

Exercícios Internos

FRASES QUE CURAM



INÍCIO

QUEM SOU EU?



Vanete Costa

É formada em Serviço Social desde 2013,

- Formação em Gestor de Recursos Humanos;
- Hipnoterapeuta e Reprogramadora Emocional;
- Facilitadora em Processos de Constelações Familiares;
- Pós Graduanda em Constelação Sistêmica Integrada;
- Cursando Psicanálise Clínica

Atuo com Terapias Integrativas e Complementares desde 2020, foi quando me formei Master em Hipnose Clínica, Hipnose 360, Hipnose Terapêutica e Programação Neurolinguística, e desde então eu não parei de aprofundar no conhecimento visando compreender melhor o comportamento humano suas emoções e seus pensamentos.

A motivação principal para estudar desenvolvimento pessoal foi a minha própria vida e as dores emocionais as quais eu vivenciava naquele determinado período da minha vida. Meu principal objetivo era curar-me das dores que eu repetia a cada relacionamento frustrado. a cada rejeição eu reforçava ainda mais o sentimento negativos e os padrões que carregava ao longo da vida. Neste contexto eu me encontrei com um simples Ebook de desenvolvimento pessoal para relacionamento o qual ensinava rotinas de cuidados diários.

Vanete Costa

PRÓXIMOS PASSOS



PROMOÇÃO



Fazer Acompanhamento Sistêmico!

Eu quero desbloquear minha vida agora!



Vanete Costa

SUMÁRIO

E-BOOK SISTÊMICO



Introdução:

- O poder das frases sistêmicas para transformar seus relacionamentos
- Como usar este e-book para aprofundar sua compreensão e aplicação

Relacionamentos Essenciais

- **Relacionamento com o pai:**
 - Honrar e reconhecer o pai
 - Tomar o que lhe pertence e devolver o que não pertence
 - Libertar-se do emaranhado e seguir seu próprio caminho
- **Relacionamento com a mãe:**
 - Agradecer pela vida
 - Honrar a força e a sabedoria
 - Desligar-se de dramas e culpas maternas
- **Relacionamento com os irmãos:**
 - Reconhecer o lugar de cada irmão
 - Respeitar as diferenças
 - Cooperar para o bem maior da família

SUMÁRIO

E-BOOK SISTÊMICO



- **Relacionamento com os filhos:**
 - Ser um bom pai/mãe
 - Dar amor e liberdade
 - Confiar na capacidade dos filhos
- **Relacionamento afetivo:**
 - Ser digno de amor
 - Abrir o coração para receber e dar amor
 - Honrar a história e as necessidades do parceiro

Relacionamentos Ampliados:

- **Relacionamento com o dinheiro:**
 - Reconhecer crenças e bloqueios
 - Honrar o dinheiro como energia
 - Fluir com a abundância
- **Relacionamento profissional:**
 - Reconhecer seus talentos e habilidades
 - Honrar o trabalho e a equipe
 - Prosperar na carreira

SUMÁRIO

E-BOOK SISTÊMICO



- **Relacionamento com a prosperidade:**
 - Reconhecer a prosperidade como um direito
 - Libertar-se de crenças limitantes
 - Abrir-se para receber a abundância em todas as áreas da vida
- **Relacionamento com a ancestralidade:**
 - Honrar os ancestrais e suas histórias
 - Reconhecer a força e os ensinamentos ancestrais
 - Libertar-se de padrões negativos herdados
- **Conclusão:**
 - A importância de lidar com a exclusão na família
 - O poder das frases sistêmicas para a cura e a transformação
 - Inspiração para construir relações mais saudáveis e inclusivas
- **Apêndice:**
 - Lista completa das frases sistêmicas
 - Recursos para aprofundar seus conhecimentos
 - Contato com a autora

INTRODUÇÃO

E-BOOK SISTÊMICO



As frases sistêmicas são ferramentas poderosas para desbloquear o potencial dos nossos relacionamentos. Inspiradas na Constelação Familiar.

Elas nos convidam a olhar para a dinâmica familiar e transgeracional com novos olhos, reconhecendo padrões e abrindo caminho para a cura e a transformação.

Estas frases nos impulsionam a explorar a dinâmica familiar e transgeracional ocultas com novos olhos.

Inspiradas na visão sistêmica, elas revelam padrões e abrem caminho para a cura e a transformação em diversos aspectos da nossa vida.

Neste e-book, você encontrará frases sistêmicas para cada um dos seguintes aspectos da sua vida, com exemplos, detalhes e reflexões para aprofundar sua compreensão e aplicação:

Vanete Costa

CAPITULO 2

RELACIONAMENTO COM O PAI:



- **Honro meu pai, reconhecendo seus méritos e suas falhas.**

Reconhecer que seu pai, apesar de suas falhas, fez o melhor que podia com os recursos que tinha. Isso não significa que você precisa concordar com tudo o que ele fez, mas sim que você o reconhece como um ser humano complexo e imperfeito.

