

WORKBOOK SISTÉMICO

CUESTIONARIO DE LEALTADES INVISIBLES

Descubre y desactiva los mandatos ocultos de tu linaje sobre el dinero, el amor y el éxito. Una guía práctica para facilitar tu propia auto-constelación y recuperar tu destino.

ESTE CUADERNO PERTENECE A:

Introducción: El Amor Ciego del Inconsciente

En la psicología sistémica, una **Lealtad Invisible** es un mandato inconsciente que nos obliga a repetir los sufrimientos, carencias o roles de nuestros ancestros por un profundo "amor ciego". Creemos, a nivel celular, que si somos más felices, más ricos o más amados que nuestros padres o abuelos, dejaremos de pertenecer al clan.

Este cuaderno está diseñado para hacer consciente lo inconsciente. Al responder estas preguntas con honestidad y sin juicio, comenzarás a ver que muchos de tus bloqueos actuales no son tuyos, sino deudas emocionales que estás pagando por otros.

REGLA DE ORO PARA ESTE WORKBOOK

Responde lo primero que venga a tu mente y a tu cuerpo. La mente racional intentará justificar ("no, yo sí quiero tener dinero"), pero tu cuerpo y tu primera intuición te dirán la verdad sistémica ("siento culpa si gano más que mi padre"). Observa si sientes nudos en la garganta, presión en el pecho o tensión al responder.

I. El Dinero y la Materia

El dinero en el sistema familiar representa la energía de vida, la nutrición (conectada a la madre) y el permiso para expandirse (conectado al padre). Las ruinas, robos y hambrunas de los ancestros se heredan como techos de cristal.

PREGUNTA 1

¿Qué frase se repetía constantemente en tu casa sobre el dinero cuando eras niño/a?

Ejemplos: "El dinero no crece en los árboles", "Los ricos son malos", "Pobre pero honrado".

PREGUNTA 2

¿Quién lo perdió todo en tu familia o sufrió una gran injusticia económica?

Busca historias de estafas, herencias robadas, quiebras, exilios o pérdidas por guerras.

PREGUNTA 3

Si mañana ganaras el triple de lo que ganan tus padres juntos, ¿qué sentirías en tu cuerpo?

Sé brutalmente honesto. ¿Sientes expansión, o sientes culpa, miedo a ser excluido, o necesidad de esconderlo?

II. El Amor y las Relaciones

Heredamos el "molde" de lo que significa amar. Si en el árbol el amor significó sacrificio, abandono o violencia, nuestro inconsciente buscará parejas que confirmen ese molde para ser leales a las mujeres o los hombres del linaje.

PREGUNTA 4

¿Cuál es el patrón que más se repite en las relaciones de las mujeres / los hombres de tu familia?

- Mujeres que crían solas (hombres ausentes).
 - Quedarse en matrimonios infelices por "los hijos" o el "qué dirán".
 - Infidelidades toleradas en silencio.
 - Viudez prematura o amores trágicos.
-

PREGUNTA 5

Si miras a tu pareja actual (o a tus ex), ¿a quién de tu árbol genealógico te recuerda su energía o su forma de tratarte?

A menudo nos casamos con la sombra de nuestro padre o para "salvar" a nuestra madre a través del otro.

PREGUNTA 6

"En mi familia, para ser amado/a, yo tengo que ser..."

Completa la frase con lo primero que surja. Ej: "...el/la fuerte", "...el/la que no da problemas", "...el salvador".

III. El Éxito y el Permiso de Brillar

El éxito implica dar un paso al frente y salir de la "tribu". Muchos sufren de auto-sabotaje crónico o síndrome del impostor justo cuando están a punto de lograr sus metas, porque el éxito se siente como una traición al sufrimiento de sus ancestros.

PREGUNTA 7

¿A quién de tu sistema familiar traicionas si logras un éxito masivo, disfrutas de tu vida y eres profundamente feliz?

¿Quién no pudo estudiar? ¿Quién sacrificó sus sueños por la familia? ¿Quién murió amargado?

PREGUNTA 8

¿Qué "carga" invisible te pusiste sobre la espalda desde la infancia?

Ej: "Yo tengo que cuidar a mi madre", "Yo soy el padre de mis hermanos", "Yo no puedo equivocarme".

IV. El Ritual: Auto-Constelación Básica

Ahora que has identificado la lealtad limitante principal (ya sea con tu madre, padre, o un abuelo), vamos a realizar un ejercicio somático para devolverle a ese ancestro lo que le pertenece.

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

1. Busca un lugar tranquilo. Necesitarás dos objetos (pueden ser dos cojines, dos zapatos o dos hojas de papel con nombres).
2. Coloca un objeto en el suelo: ese te representa a ti.
3. Coloca el otro objeto frente a ti, a un metro de distancia: ese representa al ancestro con el que identificaste la lealtad (o al concepto mismo: "La pobreza de la familia", "El sacrificio de las mujeres").

El Ejercicio Somático

Párate sobre tu objeto. Mira hacia el objeto que representa a tu ancestro. Toma tres respiraciones profundas y observa qué siente tu cuerpo (ganas de llorar, pesadez, ganas de huir). Sostén esa emoción sin juzgarla.

Cuando te sientas listo/a, di las siguientes **Frases Sanadoras** en voz alta, de forma pausada y sintiendo cada palabra:

"Querido/a [Nombre del ancestro o 'Mamá'/'Papá']:

Te veo. Veo tu dolor y tu destino difícil.

*Hasta hoy, por amor ciego hacia ti,
he llevado esta carga [nombrar la carencia, la soledad o el fracaso]
creyendo que así te aliviaba.*

*Hoy me doy cuenta de que no es mío.
Te lo devuelvo con todo mi respeto y amor.
Tú eres el/la grande, yo soy el/la pequeño/a.*

*Por favor, mírame con buenos ojos
si yo elijo hacerlo diferente,
si elijo el amor, la abundancia y la vida."*

Imagina que devuelves energéticamente una mochila pesada a ese ancestro. Imagina que el ancestro la recibe, asiente con la cabeza y te sonrío, dándote su bendición para que vivas tu propio destino. Haz una reverencia física, date la vuelta (dándole la espalda al objeto) y da tres pasos hacia adelante, hacia tu futuro.