CONSTELACIONES FAMILIARES

Ejercicios Sistémicos

14 ejercicios para mirar tu historia con otros ojos



Ejercicios breves y guiados para tomar a tus padres, mirar tus lealtades, honrar a tus ancestros, dar un lugar a los excluidos, despedir tus pérdidas y abrirte al amor, al dinero y a tu pareja actual.

RAMIRO MOLINA



ramiromolina.com · Versión 2

ANTES DE EMPEZAR

Aviso importante

Las terapias alternativas jamás sustituirán a la medicina ni a las terapias formales. Te sugiero tomar esta terapia breve como complemento a tu terapia psicológica o médica: en mi experiencia, puede potenciar su efectividad y acompañar tu proceso de sanación.

Sanar el cuerpo espiritual es tan importante como sanar nuestro cuerpo físico.

> *Recuerda: lo que el alma no puede sanar, el cuerpo lo ha de manifestar.*

Amor, paz, prosperidad y salud para ti.

Nota de cuidado: si un ejercicio mueve emociones fuertes — llanto, enojo, angustia o una sensación que no baja — para, respira con calma, abre los ojos y date unos minutos. No tienes que terminarlo. Si esa emoción se repite o te rebasa, busca apoyo profesional. Estos ejercicios acompañan un proceso; no lo sustituyen.

Cómo usar esta guía

- Empieza por el ritual de inicio de la página 5 en cada ejercicio. Ya no se repite en cada uno.
- Practica los ejercicios diarios durante 21 días y marca tu avance en las páginas 21 y 22.
- Al terminar cada ejercicio, anota qué sentiste y qué frase te costó más decir.
- Los enlaces de video son clicables: te llevan a la versión guiada en YouTube.

Video recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=kp5KpykllzU

CONTENIDO

Índice

Aviso importante 2

Introducción 4

Cómo iniciamos: el ritual de las tres respiraciones 5

Ejercicios diarios 6

Tomar a los padres 8

Lealtades familiares 10

Oración sistémica a los ancestros 11

Dar un lugar a los excluidos 13

Reconciliarnos con el pasado 14

Honrar las pérdidas y decir adiós 15

Estar listo para el presente – futuro 16

Amor verdadero 17

Relación con el dinero 18

Votos de amor – Ex parejas 19

Pareja actual 20

Seguimiento de 21 días 21

¿Qué sigue? 23

Sobre el autor y Contacto 24

Son 14 ejercicios en total: los 3 ejercicios diarios y 11 ejercicios temáticos.

BIENVENIDA

Introducción

Hola, soy Ramiro Molina. Bienvenido a mi universo. A través de este escrito quiero hacerte llegar algunos ejercicios de constelaciones familiares, también conocidos como ejercicios sistémicos. Aunque son ejercicios que se podrían considerar genéricos, son de gran ayuda para calmar la ansiedad y, sobre todo, para ayudarnos a colocarnos en el aquí y en el ahora, en nuestro eterno presente.

Ya existen muchos libros sobre constelaciones familiares; en este escrito nos enfocaremos en los ejercicios. Está pensado para personas que ya han constelado o conocen las constelaciones familiares, por lo que omitiré algunas explicaciones. Si tienes alguna duda, puedes escribirme en mi página de Facebook o por WhatsApp, desde los enlaces de la página de Contacto.

Esta guía tiene enlaces a mi canal de YouTube, donde están los ejercicios en forma guiada, por si deseas escucharlos o simplemente seguirlos desde aquí.

Los ejercicios son básicos y genéricos, por lo que tal vez puedan faltar frases o movimientos para dar por concluido un tema. Si deseas profundizar, puedes contactarme para una sesión de constelaciones familiares en línea: en la última parte de esta guía te digo cómo agendarla.

¿Qué necesito para hacer los ejercicios?

Te sugiero regalarte unos minutos al día, en un lugar tranquilo y sin distracciones. Si no es posible, recuerda que con el poder de la intención también puedes realizarlos: mientras los lees, imagina que estás haciendo el ejercicio.

¿Cuántas veces puedo realizar los ejercicios?

Las veces que debas realizarlos depende de ti. Muchos colegas de terapias alternativas recomiendan hacerlos durante 21 días, aunque también puedes realizarlos cuando lo sientas necesario.

¿Cuál es el orden para realizar los ejercicios?

