

# FALAS SISTÊMICAS DE LIBERAÇÃO INDIVIDUAL E EM GRUPOS



**Silca Malutta**

Pós-graduada em parapsicologia clínica e fenomenologia.  
Terapeuta desde 1981, cientista mental e escritora.



INSTITUTO PROF.  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

## **O que são Falas Sistêmicas?**

São frases de cura, de solução, elaboradas e reunidas neste material para servirem de apoio em processos de auto transformação.

Além disso, podem ser utilizadas em sessões individuais ou grupos, de constelação, em exercícios sistêmicos e em outras terapias com olhar sistêmico.

# FRASES DE SOLUÇÃO PARA RELACIONAMENTOS SOCIAIS

Eu te libero.

Eu respeito as suas escolhas.

Me libere por favor.

Muito obrigado/a por tudo.

Por favor, deixe meu destino comigo.

Eu agradeço por tudo, como foi.

São outros tempos. Podemos fazer diferente agora.

Tudo isso pode ter um fim agora.

Se eu, ou meus ancestrais te causamos algum mal,  
eu sinto muito, por favor, podemos fazer  
diferente agora. São outros tempos.

INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES



INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 01

# FRASES DE CURA PARA ANCESTRALIDADE

Eu aceito as escolhas e circunstâncias do meu campo familiar.

Digo sim.

Eu tomo a vida de você(s), tudo, a totalidade, pelo preço que lhe custou e a mim. Muito obrigado(a) por tudo. Agora escolho olhar a vida e seguir meu destino, as minhas escolhas com a benção dos meus ancestrais.

Reconheço tudo que deram. Foi muito e foi suficiente.

O que mais eu precisar, ganharei por mim mesmo ou de outros.

Recebo o que ganhei e, se deixo meus pais, continuo possuindo-os e eles a mim

## **Outras falas:**

Me libere por favor. Eu agradeço por tudo, como foi.

Muito obrigado/a por tudo. Você veio antes.

Por favor, deixe meu destino comigo.

Você vive em meu coração.

# RECONCILIAÇÃO EM RELACIONAMENTO DE HOMEM E MULHER

Eu me senti sozinho(a)

Eu não consegui lidar com tudo que aconteceu.

Eu tive raiva, eu tive medo.

Com amor, eu aceito, agradecidamente, tudo o que você me deu.

Eu faço algo bom com isso.

Lamento muito o mal que lhe causei.

Eu não sabia que era assim. Agora eu vejo.

Tudo bem, sei que você me dá mais do que

posso retribuir e aceito isso como um presente especial.



# ROMPIMENTO NA RELAÇÃO

Eu sinto muito por tudo que aconteceu.

Você foi muito importante pra mim, eu era muito nova, não entendia direito as coisas, eu tinha raiva e medo.

Eu não consegui lidar com o que aconteceu.

Hoje são outros tempos.

Fico com 50% do que deu certo e errado e deixo você com 50% do que deu certo e errado no nosso relacionamento.

Eu te libero para viver sua vida plenamente feliz e te peço que me libere também.

Eu fico com minhas questões e deixo você livre para seguir a sua vida e seus próprios aprendizados.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# OUTRAS FRASES DE CURA

Eu sinto muito se causei alguma mágoa.

Você foi muito importante pra mim, eu te amei muito.

Sou muito grata(o) por tudo que vivemos até hoje.

Sou grata(o) também por ser o pai (mãe) certo para nossos filhos

Eu era muito nova(o), não entendia direito as coisas, eu tive medo.

Eu não consegui lidar com o que aconteceu.

Hoje são outros tempos.

Fico com 50% do que deu certo e errado e deixo  
você com 50% do que deu certo  
e errado no nosso relacionamento."



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# FRASES PARA DESAVENÇAS

Se eu ou meus ancestrais te causamos algum mal,  
eu sinto muito, não sabíamos que era assim.

Eu vejo você.

Deixo com você o que é seu, fico com que é meu.