- **Tomo para mim o que me pertence de meu pai, e devolvo o que não me pertence.**

Absorver a força, a coragem e a determinação do seu pai, deixando de lado os traumas, ressentimentos e padrões negativos que não te servem.

- **Libero-me do emaranhado com meu pai, e sigo meu próprio caminho.**

Permitir que seu pai seja quem ele é, sem tentar mudá-lo ou controlá-lo. Isso significa que você se responsabiliza por sua própria vida e felicidade, sem se sentir culpado ou obrigado a seguir os passos dele.

CAPITULO 3



3. RELACIONAMENTO COM A MÃE

- **Agradeço a minha mãe pela vida que me deu.**

Reconhecer o dom da vida que você recebeu da sua mãe, mesmo que ela não tenha sido a mãe perfeita. A gratidão abre caminho para a cura e o perdão.

- **Honro a força e a sabedoria da minha mãe.**

Reconhecer as qualidades positivas da sua mãe, mesmo que você não as tenha percebido antes. Valorizar a força e a sabedoria feminina que ela representa.

- **Desligo-me de dramas e culpas maternas, e assumo a responsabilidade pela minha vida."**

Não se envolver em dramas emocionais com sua mãe e assumir a responsabilidade por sua própria felicidade. Isso não significa que você não a ama ou que não se importa com ela, mas sim que você reconhece que é um adulto capaz de cuidar de si mesmo.

CAPITULO 4



RELACIONAMENTO COM OS IRMÃOS

- **Reconheço o lugar de cada irmão no sistema familiar.**

Entender que cada irmão tem seu papel e importância dentro da família. Respeitar as diferenças e individualidades de cada um.

- **Respeito as diferenças entre meus irmãos."**

Aceitar que cada irmão é único, com suas próprias qualidades e defeitos. Evitar comparações e julgamentos.

- **Coopero com meus irmãos para o bem maior da família.**

Colaborar com seus irmãos para o bem-estar de todos. Unir forças para superar desafios e celebrar conquistas.

CAPITULO 5



RELACIONAMENTO COM OS FILHOS:

- **Sou um bom pai/mãe para meus filhos.**

Acreditar em sua capacidade de cuidar e amar seus filhos. Criar um ambiente seguro e acolhedor para que eles se desenvolvam com saúde e felicidade.

- **Dou amor e liberdade aos meus filhos para que se tornem adultos autônomos.**

Demonstrar amor incondicional aos seus filhos e permitir que eles façam suas próprias escolhas. Ensinar-lhes a serem responsáveis por si mesmos.

- **Confio na capacidade dos meus filhos de trilhar seus próprios caminhos.**

Ter fé nos seus filhos e acreditar que eles são capazes de alcançar seus objetivos. Incentivar sua autonomia e independência.

CAPÍTULO 6



RELACIONAMENTO AFETIVO

- **Sou digno de amor e de um relacionamento saudável.**

Acreditar que você merece ser amado e ter um relacionamento feliz. Cultivar o amor próprio e a autoestima.

- **Abro meu coração para receber e dar amor.**

Exemplo: Permitir-se ser vulnerável e se conectar com outras pessoas de forma autêntica. Expressar seus sentimentos e necessidades de forma clara e respeitosa.

- **Honro a história e as necessidades do meu parceiro.**

Encerrar ciclos de forma saudável, reconhecendo o aprendizado e a gratidão por cada relacionamento. Permitir-se desapegar de padrões negativos e crenças limitantes para se abrir para novas possibilidades amorosas.

- **Expresso minhas necessidades e desejos de forma clara e respeitosa.**

Ser honesto consigo mesmo e com seu parceiro sobre o que você precisa e deseja em um relacionamento. Praticar a comunicação assertiva para evitar mal-entendidos e ressentimentos.

CAPÍTULO 7



RELACIONAMENTO COM EXCLUÍDOS

- **Reconheço a dor e o sofrimento dos excluídos da minha família.**

Reconhecer que a exclusão de um membro da família pode ter causado traumas e sofrimento para todos os envolvidos. Abrir espaço para o luto e a cura dessa dor.

- **Honro a memória dos excluídos e dou-lhes um lugar na minha história.**

Lembrar dos excluídos com respeito e carinho. Reconhecer sua importância na história familiar, mesmo que não tenham sido reconhecidos em vida.

- **Libero-me do peso da culpa e do ressentimento pela exclusão.**

Não se culpar pela exclusão de outros membros da família. Entender que você não é responsável por decisões e ações do passado.

CAPÍTULO 8



RELACIONAMENTO COM DINHEIRO

- **Reconheço crenças limitantes sobre o dinheiro e as libero.**

Identificar crenças negativas sobre o dinheiro que podem estar te bloqueando de alcançar seus objetivos financeiros. Substituí-las por crenças positivas e empoderadoras que te aproximem da prosperidade.