En el texto llevan un orden, pero tú puedes realizarlos como mejor te convenga. La secuencia propuesta es solo el orden en que los fui sintiendo al escribirlos.

ANTES DE CADA EJERCICIO

Cómo iniciamos los ejercicios

Si estás muy enojada o enojado con mamá o papá, o no los conociste

En algunos ejercicios buscaremos reconciliar la relación con mamá o con papá. Comprendo que hay situaciones en las que nuestro destino no fue tan generoso y podemos sentir resentimiento u odio hacia nuestros padres. Lo que te sugiero es hacer los ejercicios con la intención de integrar a tus padres en tu vida emocional. No se trata de que tengas que convivir con ellos ni de decirles las frases en persona; eso solo depende de ti. Intenta hacer los ejercicios: al final, la persona beneficiada vas a ser tú.

Si no conociste a tus padres, cuando se indique que los visualices, imagina simplemente a un hombre y a una mujer como tus padres biológicos.

El ritual de inicio: las tres respiraciones

Para iniciar nos basaremos en la meditación Vipassana, de la cual muchas otras técnicas de meditación se ayudan. **Este ritual se hace al inicio de cada ejercicio; por eso aquí se explica una sola vez.**

1. Comienza con tres respiraciones suaves y profundas, concentrándote en tu respiración: siente cómo entra el aire y cómo sale.
2. Después vuelve a tu respiración normal, sin dejar de observarla.
3. A continuación, sigue las indicaciones del ejercicio.

En cada ejercicio verás solo la indicación breve: *empieza con las tres respiraciones*.

Las frases sanadoras

Las frases que se mencionan en los ejercicios buscan sanar la relación que tenemos con determinadas personas, circunstancias o cosas. Se formulan durante la constelación y ayudan a liberar sentimientos, emociones o movimientos. Las que aquí menciono son las que más he utilizado durante trabajos parecidos a los aquí descritos, y algunas surgieron durante la transcripción de esta misma guía.

PARA EMPEZAR CADA DÍA

Ejercicios diarios

Comenzamos con estos tres ejercicios para implementar en tu vida diaria. Puedes realizarlos en cualquier lugar y momento; como mínimo, te sugiero practicarlos durante 21 días, o más si es posible.

1. Gracias, querida mamá; gracias, querido papá

Duración aproximada: 2 minutos

Realiza este ejercicio ante cualquier emoción extrema: cuando estés muy enojado, muy triste e incluso cuando estés muy alegre o eufórico. Con el tiempo te darás cuenta de que puedes realizarlo en cualquier momento emocional de tu día, e incluso llegará el momento en que lo harás como agradecimiento por el simple hecho de vivir.

Ejercicio: detente o toma asiento por un instante, cierra los ojos, empieza con las tres respiraciones, imagina o visualiza a tu papá y a tu mamá delante de ti y repite mentalmente, tres veces:

> *Gracias, querida mamá. Gracias, querido papá.*

Respira una vez, suave y profundo, abre los ojos y continúa con tu día.

Qué sentí hoy:

Observar y hablarte distinto

2. Observar mis pensamientos

Duración: durante el día, cada vez que lo notes

Este ejercicio consiste en observar tus pensamientos durante el día, evitando juzgarte o criticarte, para darte cuenta de cuáles predominan. El objetivo es determinar si los pensamientos predominantes son positivos (te dan fuerza) o negativos (te debilitan).

Conviértete en un observador: solo tienes que hacerlo conscientemente.

3. Mi lenguaje interno

Duración: durante el día, cada vez que lo notes

Este ejercicio es complemento del anterior. Consiste en darte cuenta de cómo es tu diálogo interno: ¿cómo te hablas? ¿Te hablas con odio y resentimiento, o con amor y dulzura? Cuando te des cuenta de que te estás hablando con odio y resentimiento, di para ti: **lo siento**, y corrige el diálogo por algo amoroso.

Por ejemplo: si te percatas diciéndote *"con este vestido me veo horrible"*, en ese instante busca el contrario, que podría ser: *"Lo siento. Tal vez no me veo como yo deseo; estoy trabajando en mí."*

Aquí hay algo importante que aclarar: una cosa es cambiar tu lenguaje interior y otra caer en la falsa modestia o en la falsa espiritualidad, es decir, volverte egocéntrica o egocéntrico y pretender sentirte superior a las demás personas.

