissipando-se no ar, como se fossem nuvens no céu. Sinta a luz amorosa e curativa envolvendo você e seu antepassado, trazendo alegria e paz.

Este exercício pode ser emocionalmente intenso, mas pode ajudá-lo a encontrar a cura que você precisa para seguir em frente. Lembre-se de que você é digno de amor e felicidade, e pode transformar sua história familiar em uma jornada de amor e esperança.

## **Meditação**

## Antepassados 2

Agradecer a vida recebida dos antepassados, honrar a linhagem ancestral e liberar quaisquer bloqueios que possam estar impedindo o fluxo da vida.

**Passo 1:** Escolha um lugar tranquilo. Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas sobre as pernas, as palmas voltadas para cima.

**Passo 2:** Feche os olhos e comece a se concentrar na sua respiração. Inspire pelo nariz e expire lentamente pela boca.

**Passo 3:** Visualize agora seus antepassados à sua frente. Observe qualquer emoção que surja em você ao olhar para eles.

**Passo 4:** Diga em voz alta: "Eu honro meus antepassados. Eu agradeço a vida que recebi deles. Eu agradeço por tudo o que eles fizeram para garantir minha sobrevivência e meu sucesso. Eu honro minha linhagem ancestral e tudo o que ela representa".

**Passo 5:** Visualize agora uma árvore grande e forte, com raízes profundas na terra e galhos estendidos para o céu. Veja a si, como um galho dessa árvore, conectado à linhagem ancestral.

**Passo 6:** Diga em voz alta: "Eu sou parte dessa árvore. Eu honro minhas raízes e estou grato por tudo o que recebi dos antepassados. Eu permito que a vida flua livremente por mim, sem quaisquer bloqueios ou restrições".

**Passo 7:** Permaneça em silêncio por alguns minutos, concentrando-se na sensação de gratidão e conexão com seus antepassados e com a vida que flui por você.

**Passo 8:** Quando estiver pronto, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta-se enraizado e conectado com a linhagem ancestral e com a vida que flui livremente através de você.

## Meditação Para Animais De Estimação

Honrar e agradecer os cachorros que já morreram e nos trouxeram amor e companhia, liberando quaisquer bloqueios emocionais associados.

**Passo 1:** Escolha um lugar tranquilo onde você possa ficar sozinho por alguns minutos. Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas sobre as pernas, as palmas voltadas para cima.

**Passo 2:** Feche os olhos e comece a se concentrar na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Repita esse processo várias vezes até se sentir mais relaxado.

**Passo 3:** Visualize agora o cachorro que já morreu. Lembre-se de seus momentos juntos e de como ele foi importante em sua vida.

**Passo 4:** Diga em voz alta: "Eu honro e agradeço o meu cachorro que já morreu. Eu reconheço

todo o amor, a alegria e a companhia que ele me trouxe. Eu sou grato por tê-lo conhecido e compartilhado momentos tão especiais com ele".

**Passo 5:** Visualize agora um fluxo de luz branca brilhante que entra pela sua cabeça e se espalha por todo o seu corpo. Sinta essa luz limpando quaisquer bloqueios emocionais associados à perda do seu cachorro.

**Passo 6:** Diga em voz alta: "Eu libero quaisquer bloqueios emocionais associados à perda do meu cachorro. Eu me abro para a lembrança dos momentos felizes que compartilhamos juntos. Eu agradeço pelo amor e pela companhia que ele me deu e honro a sua memória".

**Passo 7:** Visualize agora o seu cachorro feliz e livre, brincando em um campo verdejante. Sinta a sensação de paz e felicidade que ele sente.

**Passo 8:** Diga em voz alta: "Eu envio amor e gratidão para o meu cachorro. Eu sei que ele está feliz e em paz. Eu sinto a sua presença ao meu redor e sei que ele continua comigo".

**Passo 9:** Permaneça em silêncio por alguns minutos, concentrando-se na sensação de amor e gratidão pelo seu cachorro.

**Passo 10:** Quando estiver pronto, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta-se em paz e conectado com o amor e a companhia do seu cachorro que já morreu.

