



Centro de
**Constelaciones
Expansivas**

Claves para el bienestar

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

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

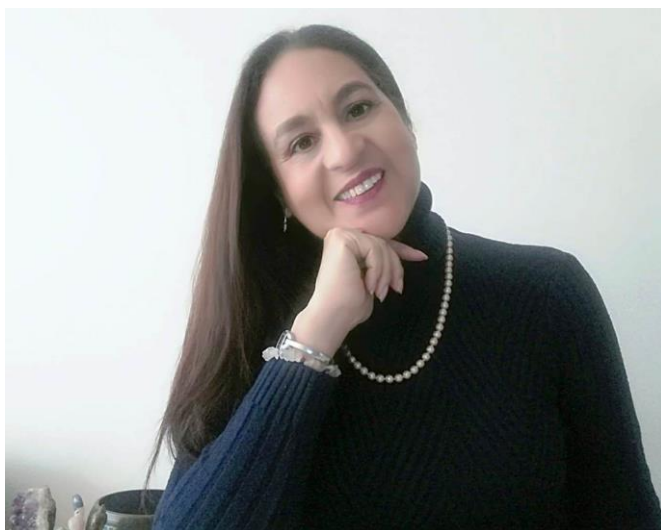


Centro de
**Constelaciones
Expansivas**

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**

Siguientes claves



3

¿Sientes que
estás solo y
separado?



La tercera clave está relacionada con la primera y segunda clave desde el conocimiento de nuestras dos emociones básicas negativas, que son el miedo y la rabia, estas emociones vienen a ayudarnos a manifestar el trauma de la separación.

¿Cuál separación? La de la fuente original es la primera separación, seguida de la separación del nacimiento y dependiendo de cómo esté percibiendo estas separaciones, vamos recreando a lo largo de la vida las emociones de miedo y de rabia, con cada una de las separaciones que se producen en la vida.

Tercera clave para sanar:

Tomar consciencia de que no estamos separados ni solos porque formamos parte de un todo.

4

**¿Conoces tu
cuerpo
emocional?**



Conocer nuestro cuerpo emocional nos permite entender que, todas las experiencias que vivimos se van guardando y registrando como emociones positivas o negativas en este cuerpo emocional. Sabremos si está sano dependiendo de las reacciones que tenemos ante las situaciones que se nos presentan.

Cómo es la calidad de amor que nos damos a nosotros mismos, de forma de ir disolviendo los nudos energéticos que se crean a partir de las emociones.

Cuarta clave para sanar:

Conocer nuestro cuerpo emocional y descubrir cómo interactuamos con él.

5
¿Sabes
identificar las
señales
expresadas por
tu cuerpo físico?



Nuestro cuerpo físico es el encargado de expresar todas las emociones y las experiencias que se van grabando en nuestro cuerpo emocional.

El cuerpo sabe leer las situaciones positivas o negativas que están a nuestro alrededor, todo lo sentimos en el cuerpo, pero no estamos conscientes de eso.

Las emociones negativas que nos llevan a perder nuestro centro de quietud pueden manifestarse a través de enfermedades, problemas respiratorios, dolores musculares, problemas circulatorios, entre otros, que son expresiones que están grabadas en nuestro cuerpo emocional.

Quinta clave para sanar:

Aprender a leer nuestro cuerpo, cómo se expresa y cuáles situaciones detonan las emociones.



Ejercicio:

Respira profundamente, cierra los ojos y conéctate con tu Ser espiritual, con tu Yo superior, reconoce a ese Ser que está dentro de ti y manteniendo esa conexión puedes mirar entonces a las emociones negativas y decirles: gracias por mostrarme aquello que es preciso ver, pero ya no te necesito, ahora puedo moverme y actuar con la fuerza de mi Ser original.



¿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)