> *Recuerda: no eres ni más ni menos; solo eres diferente.*

Qué sentí hoy:

EJERCICIO TEMÁTICO

Tomar a los padres

Duración aproximada: 7 minutos

Este ejercicio está tomado del libro de Bert Hellinger *Cuentos de vida*: “Quien logra realizar este acto interior se encuentra en paz consigo mismo y se sabe bueno y completo”.

Al tomar la energía del amor de nuestros padres, vemos la vida de forma diferente y nos colocamos con mayor fuerza.

Para comenzar, empieza con las tres respiraciones, visualiza a tus padres delante de ti y diles — en voz alta o mentalmente — primero a mamá:

Meditación guiada en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Zl0oGFk4hnc

Querida mamá

> *Tomo de ti la vida, toda, entera, con lo bueno y con lo malo, y la tomo al precio entero que a ti te costó y a mí me cuesta.*
>
> *La aprovecharé para alegría tuya. No habrá sido en vano. La sujeto firmemente y le doy la honra, y, si puedo, la pasaré, como tú hiciste.*
>
> *Te tomo como mi madre y tú puedes tenerme como tu hijo. Tú eres la verdadera para mí y yo soy tu verdadero hijo. Tú eres la grande, yo el pequeño. Tú das, yo tomo.*
>
> *Querida mamá: me alegro de que hayas elegido a papá. Ustedes dos son los únicos para mí. ¡Solo ustedes!*

Qué sentí:

Querido papá

Ahora haz lo mismo con tu padre. Mantén la respiración tranquila y di, en voz alta o mentalmente:

> *Tomo de ti la vida, toda, entera, con lo bueno y con lo malo, y la tomo al precio entero que a ti te costó y a mí me cuesta.*
>
> *La aprovecharé para alegría tuya. No habrá sido en vano. La sujeto firmemente y le doy la honra, y, si puedo, la pasaré, como tú hiciste.*
>
> *Te tomo como mi padre y tú puedes tenerme como tu hijo. Tú eres el verdadero para mí y yo soy tu verdadero hijo. Tú eres el grande, yo el pequeño. Tú das, yo tomo.*
>
> *Querido papá: me alegro de que hayas elegido a mamá. Ustedes dos son los únicos para mí. ¡Solo ustedes!*

Quédate unos segundos en silencio y nota qué cambia en tu cuerpo: tensión, alivio, tristeza o nada en particular. Todo eso también es información.

Qué sentí:

Si se movió algo fuerte, vuelve a la nota de cuidado de la página 2: para, respira y date tiempo. No necesitas repetir el ejercicio el mismo día.

EJERCICIO TEMÁTICO

Lealtades familiares

Duración aproximada: 7 minutos

A veces repetimos una historia que no empezó con nosotros: no ganar más que papá, no ser más feliz que mamá, hacernos cargo de todos, quedarnos donde ya no queremos estar. Desde la mirada sistémica, eso puede ser una lealtad invisible: una forma de amor con la que, sin darnos cuenta, intentamos seguir perteneciendo a nuestra familia, como si hacerlo diferente fuera traicionarla.

Ejercicio guiado en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ZDJnZELylGY

1. Empieza con las tres respiraciones y piensa en un patrón que se repite en tu vida. Pregúntate con calma: ¿a quién estoy siendo leal con esto? ¿Quién en mi familia vivió algo parecido?
2. Visualiza frente a ti a esa persona — puede ser mamá, papá o alguien más de tu familia — y dile, en voz alta o mentalmente:

> *Miro mi lealtad hacia ti y hacia nuestra familia.*
>
> *Lo que tú viviste fue tuyo y lo honro, pero ya no necesito repetirlo para seguir perteneciendo.*
>
> *Con tu bendición, me permito hacerlo diferente y vivir mi propia vida, con lo que a mí me toca.*
>
> *Te llevo en mi corazón, y desde ahí sigo.*

3. Quédate unos segundos en silencio y observa qué se mueve en tu cuerpo. Para terminar, inclínate levemente en señal de respeto y respira.

Hacerlo diferente no es dejar de querer a tu familia. Es quererla sin cargar una historia que no es tuya.

Qué sentí:

EJERCICIO TEMÁTICO

Oración sistémica a los ancestros

Duración aproximada: 5 minutos

Hagamos este ejercicio para sanar nuestro linaje y honrar a nuestros ancestros.

