

QUE SON LAS FRASES SANADORAS

Las frases sanadoras nos ayudan a que el proceso de ordenamiento en un ritual sistémico, se le incorpore una dosis de emocionalidad, provocando la gran mayoría de las veces como una liberación de aquellos bloqueos que nos permiten reconocer, tomar y honrar a nuestros ancestros tomando nuestro lugar.

Las Frases Sanadoras surgen como concepto a través de Bert Hellinger y su trabajo de Constelaciones Familiares. Son frases que podemos llamar arquetípicas, pues son enunciados cortos cuya contundencia generan un impacto emocional reestructurador y reconciliador. Son verdades evidentes, directas, francas. No son justificaciones ni buenos deseos. Es señalar hechos. Por ello no basta solo decirlas, sino sentirlas y creerlas, siendo fiel reflejo de lo que es.

Es muy importante que al momento de un trabajo terapéutico no las leas ni las memorices lo más importante es que te conectes con tu consultante y dejes que las palabras fluyan. Mi Consejo es que incorpores a tu lenguaje algunas y desde ahí comiences a crear tus propias frases. Por otro lado todas estas frases son absolutamente modificables según tu necesidad.

PADRES

- Mamita/Papito, agradezco que me hayas dado la vida
- Mamá/papá te agradezco por la vida, honro y respeto tu destino como yo soy solo tu hija
- Gracias mamá/papá
- Mamá/papá te veo y te reconozco como fuente de vida. tú y papá/mamá hicieron lo mejor para mí
- Veo con buenos ojos a mis ancestros respetando y honrando de dónde vengo
- Mamá ve con buenos ojos que yo vengo de mi papá.
- Tú por ti y yo por mí.
- Agradezco tus buenas intenciones pero necesito tomar mis propias decisiones
- Tú eres la grande mamá yo soy el pequeño.
- Tomó la vida al precio que te tocó y haré cosas buenas en tu honor.
- Todos los asuntos que pasaron con mi mamá/papá son de ustedes y los dejo con ustedes.
- Con lo poco o mucho que me diste me bastó, lo demás me lo busco yo, gracias.
- Mamá/papá te pido hacer las cosas diferentes y aún perteneciendo a ti
- Los tiempos han cambiado.
- Honró los esfuerzos y sacrificios de ustedes y, por eso, voy a vivir mi vida en plenitud
- Mamá/papá de ti tomó la vida y sigo con ella, aunque tú no estés.
- Mamá/papá les pido que miren con buenos ojos cuando hago mi vida

- Mamá/papá lo que me diste hoy entiendo que fue lo que pudiste, de lo demás yo me hago responsable... Con la vida fue suficiente y en su honor haré cosas grandes
- En tu lugar y con tus cargas yo hubiera hecho lo mismo
- Madre/padre ahora te veo te reconozco y agradezco la vida ahora te honró con mis logros gracias gracias gracias
- Mamá/papa eres la madre perfecta para mí.
- Mamá/papá, dame tu permiso de hacerlo diferente, de equivocarme si es necesario y dame tu permiso de ir a la vida y ser feliz
- Tomó el lugar que me corresponde como hija/hijo
- Mamá necesito que me dejes ir hacia papá coma también a él lo necesito
- Mamá/papá, miren con buenos ojos a la pareja que elegir para compartir y pasar la vida
- Yo tengo la vida por ustedes. ustedes son mis padres y ahora los tomó tal y como son, son mis padres perfectos
- Mamá/papá te juzgado como lo siento, siento mi proceder pero ahora te doy la honra como mi padre/ madre
- Ustedes son los grandes y yo soy el pequeño, ustedes dan y yo Tomo no te odio,ya que si lo hiciera, me odiaría a mí mismo.

