

QUEM SOU EU?

UM OLHAR AO NOSSO SER
ATRAVÉS DA VISÃO SISTÊMICA

#motivaçãodiária



JULIANA DO NASCIMENTO



Quem sou eu? É difícil responder a essa pergunta, não é mesmo?

Entre os nossos maiores dilemas e conflitos internos estão as questões de identidade. Cada um de nós tem uma história e uma visão da própria vida. Cada um de nós ocupa um lugar na vida e no mundo.

Há pessoas que mesmo sendo filhos do mesmo pai e da mesma mãe, se comportam e se sentem de forma diferente em relação aos pais. Alguns mais amados, outros menos; alguns com conflitos, outros com mágoas; outros ainda com amor em demasia.

Por isso, é importante que nos questionemos: o que realmente está vivo ou simplesmente **UKITAVIVU** em nós?

Eu aprendi e entendi que a história dos nossos ancestrais está diretamente ligada a tudo que estamos vivenciando hoje. A pessoa que escolhemos para nos relacionar, a profissão, a nossa prosperidade e a forma como nos relacionamos com o dinheiro. Tudo, tudo mesmo!



Na vida, há três grandes áreas: relacionamentos, saúde e prosperidade. Quando estamos com esses três pilares alinhados, podemos ter uma vida abundante e próspera. Assim, ser feliz se torna possível.

Você deve estar se perguntando: **por onde começar?**

A resposta é: pelo começo. Busque mais entendimento sistêmico! E para isso, é essencial buscar sua ancestralidade. Nada na vida é apenas uma coincidência ou um acaso. Quando entendemos o padrão de repetição, os padrões de lealdade e também “o amor cego”, compreendemos que sabemos muito pouco sobre o que realmente faz sentido. Sabemos muito pouco sobre o que precisa ser curado em nossa essência para que possamos despertar nosso verdadeiro eu.

Muitas fichas começaram a cair quando eu descobri que $1+1 = 3$
Como assim, Juliana? Do que você está falando?

PAI + MÃE = VOCÊ

Também podemos entender que $2+2+2 = 7$

Vovó e vovô paternos
+
vovó e vovô maternos
+
Mãe + pai
=
VOCÊ





Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão, desenvolveu a Constelação Sistêmica Familiar. Essa técnica possibilita a percepção sobre o que está oculto e sobre as diversas dinâmicas familiares.

Bert constatou que algo que se movimenta em um integrante da família, reverbera em todos os demais. Ele percebeu então, por meio de observações, experiências, vivências e práticas que tudo está relacionado ao sistema familiar.

Agora que você já conhece um pouquinho sobre isso, faço um convite à reflexão: olhe para a vida sob a ótica do seu sistema familiar.

Para ajudá-lo a mergulhar em sua história, apresento questões relacionadas às três áreas de sua vida:

Pegue um papel e uma caneta e responda às questões a seguir:



Área: Relacionamentos

1. Como você se sente no dia a dia?
2. Você tem dificuldade de relacionamento com alguma pessoa no trabalho, em casa ou mesmo no seu círculo de amigos?
3. O que afasta você das pessoas?
4. O que aproxima você das pessoas?
5. Você consegue dizer não?
6. Você se considera mais calmo(a), impulsivo (a), briguento(a), amoroso (a), forte, fraco (a) ou ainda com dificuldade de definir uma característica? Descreva cada um dos pontos e seja o mais detalhista e específico nas suas anotações.
7. Se você for diferente na forma de se relacionar com o mundo, com quem da sua família você se parece menos?
8. Você se sente inseguro?
9. Você tem mágoas?
10. Você se sente feliz?
11. Como você vê o relacionamento dos seus pais?
12. Como eram seus avós e o relacionamento deles?
13. Algum ancestral tinha vícios? Jogos, bebidas, drogas, compulsões?
14. Há assassinos na sua família?
15. Há suicidas na sua família?
16. Você já traiu?
17. Você já foi traído?
18. Você teve abortos?
19. Sua mãe, avó ou bisavó tiveram abortos?
20. Há filhos fora do casamento em algum ancestral seu ou na sua família atual?