Ejercicio guiado en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=2ny3q644pnc

Visualiza a tus padres delante de ti; detrás de ellos, a tus abuelos; detrás, a tus bisabuelos y a todos tus ancestros. Incluye tíos, tías, tíos abuelos y tías abuelas. A todos y cada uno de ellos les dices:

> *Hoy quiero honrar a toda mi familia, sobre todo a mis ancestros. Yo vengo de ustedes. Ustedes son mi origen. Al llegar antes que yo, me facilitaron el camino que hoy tránsito.*
>
> *Hoy le doy un lugar en mi vida, en mi corazón y en mi sistema familiar a cada uno de ustedes.*
>
> *Hoy honro a los que lo hicieron bien y a los que lo hicieron mal. A los que se fueron y a los que se quedaron. A los abusadores y a los abusados. A los buenos y a los malos. A los ricos y a los pobres. A los fracasados y a los exitosos. A los saludables y a los enfermos. A los que conocí y a los que no. A los que lo lograron y a los que no.*
>
> *A cada uno de ustedes los honro, sobre todo a cualquiera de ustedes que haya sido excluido por cualquier motivo.*

La bendición de quienes llegaron primero

> *Yo no estaría aquí si ustedes no hubieran llegado primero que yo. Los llevo a todos conmigo en cada paso que doy y en cada cosa que hago.*
>
> *A partir de hoy, cada paso que doy con mi pie derecho lo daré con mi padre y toda la familia de mi padre. Cada paso que doy con mi pie izquierdo lo doy con mi madre y la familia de mi madre, respetando los destinos de todos.*
>
> *Les pido que me den su bendición para ser la persona más saludable, exitosa, amada, amorosa, abundante y próspera del mundo. Lo haré en honor a ustedes, poniendo el nombre de mi familia y mis raíces en alto.*
>
> *Gracias, gracias, gracias. Gracias, querido papá. Gracias, querida mamá. Gracias, queridos ancestros.*

Sella la oración

Escribe aquí tu nombre completo:

Hija o hijo de (nombre de tu papá y de tu mamá):

Qué sentí:

EJERCICIO TEMÁTICO

Dar un lugar a los excluidos

Duración aproximada: 5 minutos

En casi toda familia hay alguien de quien no se habla: una persona que se fue, que fue apartada, de la que hubo vergüenza o dolor, un bebé que no nació o una pareja anterior que fue importante. Cuando alguien queda fuera, muchas veces otro miembro de la familia termina cargando, sin saberlo, algo de esa historia.

No necesitas saberlo todo ni tener nombres exactos. Si sabes de alguien así en tu familia, trabaja con esa persona; si no, deja que la intención haga su parte: dar un lugar a quien faltó.

1. Empieza con las tres respiraciones y visualiza frente a ti a tu familia, como en la oración a los ancestros. Deja un espacio libre a un lado: ese es el lugar de quien fue excluido.
2. Mira hacia ese espacio y di, en voz alta o mentalmente:

> *Te veo. Aunque no te conocí, o aunque de ti no se hable, tú también perteneces.*
>
> *Tienes un lugar en esta familia y en mi corazón.*
>
> *Lo que fue tu destino lo honro y te dejo en paz. Yo sigo mi vida, con tu lugar ya reconocido.*

3. Observa qué cambia en tu cuerpo y en la imagen de tu familia. Para terminar, inclínate en señal de respeto y respira suave y profundo.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

EJERCICIO TEMÁTICO

Reconciliarnos con el pasado

Duración aproximada: 3 minutos

En este ejercicio buscaremos soltar el pasado. Tal vez necesites hacerlo más de una vez. Aunque parezca muy simple, si lo haces con la intención adecuada puede ser muy liberador.

Para este ejercicio es importante que estés de pie, mirando al frente sin enfocar algún punto, solo mirando al horizonte.

1. Empieza con las tres respiraciones y da media vuelta, mirando ahora hacia tus espaldas, de igual manera al frente, sin un punto fijo, con una mirada amorosa.
2. Cuando te sientas lista o listo, di en voz alta o mentalmente:

> *Sí. Sí a todo. Sí a todo, tal y como fue.*

3. Inclínate en reverencia, como el saludo de los orientales.
4. Reincorpórate y vuelve a dar media vuelta para quedar mirando al frente. Con eso termina el ejercicio.