- **Honro o dinheiro como energia de fluxo e abundância.**

Ver o dinheiro como uma energia positiva que flui em sua vida, em vez de uma fonte de estresse ou preocupação. Agradecer pelas oportunidades de gerar renda e reconhecer a abundância que já existe em sua vida.

- **Sou grato por tudo que tenho e reconheço a abundância que me cerca.**

Praticar a gratidão pelas coisas boas em sua vida, grandes ou pequenas. Reconhecer a abundância que já está presente, mesmo que não seja da forma que você deseja.

CAPÍTULO 9

RELACIONAMENTO PROFISSIONAL



- **Honro meus talentos e habilidades e os coloco a serviço do mundo.**

Reconhecer seus talentos e habilidades como algo valioso a ser compartilhado. Utilizar suas capacidades para contribuir com o mundo de forma significativa e gratificante.

- **Assumo a responsabilidade por minhas ações e resultados.**

Ser proativo e responsável por seu trabalho. Aprender com seus erros e buscar sempre o aperfeiçoamento profissional.

- **Celebro minhas conquistas e aprendo com meus desafios.**

Reconhecer e celebrar seus sucessos, por menores que sejam. Encarar os desafios como oportunidades de aprendizado e crescimento profissional.

CAPÍTULO 10

RELACIONAMENTO COM A PROSPERIDADE



- **Mereço prosperidade em todas as áreas da minha vida.**

Reconhecer que você merece prosperidade e abundância em todas as áreas da sua vida, não apenas na área financeira.

- **Atuo com fé e confiança na conquista dos meus objetivos.**

Exemplo: Ter fé em suas capacidades e acreditar que você pode alcançar seus objetivos. Agir com confiança e determinação para superar obstáculos e desafios.

- **Agradeço pelas oportunidades de prosperidade que surgem em meu caminho.**

Exemplo: Reconhecer as oportunidades de prosperidade que já existem em sua vida, mesmo que ainda não sejam da forma que você deseja. Ser grato pelas pequenas conquistas e pelo aprendizado que cada oportunidade proporciona.

- **Compartilho minha prosperidade com o mundo e contribuo para o bem-estar coletivo.**

Exemplo: Ser generoso com a sua prosperidade e ajudar outras pessoas. Contribuir para o bem-estar da comunidade e do planeta.

CAPÍTULO 11



RELACIONAMENTO COM A ANCESTRALIDADE

- **Honro meus ancestrais e reconheço sua força e sabedoria.**

Exemplo: Reconhecer a importância dos seus ancestrais na sua história e na construção da pessoa que você é hoje. Agradecer por suas contribuições e aprender com suas experiências.

- **Libero-me de padrões negativos herdados da minha ancestralidade.**

Exemplo: Identificar e eliminar padrões negativos que foram passados de geração em geração na sua família. Perdoar seus ancestrais e escolher um novo caminho para sua vida.

- **Conecto-me com a força e a sabedoria dos meus ancestrais.**

Exemplo: Buscar a conexão com seus ancestrais através de meditação, rituais ou outras práticas. Pedir sua orientação e sabedoria para lidar com os desafios da vida.

- **Sou grato pela herança que recebi dos meus ancestrais.**

Exemplo: Valorizar a herança cultural, espiritual e emocional que você recebeu dos seus ancestrais. Honrar suas tradições e costumes.

CAPÍTULO 12



CONSIDERAÇÕES FINAIS

As frases sistêmicas são ferramentas poderosas que podem te ajudar a transformar seus relacionamentos e alcançar seus objetivos. Utilize-as com sabedoria e consciência para criar uma vida mais abundante, feliz e próspera.

Lembre-se:

- As frases sistêmicas são apenas um ponto de partida. O importante é que você reflita sobre elas e encontre sua própria verdade.
- Não existe uma fórmula mágica para resolver todos os seus problemas. O trabalho de transformação é individual e exige tempo e dedicação.
- Se você precisar de ajuda, procure um profissional especializado em terapia sistêmica.

Este e-book é um presente para você.

Espero que ele te inspire a trilhar um caminho de cura, crescimento e prosperidade.

Vanete Costa

PROXIMOS PASSOS



INSTRUÇÕES

- Refaça este exercício quantas vezes forem necessárias para descobrir novas consciências e pontos de mudanças.
- Para cada situação que você desejar mudar você pode aplicar esta Investigação Sistemica.
- É importante gravar suas falas durante o processo de meditação para que você tome consciência das ideias que possui ativas e programadas no seu inconsciente.
- Dessensibilizar essas ideias fara de você uma pessoa pronta para reprogramar as ideias necessárias para viver a vida que deseja.
- Tomar consciência das ideias sabotadoras que carregamos por lealdade aos nossos familiares e para pertencer ao nosso sistema nos liberta para fazer diferente.
- Ainda que você faça diferente do seus você pertence e tem seu lugar. Isso é irrefutável. Não importa o que aconteça. Você faz parte!

PRÓXIMOS PASSOS



PROMOÇÃO



Fazer Acompanhamento Sistêmico!

Eu quero desbloquear minha vida agora!



Vanete Costa