

Si creus que no pots canviar res del que et passa: Constel·la't!

“Amb la meua parella em sento malament, però sense ell no soc ningú, existeixo gràcia a tu”; “Totes les meves parelles són iguals, però què faig jo per atraure el mateix! “Em fa por iniciar la relació, puc cometre errors i no sentir-me reconeguda, sento vergonya.”

M'agradaria compartir-te una dada: més d'un 66% dels problemes que tenim tenen l'origen en el tipus de relació que vas tenir amb el pare i la mare. A més, un 72% de les crisis d'ansietat obeeixen al fet d'haver-te criat a la infància amb un vincle ansiós o ambivalent. Tot apunta a la família d'origen. Tingues en compte que els patrons, les creences i les lleialtats de la família d'origen que et bloquegen les teves relacions i el teu treball romanen ocults, es troben a l'inconscient.

I què pots fer davant d'això? Fer una constel·lació familiar.

Les constel·lacions familiars són una eina terapèutica que va dissenyar als 80 el psicoterapeuta B. Hellinger. És una dinàmica grupal o bé individual en sessió. Les persones que tries senten com les persones reals que representen.



A mesura que els representants senten, els dono accés a comunicar el que senten i així veus la fotografia real i completa del problema. La constel·lació es tanca amb el pronunciament de frases sanadores.

Si la constel·lació és individual, la realitzem tu i jo usant puntes de quars blanc.

A la individual tens més privadesa i exclusivitat i a la grupal accedeixes a més contingut de l'inconscient i a més visió global de la solució. Ambdues formes són eficaces.

Una altra dada: **un 34,5% de la població ha tingut vincles parentals insegurs, és a dir, relacions infantils construïdes sense**

seguretat, sense afecte i sense respecte. Cal buscar la solució del teu problema al inconscient familiar per prendre consciència del que està passant i poder canviar.

Es poden constel·lar les relacions familiars tenses, divorcis, addiccions, avortaments, successos que es repeteixen en les mateixes dates, la sensació d'estar exclòs de la família, etc.

Parella i feina és on es reflexionen els punts “dèbils” de la relació que vas tenir amb el pare i la mare. Lleialtats, amors cecs i altres bloquejos que t'impedeixen accedir a l'amor sa. I això també acaba perjudicant la teva vida laboral (acomiadaments, *burnout*).

Què aporta constel·lar a diferència d'una altra tècnica? la immediatesa i la rapidesa amb què veus la foto real del teu problema i els “per què” així com la foto de la solució. **Constel·lant accedeixes a contingut emmagatzemat a l'inconscient. I s'ha demostrat que el 95% de tot el que fas des que t'aixeques fins que et fiques al llit és inconscient.**

Una constel·lació familiar equival a diverses sessions de teràpia de manera que addicionalment, estalvies diners. Una constel·lació familiar et permet desvetllar

patrons; curar el teu llinatge; t'ajuda a relacionar-te amb la por des d'una altra perspectiva i permet augmentar la teva autoestima. En resum, et dona un resultat d'impacte i és sostenible.

Que siguin Transpersonals es refereix a l'actitud amb què m'agrada acompanyar a les persones i amb la què jo m'he compromès. Coherència, Apertura, Confiança, Compromís, No judici, Pacència, Tolerància, i Compassió. Poso especial atenció a que tots sostinguem consciència, honestat i serenitat. Meditem a l'inici i al final i ho integrem tot amb art teràpia.

Escriu-me per WhatsApp al 655 624 863 o blanca@blangio.com i reserva la teua plaça per constel·lar. Propers tallers 9/9/23 i 14/10/23

“Conflicte observat, conflicte resolt”

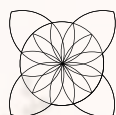
BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14
08034 Barcelona

T. 655 624 863

www.blangio.com

blangio.terapia



BLANGIO

TERÀPIA &
FORMACIÓN

Es incòmode quedar-te com estas i es incòmode el canvi.

¿Quina incomoditat esculls? Estima't per poder estimar, i estima per poder viure

Teràpia individual, per parelles i familiar, gestió emocional, constel·lacions familiar i acompanyament terapèutic en addiccions i dependències. Formació a mida en mindfulness, fitness conscient, autoteràpia i emocions.

Blanca González Banchs, 655 624 863. blanca@blangio.com Blangio Teràpia blangio.terapia