Tal vez este simple gesto provoque en ti muchas emociones encontradas: tal vez llores o sientas ira. Solo respira, enfócate en tu respiración y poco a poco desaparecerá la sensación desagradable. En todo momento repítete: *"Sí a todo, sí a todo, tal y como fue"*.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

EJERCICIO TEMÁTICO

Honrar las pérdidas y decir adiós

Duración aproximada: 7 minutos

Una pérdida no es solo la muerte de un ser querido. También puede ser un bebé que no nació, una relación que terminó, una etapa que se cerró, un lugar o un trabajo que ya no está. Cuando no despedimos lo que se fue, una parte de nosotros se queda mirando hacia atrás, y eso nos quita fuerza para el presente.

Nota de cuidado: si tu pérdida es reciente o todavía duele mucho, haz este ejercicio con calma y solo hasta donde puedas. Si la emoción te rebasa, para y vuelve a la nota de cuidado de la página 2. Despedir no es olvidar ni apurar el duelo.

1. Ten frente a ti un objeto o una foto que represente a la persona o lo que perdiste. Empieza con las tres respiraciones y míralo unos minutos, observando qué sientes.
2. Cuando estés lista o listo, dile, en voz alta o mentalmente:

> *Te veo y te honro. Gracias por lo que fue y por lo que viví a tu lado.*
>
> *Lo que dolió también lo miro, sin pelearme con ello.*
>
> *Hoy te digo adiós con amor: tú te quedas en mi recuerdo y yo sigo hacia mi vida.*

3. Si vienen lágrimas, déjalas estar y sigue respirando. Para terminar, inclínate en señal de agradecimiento, guarda el objeto o la foto y date unos minutos antes de seguir con tu día.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

EJERCICIO TEMÁTICO

Estar listo para el presente – futuro

Duración aproximada: 5 minutos

Este ejercicio es continuidad de Reconciliarnos con el pasado (página 14), aunque también puedes realizarlo de forma independiente.

1. De pie, empieza con las tres respiraciones y mira al frente, sin un punto fijo, hacia el horizonte.
2. Cuando estés lista o listo, repite en voz alta o mentalmente:

> *No soy más grande que tú. Tú eres lo más grande.*

3. Toma una respiración y espera un momento. Si tu cuerpo siente un impulso de ir hacia delante, síguelo, con movimientos lentos.
4. Cuando hayas dado unos 3 o 5 pasos, repite:

> *Estoy lista, estoy listo, y al servicio de la vida.*

5. Para terminar, inclínate en señal de reverencia.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

EJERCICIO TEMÁTICO

Amor verdadero

Duración aproximada: 5 minutos

En este ejercicio buscaremos conectar con la energía del amor. El amor que encontraremos será el que nuestra alma necesite en este momento: puede ser amor propio, amor de pareja, amor incondicional o el amor verdadero.

Este ejercicio podemos hacerlo de pie o sentados.

1. Empieza con las tres respiraciones, mira al frente y al horizonte e imagina a una persona frente a ti, a dos metros aproximadamente.
2. Toma conciencia de tu cuerpo y observa las sensaciones que puedas percibir.
3. Después de unos minutos, dile:

> *Te veo, en verdad te veo. Te veo por todos aquellos que no te ven.*
>
> *Te doy un lugar en mi vida y en mi corazón, con mucho amor.*
>
> *En verdad siento mucho si, con los actos de mi vida, he lastimado tu corazón. Y en verdad lo siento si he dejado de mirarte.*
>
> *Por favor, mírame con buenos ojos y quédate conmigo.*

Para terminar, inclínate en señal de reverencia y agradecimiento, toma una respiración suave y profunda y da por terminado el ejercicio.

Qué sentí:

EJERCICIO TEMÁTICO

Relación con el dinero

Duración aproximada: 5 minutos

Al igual que el amor, el dinero es energía, y según como lo tratemos es como él nos tratará. Bert Hellinger decía que el dinero, la vida y la madre comparten una misma energía: la de recibir. Por eso, sea quien seas, la invitación de este ejercicio es la misma: míralo con respeto, recíbelo sin pelearte con él y agradécele lo que hace posible, en lugar de culparlo, rechazarlo o perseguirlo.

Siguiendo esta idea, piensa, siente o imagina al dinero como un buen amigo: si te la pasas quejándote, hablando mal de él y echándole la culpa todo el tiempo, es seguro que no querrá estar contigo. Míralo como una herramienta para obtener lo que deseas, y no como el objeto del deseo en sí.