## **Meditação Para Professores**

Reconhecer a importância dos professores em nossa vida acadêmica e expressar gratidão por seu papel na nossa formação.

**Passo 1:** Encontre um lugar tranquilo onde possa se sentar confortavelmente e relaxar. Respire profundamente algumas vezes e sinta seu corpo se acalmando.

**Passo 2:** Visualize um professor que foi muito importante para você em algum momento da sua vida acadêmica. Pode ser um professor do ensino fundamental, médio, universitário, ou qualquer outro que tenha tido um impacto significativo em sua jornada acadêmica.

**Passo 3:** Visualize o rosto desse professor e se concentre em todos os ensinamentos que ele compartilhou com você. Pense nas lições que você aprendeu com ele, nas habilidades que desenvolveu e em como ele influenciou sua vida acadêmica e pessoal.

**Passo 4:** Diga em voz alta: "Eu honro e agradeço ao meu professor por tudo o que ele me ensinou e por seu papel importante na minha vida acadêmica. Eu sou grato pelas lições que ele me ensinou e pelas habilidades que desenvolvi graças a ele".

**Passo 5:** Visualize uma luz brilhante envolvendo você e seu professor. Sinta essa luz como uma expressão de gratidão e respeito.

**Passo 6:** Diga em voz alta: "Eu envio amor e gratidão para o meu professor. Eu agradeço por sua dedicação e pelo seu esforço em me ajudar a aprender e a crescer como pessoa. Eu



reconheço a importância do seu papel em minha vida acadêmica e pessoal".

**Passo 7:** Permaneça em silêncio por alguns momentos, sentindo a gratidão e a conexão com seu professor.

## **Meditação Para Honrar Pai E Mãe**

Honrar pai e mãe através da liberação de emoções negativas e da abertura para o amor incondicional.

**Passo 1:** Escolha um lugar tranquilo onde você possa ficar sozinho por alguns minutos. Sente-se confortavelmente com as mãos apoiadas sobre as pernas, as palmas voltadas para cima.

**Passo 2:** Feche os olhos e comece a se concentrar na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Repita esse processo várias vezes até se sentir mais relaxado.

**Passo 3:** Agora, visualize sua mãe à sua frente. Observe como ela se parece, o que ela está vestindo, como ela está se sentindo. Observe qualquer emoção que surja em você ao olhar para ela.

**Passo 4:** Diga a sua mãe em voz alta: "Mãe, eu honro você. Eu reconheço tudo o que você fez por mim e agradeço por tudo o que você me deu. Eu liberto qualquer mágoa, raiva ou ressentimento que possa ter contra você. Eu te amo incondicionalmente".

**Passo 5:** Visualize agora seu pai à sua frente. Observe como ele se parece, o que ele está vestindo, como ele está se sentindo. Observe qualquer emoção que surja em você ao olhar para ele.

**Passo 6:** Diga a seu pai em voz alta: "Pai, eu honro você. Eu reconheço tudo o que você fez por mim e agradeço por tudo o que você me deu. Eu liberto qualquer mágoa, raiva ou ressentimento que possa ter contra você. Eu te amo incondicionalmente".

**Passo 7:** Permaneça em silêncio por alguns minutos, concentrando-se na sensação de amor incondicional que você tem por seus pais. Sinta essa energia amorosa envolvendo você e seus pais, conectando vocês em um nível profundo.

**Passo 8:** Quando estiver pronto, abra os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta-se enraizado e conectado com o amor incondicional que você tem por seus pais. Lembre-se de que essa conexão está sempre presente e disponível para você, independentemente das circunstâncias.

## **Meditação Liberação De Pessoas Que Desejamos A Morte**

**Passo 1:** Feche os olhos e respire profundamente

**Passo 2:** Entramos em nossas almas e sentimos se há alguém em nossa vida do qual desejamos nos livrar ou que desejamos a morte.

**Passo 3:** Agora vamos olhar para essas pessoas, assim da forma que elas são, seja lá qual for o seu destino, a sua culpa ou a nossa culpa e concordamos com tudo exatamente da forma que é.