Vamos fazer o que é melhor para nossos tempo.

Deixamos com os ancestrais o que é deles com amor.

E assim seguimos em paz.



# FALAS PARA O DINHEIRO

O dinheiro é algo espiritual, é o resultado do amor,  
é adquirido através do desempenho.  
É o equilíbrio de um bom desempenho.  
Se alguém ganhar o dinheiro por seu desempenho,  
o dinheiro o ama.  
O dinheiro também permanece com ele,  
pois foi adquirido com amor.  
Se quer ter êxito na profissão, resgate os princípios  
vitais que compõem sua família.

Agora estou pronto(a) para o sucesso.  
Agora eu posso seguir adiante.  
Agora eu me entrego para algo maior.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 01

# PARENTIFICAÇÃO

Mãe/Pai, você é grande e eu sou pequena(o).

Eu deixo com você o que é seu, eu deixo com você o seu destino.

Mãe/Pai, você é grande e você da conta

Eu devolvo para você o que é seu, pois eu dou conta apenas do meu destino.

Agora eu devolvo a sua força, pois você é grande, e eu sou a pequena.

Eu sigo para a vida.

Eu faço algo bom com isso.

Eu me alegro e agradeço pela minha vida.

Você é mãe/pai certa(o) para mim.

Eu deixo o casamento de vocês com vocês e recebo a vida de cada um de vocês. Liberte-me do peso do papel que não é meu...

Eu sou apenas o seu filho/filha.

Deixo com você mãe/pai o que é seu e fico com o que é meu, para assim tomar o meu lugar e seguir minha vida.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# INTRINCAÇÕES SISTÊMICAS:

Eu por mim, vocês por vocês mas estamos todos juntos. Eu sou dono do meu destino agora. Sigo as minha escolhas. São as minha escolhas agora. Sigo uma nova proposta de vida. Eu aceito as escolhas e circunstâncias do meu campo familiar como foi.

Agora posso fazer um pouco diferente com a vossa benção.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# FRASES DE SOLUÇÕES PARA A MÃE

Querida mãe: muito grato pela vida que me deste; aceito-a com todas as suas limitações e forças; pois sei que é a vida ideal para o meu crescimento; assim como tu e o pai, são os pais ideais para mim.

Gratidão mamãe por você ser como é. Você é perfeita para mim. Você é grande eu sou pequeno(a). Recebo a vida através de você. E tenho tudo o que necessito. Agora vou fazer algo bom com a vida que você me deu.

Sei que você me deu mais do que posso retribuir e aceito isso como um presente especial.



# FRASES DE SOLUÇÕES

## PARA O PAI

Eu te vejo querido papai!

Você me faz muita falta querido papai. Sei que carrego você dentro de mim. Hoje sinto que é possível tal coisa. Não importa mais se você deu a vida a esse filho e partiu. Hoje sei que estavas preocupado com a tuas coisas e entendo. Hoje sou grato por você ter dado um lugar em seu coração e toda nosso clã. Vou fazer algo com a Vida, bem maior, que chegou até a mim por você. Eu honro você, querido papai.

Pai, por favor, seja também compreensivo se eu sou como sou. Você tem agora um lugar em meu coração. Não o julgo, respeito-o, inclino-me diante do que não pode ser mudado para você e para mim!

Eu tomo a vida de você, tudo, a totalidade, pelo preço que lhe custou e a mim.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

## RELACIONAMENTOS COM OS PAIS

Você é o pai/mãe certo(a) pra mim.

Sinto muito, eu fui muito arrogante.

Querida mãe/pai, agora eu concordo.

Foi difícil para mim, mas agora aceito como foi.

Agora deixo isso com você, com amor.

Eu agradeço pelo que você veio me ensinar.

Eu agradeço por tudo, como foi.

Agora eu estou a serviço do amor e da paz.

Agora você pode confiar em mim.

Eu sou pequeno, você é grande.