1. Puedes hacer el ejercicio sentado o de pie. Empieza con las tres respiraciones, mira al frente y visualiza al dinero frente a ti.
2. Observa tus sensaciones y, después de unos minutos, dile:

> *Ahora te veo.*
>
> *Siento mucho si, con los actos de mi vida, he lastimado tu corazón. En verdad lo siento.*
>
> *Por favor, mírame con buenos ojos, que yo te miro con buenos ojos.*
>
> *Gracias por todo. Sí a todo, sí, tal y como fue.*
>
> *Estoy lista, estoy listo, para tenerte en abundancia. Te amo.*

Para terminar, inclínate, reincorpórate, respira suave y profundo y da por terminado el ejercicio.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

RELACIÓN DE PAREJA

Votos de amor – Ex parejas

Duración aproximada: 10 minutos por persona

Al igual que cuando las personas se casan y se prometen ante un altar amor eterno, así nos la pasamos haciendo votos de amor: desde la primera vez que nos enamoramos vamos diciendo *siempre te voy a amar, eres la única o el único en mi vida, sin ti no voy a poder ser feliz*. Esto hace que nuestra energía se quede atada a las personas a las que les juramos amor eterno, y si a esto le agregamos una relación sexual, el vínculo se hace más fuerte. Para no seguir enganchándonos a las futuras parejas, podemos decirles: *te amaré, te querré, mientras pueda* — y ese "mientras pueda" puede ser un día, un mes, un año o toda una vida.

El ejercicio es un poco largo y tendrás que hacerlo con cada una de las ex parejas importantes en tu vida. Puedes hacerlo de un tirón o de a poco; lo importante es que lo hagas. Te sugiero comenzar con la persona más alejada en el tiempo, tal vez ese chico o chica de tu infancia, tu primer amor.

1. Identificada la ex pareja, sentado o de pie, empieza con las tres respiraciones, mira hacia el frente y visualízala frente a ti, a un par de metros.
2. Observa tus sensaciones y sentimientos durante un tiempo y después dile:

> *Lo siento, no me pude quedar contigo, en verdad lo siento. Siento mucho si, con los actos de mi vida, lastimé tu corazón. Y siento mucho si dejé de mirarte, en verdad lo siento.*
>
> *Yo te elegí para todo esto. Me quedo con el 100 % de mi responsabilidad y te dejo con el 100 % de tu responsabilidad.*
>
> *Por favor, mira con buenos ojos que llegue un buen amor a mi vida; que yo miraré con buenos ojos si llega un buen amor a tu vida.*
>
> *Esta es una despedida y es para siempre. Nada de mí en ti y nada de ti en mí. El amor perdura.*

Para terminar, toma una respiración suave y profunda, inclínate en reverencia — agradecimiento por lo vivido —, muévete un poco y continúa con la siguiente pareja.

Pareja actual

Duración aproximada: 10 minutos

Para llevar una sana relación de pareja es importante que haya un equilibrio entre lo que doy y lo que recibo, y que exista un mutuo respeto. Para lograrlo es fundamental estar disponible, es decir, haber sanado y despedido correctamente a las ex parejas.

1. Empieza con las tres respiraciones, de pie o sentado, y visualiza frente a ti a tu pareja actual.
2. Durante unos minutos observa tus sensaciones y dile:

> *Te veo, en verdad te veo. Siento mucho si dejé de mirarte. Siento mucho si, con los actos de mi vida, he lastimado tu corazón.*
>
> *No soy más ni menos que tú, solo soy un poco diferente.*
>
> *Estoy aquí para amarte y respetarte como tu amiga o amigo, como tu novia o novio, como tu esposa o esposo, y solo así puedo amarte, sin pretender ser tu madre o tu padre: solo soy tu compañera o compañero de vida.*
>
> *Estoy disponible para ti. Te doy un lugar en mi vida y en mi corazón, con mucho amor.*

Haz una reverencia en señal de agradecimiento. Aquí podríamos dar por concluido el ejercicio. Si lo deseas, continúa imaginando a tu padre a la derecha y a tu madre a la izquierda, detrás de ti, y diles:

> *Querida mamá, querido papá: por favor, miren con buenos ojos si yo decido quedarme con mi pareja actual.*

Inclínate, respira y da por terminado el ejercicio.

Qué sentí:

Más ejercicios sistémicos en YouTube: en mi canal Ramiro Molina (@ramiromolina) encuentras más ejercicios guiados en video para seguir practicando.

