

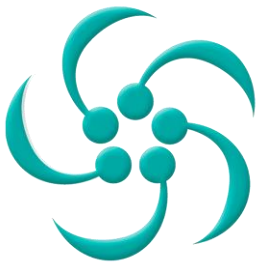


Centro de  
**Constelaciones  
Expansivas**

# Claves para el bienestar

**Silvia Arteaga (Ma. Bodhi Vistara)**  
**Consteladora Familiar – Terapeuta Integral**

[www.constelacionesexpansivas.cl](http://www.constelacionesexpansivas.cl) | [@constelacionesexpansivas](https://www.instagram.com/constelacionesexpansivas)

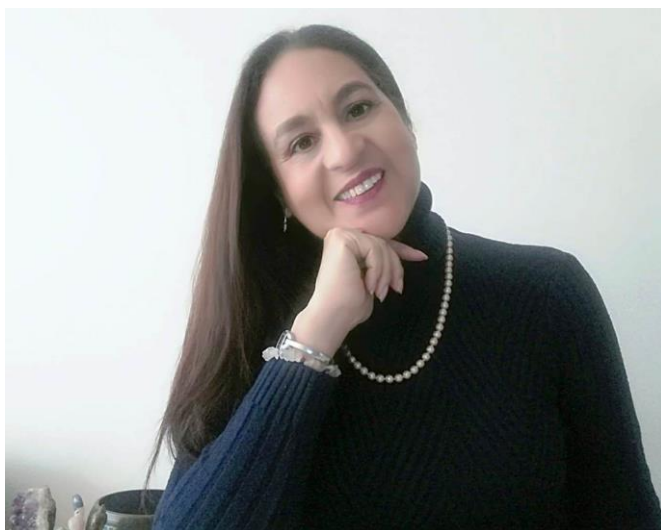


Centro de  
**Constelaciones  
Expansivas**

# Bienvenido

Disfruta  
descubriendo tu  
propio camino hacia  
la sanación

# Mi camino



**SILVIA ARTEAGA (Ma. Bodhi Vistara)**

**Siempre utilizo mis dos nombres, el que me dieron mis padres al momento del nacimiento y el de Sanyas que me dieron en India, como combinación de mi experiencia profesional con mi dedicación a la expansión de la consciencia.**

**Mi pasión por la cultura y mis inquietudes personales me llevaron a hacer estudios en diferentes países, para mejorar la integración de la energía en el ser humano y cuando llegaron a mí las Constelaciones Familiares, comprendí que todos esto me condujo hacia un nuevo estilo de vida.**

**Soy Consteladora Familiar y Terapeuta Integral. Te ayudo a descubrir tu propio camino hacia la sanación y te enseño a integrar un estilo de vida que te dará satisfacción y plenitud.**

**Me complace entregarte este material con algunas claves para tu bienestar.**

**Claves para sanar las  
heridas que nos impiden  
tener relaciones sanas**

**Primeras claves**



**¿Te conoces  
realmente?**

**1**

**¿Sabes quién  
eres?**



La primera clave es el autoconocimiento. Reflexionar acerca de quién soy y si lo que hago, aquello en lo que me desempeño, es lo que realmente me gusta hacer.

Conocernos nos ayuda a centrarnos y a estar conscientes de que somos seres compuestos. Somos mucho más que un cuerpo físico, somos energía pura que tenemos un cuerpo físico, un cuerpo emocional, un cuerpo mental y un cuerpo espiritual, donde se guardan todas nuestras emociones y las experiencias que vivimos.

### **Primera clave para sanar:**

Conocerse a sí mismo y conectar con nuestro Ser espiritual.



2

# De qué forma identificas tus emociones



Las experiencias emocionales imprimen una huella a partir de la percepción que tenemos de lo que vivimos en cada experiencia.

Por eso es importante aprender a identificar las emociones para poder transformarlas o dejarlas ir.

Las emociones del miedo y la rabia nos debilitan, nos llenan de dolor y a veces nos impulsan hacia una fuerza destructiva.

### **Segunda clave para sanar:**

Descubrir e identificar las emociones para poder encararlas y saber cómo transformarlas.



# El Miedo

El miedo es una fuerte manifestación que expresa el trauma de la separación de la fuente, la separación original que luego se recrea en la a otra separación principal que es la del nacimiento y a partir de allí todas las otras separaciones que suceden a lo largo de nuestra vida, nos van apartando de nuestra plenitud y nos conecta con el temor a relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

El miedo es una energía que nos roba nuestra fuerza vital, por lo tanto es la emoción negativa más poderosa que gobierna nuestro comportamiento y el del resto de las personas en todo el mundo

# La Rabia

La rabia viene siendo la energía Yang del dolor, puede mantenernos en movimiento, al contrario del miedo que nos paraliza, la rabia nos moviliza, nos da fuerza, pero dependiendo de cómo manejamos esta emoción, esta rabia puede ser una fuerza conflictiva y destructiva



# Ejercicios de Reflexión:

¿Dónde se encuentra mi miedo?

¿Cuál es el primer paso para identificarlo?

¿Cómo identifico a la rabia?

¿Con quién o quiénes relaciono estas emociones?



# ¿Y AHORA... QUÉ SIGUE?

Ahora que comienzas tu proceso hacia la sanación, te presentamos estas grandes oportunidades:

Los Encuentros Terapéuticos que mencionamos a continuación, los hemos preparado para ti, seguras de que te permitirán descubrir las formas de armonizar tu sistema de familia, lograr relaciones sanas, comprender tus raíces y conectar con la libertad y la abundancia.

- La Fuerza de Mis Ancestros.
- La Pareja...Amor y libertad.
- Mi camino hacia el éxito y la abundancia.
- Cicatrizar las heridas de duelos y pérdidas.
- Trascender el dolor de la migración.
- Sanaterapias: Ciclos de 21 días de acompañamiento terapéutico.

## Y recuerda:

*“Cuando nos relacionamos a nivel del alma, surge una fusión que puede sanar el Mundo”*

Silvia Arteaga (Ma. Bodhi Vistara)