Sim pai, sim mãe.

Eu recebi o suficiente.

Vocês são os pais certos para mim.

Tudo bem, sei que vocês me deram mais do que posso retribuir e aceito isso como um presente especial



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

## FALAS DO HOMEM PARA SEU SISTEMA

Hoje os tempos mudaram.

Não precisa ter várias mulheres para provar a masculinidade.

Hoje na nossa sociedade já é permitido escolher uma esposa por amor.

Ter um relacionamento de equilíbrio no dar e receber.

Hoje é permitido abraçar seus filhos, dar amor, dar presença na vida deles. Hoje é permitido o homem expressar suas emoções, é permitido chorar, é permitido ser gentil, é permitido ser homem da forma que escolher ser.

Sinto muito pelo destino de vocês. Gratidão pela vida que chegou até mim.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81



# FALAS DOS PAIS PARA O(A) FILHO(A)

Eu e seu pai/sua mãe temos problemas, mas isso não tem nada a ver com você, você é nosso filho.

Eu gostei muito do seu pai/sua mãe e você nasceu de um momento de amor que tivemos.

Eu e seu pai /sua mãe estaremos para sempre juntos de você.

Tudo bem, sei que vocês me dão mais do que posso retribuir e aceito isso como um presente especial.



# Frases para se desligar de uma pessoa

"Você é você, eu sou eu. Você tem o seu destino, eu tenho o meu. Permaneço sempre unido a você no amor, embora meu destino seja diferente do seu. Seja amável se me afasto do seu destino, da sua necessidade, da sua culpa, para viver minha própria vida. Estou ao seu lado e ao lado de nossa família, com tudo o que aconteceu. O que aconteceu, da forma como aconteceu está certo para mim. Você está certo para mim, da forma como você é. Por favor, seja também compreensivo se eu sou como sou. Você tem agora um lugar em meu coração. Não o julgo, respeito-o, inclino-me diante do que não pode ser mudado para você e para mim".

(Jakob Schneider)

# Para perdas ou falecimento

Você me fez muita falta na minha infância, pai/mãe. E ainda me faz.

No campo mórfico estamos todos juntos.

Estamos em dimensões diferentes, mas estamos todos juntos. Sempre estaremos juntos. Carrego você pai/mãe em meu coração agora!

Eu fico mais um pouco, Eu viverei um pouco mais.

“Quem tem dó julga a Deus! [O julgador daria um destino melhor.]” Bert Hellinger

# INCLUSÃO DE ABORTOS

Eu te vejo agora.

Você faz parte.

Você conta.

Você é o meu ( 1º ou 2º) filho.

Eu era muito jovem.

Tive medo.

Agora, eu te incluo, você pertence.

INSTITUTO PROF<sup>a</sup>

SILCA

MALUTTA

TERAPIAS BREVES



INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

## FUMANTES/VÍCIOS

Tomo você em minha vida e em meu coração, Agora estou consciente que fumo (ou outros vícios) para sentir voce **pai/mãe** dentro de mim. Agora carrego você na saúde.

Se fizer melhor que tu, provarei a todos como és bom(a)

## DO ABUSADOR

Eu vejo sua dor e o grande mal que lhe causei. Dói em mim também.

## PARA O ABUSADO

Você não teve culpa. Estava emaranhado no teu sistema e repetição de padrões.

Agora deixo você livre para ter uma vida sexual saudável.

Fico com meu destino e deixo o seu destino contigo.

Fica claro agora que nossos descendentes já estão libertos desse padrão.



## **FRASES PARA O CONSTELADOR**

Como posso atuar, manejar com algo tão grande?

Sou o vazio criador. Obrigado a vida como é!

Eu aqui sou só a facilitadora.

O constelador diz diante da impossibilidade: Agora não posso fazer mais nada.

(E buscar o seu centro e aguardar uma palavra eficaz o alcance).

## **FRASES QUE LIBERAM CULPA**

Eu sou como sou. Eu me permito ser quem eu sou.