PADRES ADOPTIVOS O QUE DIERON EN ADOPCIÓN

- Ustedes me entregaron la vida y mis padres del corazón, me han mantenido en ella, los Tomo con gusto a todos ustedes
- Ustedes son mis padres biológicos ahora lo veo, gracias porque sin ustedes no hubiera nacido.
- Ustedes son mis padres adoptivos, gracias, sin ustedes no hubiera podido tener la vida que tengo, a todos los llevo en mi corazón.
- Siento mucho no haber estado más tiempo contigo
- Siento mucho haberte entregado, sé que te perdí, pero quiere decirte, que soy tu madre/padre
- Tú tienes tu propia vida y siempre me tendrás como madre/padre.
- Vas a tener una mejor vida que la que yo te puedo entregar
- No supe... no pude
- Te doy raíces para que vivas

SEPARACIONES DIVORCIOS

- Tomé de ti y tú de mí, hoy te dejo libre y yo me quedo libre estamos en paz.
- Tú por ti, y yo por mí
- Gracias, todo lo que di, lo hice con amor y lo que recibí de ti también de ahora en adelante cada uno de nosotros va en paz hacia su destino gracias.
- Lo que es difícil o pesado entre tu papá y tú, lo respeto y los dejo con ustedes,

- Para mí es una suerte que hayas conocido a mi padre con tu permiso los llevaré juntos en mi corazón en mi corazón seguimos Unidos.
- A pesar de que no estemos juntos, seguiré presente en mi rol de padre/madre con nuestros hijos
- Honro tu camino, y agradezco tu llegada a mi vida y lo que vivimos juntos

DUELOS

- Yo en la vida, tú en la muerte, en tu memoria haré algo grande tu muerte valió la pena feliz viaje a la vida eterna, donde le esperan sus ancestros los liberas y te liberas honrándolos con acciones positivas.
- Permiso a mis antepasados, para sanar, bloquear todo lo que no fue, en sus nombres y con su permiso me permito cambiarlo.
- Querido/a padre/madre, tú estás muerto y yo todavía viviré más tiempo y después moriré también.
- Aunque tú te vayas como yo me quedo te pido que me mires con amor, me permita ser feliz, ya que esa felicidad es mi pago por la vida que me entregaste.
- Te dejo ir ya no me faltas, porque te llevo en mi corazón para siempre.
- Ayúdame, soy pequeño para enfrentar solo este dolor

ABORTOS

- Te veo, y te doy un lugar en mi corazón.
- En su momento no te desee, lo siento.
- No te amé y agradezco tu sacrificio.
- Eres un Ángel para mí.
- Te doy un lugar en nuestra familia, mírame con amor donde estés.
- Lo siento, no pude y no supe cómo hacerlo

PAREJAS

- Te tomo, eres perfecto tal y como eres.
- Valoro lo que me das y es suficiente.
- Gracias por ser mi compañero de camino.
- Yo no soy tu madre/padre, soy tu pareja
- Ahora te veo
- Lo siento por no poder entregarte lo que tú me entregabas
- Tú eres igual a mí, y yo soy igual a ti.

HERMANOS

- Tú eres el primero y yo soy el segundo
- Te reconozco y te doy el lugar que te corresponde.

Mariela Piticono
Terapeuta Integral
Constelaciones Familiares

- Respeto tus decisiones, aunque no sean las que yo creo correctas para ti.
- Yo no soy tu mamá/papá, yo solo soy tu hermano.
- Lamento tu destino, pero con tu permiso, haré algo diferente con mi vida
- Respeto tu destino

VÍCTIMA VICTIMARIO

- Siento mucha rabia contigo
- Soy inocente
- Te veo y veo tu destino difícil.
- Fue terrible para mí y dejó las cosas consecuencias contigo
- A pesar de todo, sacó provecho de mi vida.
- De ti sacó fuerza, y lo dejo como me ha pasado, con amor
- Yo fui el agresor y tú la víctima.
- Lo siento
- Dejo que te vayas y asumo la culpa
- Tú mereces ser reconocido.
- Ahora te veo como un igual no como un inferior o superior de ti.
- Lo repararé hasta donde pueda hacerlo

SALUD ENFERMEDAD

- En ti busco el calor que me falta
- Cada vez que me empeoro, estoy buscando amor
- Tú representas lo que no he querido ver
- Ahora te veo con claridad y me doy cuenta que eres solo una parte de mí
- Ahora puedo seguir sin ti.

FRASES GENERALES

- Todo es perfecto para mi evolución
- Todo pertenece
- Esta carga no es mía es tuya
- Acepto todo como es
- Tú con lo tuyo, yo con lo mío
- Ahora te veo
- Lo siento
- No pude y no supe cómo hacerlo
- Ahora te veo

Sobre derecho de autor: Este texto ha sido preparado con material de terceros y de diferentes fuentes, por lo que las imágenes y los textos no son de autoría del profesor. Además, ha sido realizado con fines docentes para sus estudiantes.