Área: Saúde

1. Ao acordar, como você se sente?
2. De 0 a 10, quanto você cuida dos seus pensamentos?
3. Seu pensamento é mais focado no passado ou no futuro?
4. Alguém da sua família morreu de forma abrupta?
5. Alguma doença acometeu seus bisavós, avós e pais?
6. Algum familiar seu tem doenças autoimunes?
7. Alguém da família morreu muito jovem?
8. Alguém morreu no parto?
9. Existe algum segredo familiar que ninguém fala?
Ex: filhos fora do casamento?
10. Há pessoas depressivas na sua família?
11. Doenças mentais fazem parte do seu sistema?
12. Algum ancestral seu morreu de fome?
13. Alguém causou abortos?
14. Alguma ancestral era parteira, benzedeira ou curandeira?
15. Algum ancestral mudou de nome para entrar no Brasil?
16. Quais as histórias de guerras e vivências dos seus ancestrais?
17. Alguém tem síndrome do pânico ou ansiedade?
18. Você pensa em morrer, ou já teve pensamentos suicidas?
19. O que aciona a tristeza em você?
20. Você teve uma perda profunda que tem dificuldade em aceitar?

Área: Prosperidade

1. Qual é a sua relação com o dinheiro?
2. Algum ancestral seu passou muita necessidade financeira?
3. Alguém foi deserdado ou não recebeu herança familiar?
4. Você tem mais dificuldade de gerar dinheiro, ficar com dinheiro ou gastar dinheiro?
5. Quando você olha para sua vida financeira, você se parece com quem?
6. Caso tenha irmãos, em relação aos seus irmãos como você está financeiramente?
7. Você empresta dinheiro para algum familiar?
8. Você se sente responsável por algum familiar?
9. Alguém da sua família roubou ou foi acusado de roubo?
10. Você tem apoio do companheiro na relação com dinheiro?
11. Há gastos inesperados na sua vida?
12. Você trabalha no que o/a faz feliz?
13. Você se sente realizado na sua profissão?
14. Há algo que você mudaria na sua vida profissional?
15. Se você tivesse todo o tempo do mundo e todo o dinheiro, o que faria?
16. Se você tiver muito sucesso e dinheiro com quem se parecerá menos da sua família?
17. Se você é autônomo, sente força para tocar seu negócio ou sente insegurança?
18. Você conecta clientes que lhe pagam ou que ficam em dívida/inadimplência?
19. Você conecta fornecedores que lhe entregam tudo certo ou que sempre ficam em débito com você, seja pela entrega, pela qualidade ou pelo prometido?
20. Se você pudesse escolher algo novo para fazer, o que faria?



Eu poderia ficar aqui fazendo milhares de perguntas para que você entenda a repetição de padrão e os destinos que podem ser modificados a partir de uma decisão. Muitas escolhas que você tem feito podem estar vinculadas à história dos seus ancestrais. Quanto mais você estudar as Leis Sistêmicas, mais irá aprender sobre você e suas lealdades.

Quanto mais você sair do julgamento, do certo e do errado, bom ou mau, gostar ou não gostar, melhor poderá transformar o seu futuro e de seus descendentes.

Sim, as Constelações Sistêmicas Familiares apoiam que o futuro seja de amor, leveza e transformação. Tudo pode ser diferente quando olhamos como foi, quando aceitamos como é, quando não julgamos as escolhas da nossa família.

A vida é uma Jornada de Evolução.

Eu acredito que estamos aqui para nos liberarmos dos pesos, das amarras. Todos podemos fazer diferente e ainda deixar um legado. A escolha sempre é sua! Todos temos o poder de transformar a vida e a realidade. Nós do Instituto IOD temos um grande sonho!

Nosso sonho é que pelo menos UMA pessoa de cada família possa ter o conhecimento sistêmico e possa levar mais paz, mais amor e mais cura aos familiares.

Eu me alegro com você!



Esse é um e-book para você ampliar seu conhecimento permitindo que você perceba o que está atrapalhando na sua prosperidade, no seu equilíbrio de vida.

Vou te mostrar como você pode transformar sua vida, encontrar os amaranhados e resolver seus conflitos internos encontrando a sua paz.

Você vai aprender, passo a passo, como encontrar a origem oculta dos seus problemas e ter uma vida mais leve, com conexão as pessoas que ama.



Juliana do Nascimento
Treinadora e Mentora



www.institutoiod.com.br
@institutoiod | @iod_empresas
@julianadonascimento.oficial