**Passo 4:** Tudo pode ser da forma que é; exatamente assim como é; e como foi; e dizemos a cada uma dessas pessoas:

Você e eu. Nós dois. Você está aqui e eu estou aqui. Eu vivo e você vive. Eu posso viver. Você pode viver. E agora tudo passou!

### **Meditação Incluir Todos Os Falecidos No Coração Bert Hellinger**

**Passo 1:** Feche os olhos e respire profundamente várias vezes.

**Passo 2:** Recolha todas as pessoas da sua vida em sua alma, com todos os seus destinos, sua grandeza e sua fraqueza, sua culpa e inocência, todas as suas doenças e a saúde.

**Passo 3:** Agora recolha todas as mortes que fazem parte de sua família, lembre-se de todos os mortos e os inclua na tua alma: abortos, natimortos, recém nascidos, crianças, jovens, adultos, velhos...

**Passo 4:** Agora respirando profundamente, escolha o que você criou de belo na sua vida e o que você deixou inacabado, lembre-se de tudo, lembre e inclua tudo na sua alma.

**Passo 5:** Respire profundamente e deixe-se levar pelo movimento profundo da tua alma. Você agora se sente vazio porque tal plenitude de vida é experimentada como o vazio. Neste vazio conseguimos sentir - após ter recolhido tudo - uma maravilhosa sensação de liberdade.

**Passo 6:** Respire e diga: a minha alma é grande o suficiente para segurar e incluir tudo com amor. Agora abandono a raiva, a hostilidade e o ódio que se entrelaçaram nas experiências que me fizeram ser quem eu sou. Já não me servem mais.

**Passo 7:** Continue respirando e diga aos seus antepassados, amigos, conhecidos, todos: obrigado, obrigado, obrigado.

### **Meditação O Movimento Do Espírito No Relacionamento De Amor - Bert Hellinger**

**Passo 1:** Feche os olhos e respire profundamente...

**Passo 2:** Olhe para o parceiro(a) assim como ele(a) é, exatamente assim como é. Aceite ele(a)

exatamente como é – com amor.

**Passo 3:** Agora olhe para os pais do parceiro(a), principalmente para sua mãe e para seus destinos, também para os mais difíceis. Deixe-os com o movimento do espírito, assim como são. Aqui podem permanecer assim como são tomados por um movimento do amor.

**Passo 4:** Então olhe novamente para o parceiro(a) e para aquilo que ocorre entre vocês, quem sabe algo que te machucou. Algo do qual se sintam culpados, até muito culpados. Olhem, além disso, para longe e também entregue esse sentimento ao movimento do amor. Lá isso será acolhido – apenas lá.

**Passo 5:** Agora olhe novamente para ele e diga: “Agora isso pode ficar no passado, já foi acolhido noutro lugar”. Respire profundamente enquanto olha o parceiro nos olhos.

**Passo 6:** Olhe novamente para além do outro, desta vez para seus relacionamentos anteriores, também para os do parceiro(a). Concorde com eles assim como são. Você concorda com o amor que experimentou com esse parceiro(a), que o seu parceiro(a) também experimentou em seus relacionamentos. Diga a todos eles: “Eu sou grato(a). Nós os levamos para o nosso futuro, juntos, pois tudo isso nos tornou mais ricos um para o outro”.

**Passo 7:** Nesse momento entrego igualmente aquilo que talvez não tenha tido êxito nesses relacionamentos ao movimento do amor do espírito. Lá será acolhido e tudo ficará bem. Respire profundamente enquanto sente a força dessa ação.

**Passo 8:** Agora olhe novamente para o parceiro(a) e sinta o movimento mais adequado para o momento - se ele os une ou separa. Respire profundamente e se deixe levar pelo campo, pela força maior que os movimenta. Ambos agora são movimentos do espírito.

**Passo 9:** Caso se encontrem, coloquem-se um ao lado do outro. Ao invés de olharem somente para o parceiro, olhem juntos para algo diferente: para seus filhos, por exemplo, ou para algo cujo serviço vocês estejam juntos.