PONLO EN PRÁCTICA

Seguimiento de 21 días — Días 1 a 11

Marca cada día que practiques los ejercicios diarios y anota en una palabra qué sentiste. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo consciente.

Día	Hecho	Ejercicio o tema de hoy	Qué sentí
1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		
6	☐		
7	☐		
8	☐		
9	☐		
10	☐		
11	☐		

Notas de esta primera mitad:

Seguimiento de 21 días — Días 12 a 21

Día	Hecho	Ejercicio o tema de hoy	Qué sentí
12	☐		
13	☐		
14	☐		
15	☐		
16	☐		
17	☐		
18	☐		
19	☐		
20	☐		
21	☐		

Al terminar los 21 días

¿Qué patrón se repitió en tus notas?

¿Qué frase te costó más decir, y a quién iba dirigida?

¿Qué cambió en tu relación con mamá, con papá, con el dinero o con tu pareja?

Ese patrón que se repite en tus notas es, casi siempre, el tema que conviene mirar en una sesión. En la siguiente página te digo cómo.

DA EL SIGUIENTE PASO

¿Qué sigue?

Estos ejercicios son un primer paso: te ayudan a mirar el patrón. Una sesión de constelaciones es donde ese patrón se trabaja con acompañamiento, con tu tema concreto y hasta donde tu sistema lo permita.

1. **Practica:** completa los 21 días de ejercicios diarios y al menos un ejercicio temático por semana.
2. **Profundiza gratis:** mira los ejercicios guiados en mi canal de YouTube y más recursos en ramiromolina.com.
3. **Trabaja tu tema en sesión:** agenda una sesión individual en línea.

Sesión de Constelaciones Familiares

En línea, con ayuda de muñecos Playmobil.
Duración: aprox. 40 minutos.
Inversión: **$497 MX en promoción** (precio regular $797 MX).

Agenda por WhatsApp: **https://wa.me/message/FDJ7J5O4GZUYP1**

¿Para quién es la sesión?

- Si al hacer los ejercicios se repite siempre el mismo tema: mamá, papá, el dinero o la pareja.
- Si una frase no te sale o una emoción se queda atorada.
- Si ya sabes qué te pasa, pero sigues repitiéndolo.

EL AUTOR

Sobre el autor



Ramiro Molina, Ciudad de México, México, 1983.

Esta guía es un compendio de ejercicios de constelaciones sencillos y, a su vez, poderosos, que pueden ayudarte a llegar a una vida mejor. Gran parte de los ejercicios se han trabajado en talleres de constelaciones, con clientes y conmigo.

Mi primer contacto con las constelaciones familiares fue en 2006, aunque no fue sino hasta 2016 que experimenté su impacto real. Llegué a ellas desde mi propia historia: por problemas de pareja tomé terapia psicológica durante dos años y medio, y ahí nació mi inquietud por ayudar a otras personas. En esa búsqueda tomé un diplomado de formación en constelaciones familiares, el cual duró un poco más de dos años, y me formé como facilitador en 2017. También tomé la formación en Reiki Usui Tibetano-Tántrico, llegando al nivel de maestría (2019), e inicié mi práctica en 2019, dando talleres de constelaciones familiares.

Me licencié en Pedagogía (Cédula Prof. 13785938). En marzo de 2026 terminé los créditos de la Maestría en Psicología Organizacional (título en trámite). Esta formación es la que hoy aplico a las constelaciones familiares, con una visión complementaria de lo aprendido en años anteriores.

Mi recorrido

- **2006:** primer contacto con las constelaciones familiares.
- **2016:** experiencia de su impacto real en mi propia historia.
- **2017:** formación como facilitador.
- **2019:** inicio de mi práctica y maestría en Reiki Usui Tibetano-Tántrico.
- **Marzo de 2026:** créditos terminados de la Maestría en Psicología Organizacional; título en trámite.

Contacto

- Web: ramiromolina.com
- WhatsApp: https://wa.me/message/FDJ7J5O4GZUYP1
- YouTube: Canal Ramiro Molina (@ramiromolina)
- Facebook: https://www.facebook.com/share/1CtNuERNqa/

También puedes encontrarme en mi perfil personal de Facebook, pero debes saber que es más de cotorreo, a veces irreverente, más en plan de amigos: https://www.facebook.com/ramiromolina83/