## **ABUSO SEXUAL**

Sou muito pequena(o) para isso. Isso tem lugar.

Por alguma razão isso aconteceu.

Tomei o lugar de uma mulher/homem sendo criança.

Tudo isso agora pode ter um fim.

Fica claro agora que nossos descendentes já estão libertos desse padrão.

Olhar para o homem como homem.

(emaranhado nas suas origens)

O pai é pai. (trindade).

## FALAS PARA ADOÇÃO

Queridos pais biológicos, vocês me fizeram muita falta na minha infância e ainda me fazem.

No campo mórfico estamos todos juntos. Sinto muito se fui arrogante pois foi muito difícil para mim, mas agora estou começando entender e aceitar tudo como foi, pois nada acontece por acaso, e isso tudo me ajudou a ser a pessoa que me tornei hoje.

Acolho vocês e meus ancestrais biológicos em meu coração, deixo com vocês o que é de vocês e sigo apenas com o que é meu, e lhes sou grata pela vida que chegou até mim, pois assim tinha que ser, aceito tudo como tem que ser.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 01

## FALAS PARA ADOÇÃO ... continuação

### Digo SIM.

Queridos pais adotivos, sinto muito se a dor da rejeição não me deixava vê-los, mas agora compreendo e aceito que tinha que ser assim, para que eu me tornasse a pessoa que sou hoje.

Precisava de estar aqui, estou com a família certa, no lugar certo, aqui pude permanecer na vida. Agora eu vejo vocês. Gratidão por todo amor, não sou filha(o) biológica mas sou filha espiritual, filha do coração, e vocês são meus pais espirituais, meus pais do coração e vocês fazem parte. Acolho em meu coração, o sistema que me acolheu, minha família adotiva, minha família do coração/espiritual e digo SIM para tudo como é.

Gratidão!

**Autora-Leide Vilela Moraes**



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 01



## HONRANDO NA SAÚDE

Vou honrá-los na saúde.  
O resto eu mesmo faço. Eu sou muito grata a todos.  
Deixo com vocês, o que é de vocês.  
Todo sofrimento pode ter um fim agora.  
Agora você tem um bom lugar.  
Eu por mim, vocês por vocês mas estamos todos juntos.  
Eu sou dono do meu destino agora.  
Sigo as minhas escolhas. São as minhas escolhas agora.  
Você está morto. Eu viverei um pouco mais e também morrerei.  
Recebi muito e isso basta. Eu o levo comigo em minha vida  
O resto eu mesmo faço.  
E agora os deixo em paz.



## 50% RESPONSÁVEL PELO QUE ACONTECEU

Eu te libero.

Eu respeito as suas escolhas pelo  
preço que lhe custou e a mim.

Me libere por favor.

Muito obrigado por tudo.

Por favor, deixe meu destino comigo.

Eu agradeço por tudo, como foi.

Você vive em meu coração.

Eu sou 50% responsável.

Dou-lhe um bom lugar em meu coração.

INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES



INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# 100% RESPONSÁVEL PELAS MINHAS ESCOLHAS

Eu agradeço por você ter olhado por mim.

Eu sigo para à vida com alegria.

Eu tive medo.

Eu agora deixo você em paz.

Eu sou 100% responsável pelas minhas escolhas agora.

Está tudo bem.

Eu devolvo seu lugar.

Com amor, eu aceito, agradecidamente, tudo o que você me deu.

Eu deixo você com o que é seu.

INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES



INSTITUTO PROF<sup>a</sup>  
**SILCA**  
**MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# SEGUINDO PARA A VIDA

Eu sigo para a vida.

Eu faço algo bom com isso.

Eu honro você quando eu vivo plenamente.

SIM para tudo, como foi. Tanto quanto é possível agora.

Se eu ou meus ancestrais te causamos algum mal, eu sinto muito, por favor nos perdoe.

Eu vejo você. Eu olho para a minha vida agora

Eu recebi demais.