**Passo 10:** Agora peço para você ficar um tempo com isto no coração. Respire.

## **Meditação**

### **Libertação De Trauma Transgeracional Para Felicidade E Prosperidade**

Este exercício foi criado para ajudar você, como descendente, a se liberar dos sofrimentos e traumas transgeracionais de um antepassado que estão impactando sua felicidade e prosperidade. Siga os passos abaixo com mente aberta e coração receptivo:

#### **Passo 1: Preparação**

Encontre um local tranquilo e confortável onde possa se concentrar sem interrupções. Respire profundamente algumas vezes.

#### **Passo 2: Identificação do Antepassado**

Pense em um antepassado específico que você sente estar associado a sofrimentos ou traumas que afetam sua felicidade e prosperidade. Reconheça que essa conexão pode ser inconsciente.

**Passo 3: Visualização**

Feche os olhos e imagine-se diante de um espelho. Veja seu antepassado refletido nele, como se fosse um retrato. Olhe nos olhos dele(a).

**Passo 4: Comunicação**

Fale em voz alta com seu antepassado. Diga a ele(a) que você o vê e sente muito pela dor que ele ou ela sofreu. Peça para receber as bênçãos da família e assim poder se liberar dos fardos que foram transmitidos para várias gerações dentro da família.

**Passo 5: Troca de Energia**

Imagine que há uma corda de luz dourada conectando você ao seu antepassado. Visualize essa corda brilhante representando a conexão entre vocês. Sinta a energia fluindo de você para ele(a) e vice-versa.

**Passo 6: Liberação e Transformação**

Visualize o sofrimento e o trauma transgeracional como uma névoa escura que envolve você e seu antepassado. Conscientemente, você decidiu se afastar dessa névoa, permitindo que ela se dissipasse no ar. À medida que ela se dissipa, imagine-se sendo envolto(a) por uma luz dourada e brilhante de cura.

**Passo 7: Afirmações de Transformação**

Repita em voz alta as afirmações positivas, como:

"Eu libero os fardos que não me pertencem."

"Escolho viver uma vida de felicidade e prosperidade."

"Eu mereço alegria e abundância em minha jornada."

"Eu sou uma filha, neta e bisneta abençoada."

**Passo 8: Agradecimento e Despedida**

Agradeça ao seu antepassado pela sua presença e pela oportunidade de cura. Visualize-o sorrindo e sentindo-se aliviado.

**Passo 9: Retorno**

Abra os olhos e respire fundo. Traga sua consciência de volta ao momento presente.

**Passo 10: Reflexão e Integração**

Traumas transgeracionais requerem persistência e perseverança nos exercícios. Não desista. Continue a praticar até se sentir leve.

## **Meditação**

### **Os Sonhos Que Não Realizei**

Quando criança, e cada vez que perdemos forças, estamos olhando para o passado e não aceitando plenamente o presente.

**Passo 1:** Visualize você no passado, a menina, o menino ou jovem que um dia você foi e que não conseguiu realizar um sonho que você desejou muito. Olhe para essa imagem de você mesmo e se conecte.

**Passo 2:** Coloque suas emoções para lembrar o quanto você sonhou aquele sonho. O quanto você planejou, adormeceu pensando e imaginando a realização da felicidade através daquele “sonho”.

**Passo 3:** Agora com toda a emoção que as recordações que estavam arquivadas em sua mente trouxeram. Diga para a criança ou jovem, eu do passado:

Eu te vejo e agora lembro do teu sonho, lembro também da emoção que sentias ao planejar a vitória, ainda me emociono com a alegria que o sonho te proporcionava. Eu sinto muito. As forças maiores somadas as suas escolhas impediram tudo, ainda dói muito, eu sei, mas já se passaram muitos anos. Agora eu cresci e os meus sonhos são outros, assumo a minha parte no fracasso.

Me curvo às forças maiores do sistema que me protegeram impedindo o sonho. Agora eu sei que estava a serviço de algo maior pela família, coloco minhas dores e lágrimas no coração sem culpar ninguém. Aceito o que aconteceu e como aconteceu.