Eu respeito o caminho que você seguir.

Eu agradeço pelo que você veio me ensinar.

## INTRICAÇÕES FAMILIARES

Agora eu estou a serviço do amor e da paz.

Eu te agradeço pela vida que chegou até mim por você.

Eu respeito o seu destino como foi.

Eu sinto muito.

Agora eu assumo o meu lugar.

Eu sigo para a minha vida com o que é meu.

Você faz parte.

Teve que ser como foi.

Você continua a viver me mim.

Eu olho para a sua essência, o Amor.



# **EU PEGO DE VOLTA O QUE É MEU**

Agora eu faço diferente.  
Eu te agradeço pelo tempo que foi.  
Eu te dou um bom lugar.  
Eu permito que você me veja!  
Eu vejo você, agora eu vejo.  
Eu digo sim para tudo que aconteceu.  
Eu digo sim para a vida.  
A partir de agora sou 100% responsável pelas minhas escolhas.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# ESTOU A SERVIÇO DE QUEM!

Por favor, peço que respeite minhas escolhas.

Agradeço a você por tudo.

Por favor, me olhe com bons olhos.

Exército olhar para o que aconteceu sem julgamentos.

Independente do que aconteceu no passado a vida foi preservada.

Dou alguns passos para trás, saio da minha própria perspectiva e vejo o meu sistema como um todo.

Amplio minha percepção de mundo, agora consigo crescer.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

# PERTENCIMENTO

Eu reconheço que você pertence a este lugar.

Reconheço o quanto você foi importante para mim.

Eu agradeço pela vida.

Eu sigo a vida e nela vou fazer algo de bom em sua honra.

Agora eu sigo em direção ao futuro.

Honro a vida e a força que vem dos meus ancestrais.

Eu mereço ir em direção à minha felicidade.

Você está morto, eu viverei um pouco mais.

Depois, também morrerei.

Eu aceito tudo que recebi, apesar de não concordar.

## SEGUIR ADIANTE

Eu não consegui lidar com tudo que aconteceu.

Eu tive raiva, eu tive medo.

Eu fico com minhas questões e deixo você livre para seguir

a sua vida e seus próprios aprendizados.

Agora estou pronto(a) para o sucesso.

Agora eu posso seguir adiante.

Agora eu me entrego para algo maior.

Eu não consegui lidar com isso.

Eu libero você para seguir adiante.

A partir de agora, posso transformar todo meu medo em força.

Eu aceito e agradeço por tudo que aconteceu, pois me trouxe até aqui.

Eu peço que abençoe o meu caminho. Eu abençoo o seu caminho.



INSTITUTO PROFª  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81



## Adquira os livros

### Pensamento Sistêmico para a humanidade & Hipnose clínica associada ao Campo Mórfico



INSTITUTO PROF.  
**SILCA  
MALUTTA**  
TERAPIAS BREVES  
TERAPEUTA | 81

O **Instituto Prof. Silca Malutta - Terapias Breves** nasceu da necessidade de ultrapassar os limites do consultório e ir para a docência, levando conhecimento ao encontro das famílias, grupos, organizações e, por fim, aos discentes.

Nossa missão é facilitar, por meio de cursos específicos, a liberação de traumas e que cada um possa alcançar seus potenciais inatos e estar em equilíbrio com a vida nos níveis físico, emocional, mental e anímico.

### Enfim, estar 100% consciente na vida.

Facilitamos o curso de Hipnose associado ao campo mórfico com dinâmicas de atendimento para adultos, crianças e familiares.

Curso de Constelação familiar com dinâmicas com bonecos, online, tela mental, casais, em grupo e constelação na água.

Estamos a sua disposição para tirar dúvidas.

### Contatos:

(47) 99966-4501 – Administração  
(47) 98449-8400 – Pedagógico

Verifique o programa completo dos cursos  
**[silcamalutta.com.br](http://silcamalutta.com.br)**