Deixo o sonho no passado. Tomo a força e a proteção da família no meu coração. Agora me sinto livre para viver plenamente o meu destino abençoado!

Gratidão!



## CAPÍTULO 8

### CARTAS SISTÊMICAS

*“Somente com amor no coração e deixando a dor no passado, podemos construir um presente para vivermos com serenidade o futuro.”*

*Tania Rocha*

## **Carta Reconciliação Aos Antepassados**

Local e data

Eu (nome e sobrenome) filho de (nome dos pais) neto de (nomes dos 4 avós).

Eu levo de volta no meu coração e aceito na minha família também quem é ou foi banido. Em toda a consciência uno em amor meu pai, minha mãe, meus avós e os meus bisavós.

Através deste ato, os homens da minha família fizeram as pazes com dívidas e falências que viveram mesmo sem o seu conhecimento. Agora eles não são mais portadores das consequências de seus erros, mesmo financeiramente.

Da mesma forma, as mulheres da minha família se libertaram do fardo transgeracional que os obrigou a assumir as consequências de mudanças na sorte de seus maridos. Garantir que os laços que unem a minha família sejam frutíferos e prósperos, através desta carta eu reúno o ramo masculino e feminino com todo o meu amor.

Declaro a Ordem restaurada. Na fé.

Assinatura\_\_\_\_\_

## **Carta Liberação Familiar Das Doenças Herdadas Ou Emaranhadas**

Queridos antepassados e antepassadas, eu venho pedir a libertação de uma doença que me tira a paz, a serenidade e a vitalidade.

Todos nascem e se colocam a serviço de algo maior e a isso eu me curvo. Eu venho com amor e humildade pedir a liberação da\_\_\_\_\_ (doença).

Eu peço a liberação de crenças, traumas, emaranhados e de programações inconscientes que me conectaram com sofrimentos vividos na árvore, como doenças hereditárias, internações traumáticas, medo de morrer, abandono paterno, materno, abandono no fim da vida, perda de autonomia, doença mental, segredos inconfessáveis, suicídio, exclusão por vergonha, homossexualidade, pedofilia, incesto, abusos, assassinatos, estupros, violências, imigração forçada e destinos selados com dor.

Eu peço a permissão e a autorização para me liberar dessa dor com respeito e compaixão pelos membros do clã.

Peço aos antepassados, que me liberem da dor que eu tenha carregado por lealdade e amor cego, me sentindo gigante como uma tataravó, enorme como uma trisavó, grande como uma bisavó, majestosa como uma vovó ou uma tia-avó, ou imponente como a minha mãe, tia ou madrinha.

Assumo o meu lugar de pequena nesse sistema familiar, e como tataraneta, trineta, bisneta, neta, sobrinha, afilhada e filha que sou, coloco no meu coração com amor, todos que vieram antes de mim e seus destinos.

## **Carta**

### **Extinguir As Dívidas Pendentes Transgeracionais**

Eu \_\_\_\_\_ filho/filha de (nome do pai) \_\_\_\_\_ e (nome da mãe) \_\_\_\_\_ e neto de (nomes de 4 avós) \_\_\_\_\_.

Coloco no meu coração e eu aceito na minha família também todos aqueles que foram excluídos. Eu uno no meu coração com amor meu pai, minha mãe, meus avós e meus bisavós.

Através deste ato os homens da minha família se reconciliam com as dívidas e com as falências deixadas, mesmo sem o seu conhecimento. Agora não são mais portadores das consequências dos erros também financeiros.

Da mesma forma, as mulheres da minha família foram libertas do fardo transgeracional que as obrigava a arcar com as consequências de mudanças financeiras de seus maridos.

Para me certificar de que os legados que unem a minha família são frutíferos e prósperos, através desta declaração, eu uno o ramo masculino e o feminino, com todo o meu amor.

Declaro que a ordem foi restaurada.

## **Carta**

### **Para Um Defunto Desconhecido**

Eu \_\_\_\_\_ faço \_\_\_\_\_ parte \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ família \_\_\_\_\_ dos \_\_\_\_\_ (paterno) e \_\_\_\_\_ (materno).

Você faz parte da nossa família e ninguém chorou a sua morte. Você teve um velório ou um enterro e nenhum parente foi chorar a sua morte.

Eu sinto muito. Eu vejo a sua dor e reconheço o seu sofrimento. Em nome da minha família paterna e materna, eu me curvo à sua dor e te dou um lugar no meu coração.

Com a sua morte, também morreu um grande segredo. Eu respeito o segredo. Eu te reconheço como meu antepassado e te dou um lugar de honra no meu coração.

Descanse em paz.



## **Genealogia Sistêmica**

### **A Jornada Emocional para a Cura dos Traumas Hereditários**

Nossas histórias pessoais estão profundamente entrelaçadas com as histórias de nossos ancestrais. A genealogia sistêmica, uma abordagem terapêutica que explora as conexões invisíveis entre as gerações, lança luz sobre as raízes profundas dos traumas hereditários. Através de exercícios sistêmicos, essa jornada emocional se torna uma ferramenta poderosa para promover mudanças e curar feridas que atravessam o tempo.

### **O Poder dos Traumas Hereditários**

A ideia de que carregamos os traumas de nossos antepassados pode ser emocionalmente avassaladora. No entanto, a genealogia sistêmica nos mostra que a ressonância desses traumas é uma realidade que muitos de nós enfrentamos. O trauma não resolvido de gerações passadas pode se manifestar em nossas vidas como ansiedade, depressão, relacionamentos problemáticos e até mesmo doenças físicas.

É essencial entender que não somos vítimas indefesas dessas heranças. A prática da genealogia sistêmica nos oferece uma maneira de explorar e curar esses traumas, permitindo-nos quebrar os ciclos de repetição e criar uma vida mais plena e consciente.

### **A Jornada Emocional da Genealogia Sistêmica**

A jornada em direção à cura dos traumas hereditários é uma experiência profundamente emocional. Ao praticar exercícios sistêmicos, mergulhamos nas profundezas de nossa árvore genealógica e confrontamos os fantasmas do passado. Essa jornada pode ser desafiadora, mas também é incrivelmente transformadora.

**1. Revelação e Compreensão:** O primeiro passo é reconhecer a existência dos traumas hereditários. Muitas vezes, essas feridas estão ocultas nas entrelinhas das histórias familiares. Os exercícios sistêmicos nos ajudam a identificar esses padrões e a compreender como eles afetam nossas vidas.

**2. Aceitação e Liberação:** À medida que exploramos essas histórias dolorosas, enfrentamos nossos sentimentos e medos mais profundos. A genealogia sistêmica nos convida a aceitar esses sentimentos, a liberar a culpa e a vergonha que podem estar associadas a eles e a nos perdoar por sermos portadores dessas feridas.

**3. Transformação e Cura:** Compreender e aceitar os traumas hereditários é apenas o começo. A verdadeira transformação ocorre quando começamos a curar essas feridas. Os exercícios sistêmicos nos permitem criar novas narrativas familiares, substituindo os velhos padrões por relacionamentos mais saudáveis e autênticos.

### **A Importância da Prática Contínua**

A prática contínua dos exercícios sistêmicos é essencial para manter o progresso na

cura dos traumas hereditários. À medida que desvendamos as complexidades de nossa genealogia, novos insights e desafios podem surgir. A genealogia sistêmica é uma jornada de autodescoberta em constante evolução.

A necessidade e a importância da prática dos exercícios sistêmicos residem na criação de um espaço seguro e compassivo para explorar nossas raízes e curar as feridas do passado. À medida que liberamos esses fardos emocionais, nos tornamos livres para viver uma vida mais plena e alinhada com nosso verdadeiro eu.

Em última análise, a genealogia sistêmica nos lembra que somos os guardiões das histórias de nossa família e que temos o poder de promover mudanças e cura em nossa linhagem. Com amor, coragem e perseverança, podemos transformar os traumas hereditários em oportunidades de crescimento e cura, tornando nossa jornada emocional uma celebração da resiliência humana e da conexão com nossas raízes mais profundas.