

A close-up photograph of two hands clasped together. The hand on the left is wearing a brown, ribbed sweater sleeve. The hand on the right is bare. The background is a bright, warm, glowing light, possibly from a window or a lamp, creating a soft, ethereal atmosphere. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced.

Paula Ponce

CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS

Atrai Relações de Casal Mais Saudáveis

Exercícios para te libertares de relações tóxicas e criares espaço para um amor mais leve, maduro e verdadeiro.

Conteúdo

Capítulo 1 Boas-vindas

Capítulo 2 Quem é a Paula Ponce?

Capítulo 3 O que são Exercícios Sistémicos?

Capítulo 4 Exercícios Sistémicos

Capítulo 5 Integração e Reflexão Final

Capítulo 6 Música para a tua jornada



1.

BOAS-VINDAS

Antes de começares este guia, quero dar-te as boas-vindas a este espaço de escuta e transformação.

O simples facto de teres escolhido parar, respirar e olhar para dentro já é um movimento corajoso. Que este material te sirva como uma ferramenta de apoio mas lembra-te: **o verdadeiro trabalho acontece dentro de ti, no tempo certo, à tua medida.**

Convido-te a fazer um pequeno exercício de centramento: Senta-te com os pés bem assentes no chão. Fecha os olhos suavemente. Faz 3 respirações profundas: inspira pelo nariz... expira pela boca. Leva a atenção ao teu corpo, sem julgamentos. Sente os pés, as pernas, o peito.

Agora diz internamente: *Estou aqui. No meu corpo.*

Neste momento. Presente para mim.

Respira mais uma vez e abre os olhos com suavidade.

Este é o ponto de partida. A partir daqui, seguimos junt@s <3



Quem é a Paula Ponce?

Facilitadora de Transformações Profundas

Com mais de 20 anos de experiência, sou uma terapeuta dedicada a ajudar pessoas a curarem as suas relações, a pacificarem os seus sistemas familiares e a libertarem bloqueios emocionais para reencontrarem a sua verdadeira essência.

- Formação em Constelações Familiares desde 2006
- Experiência em Psicologia Transpessoal, PNL, Método Louise Hay, Leitura de Aura, entre outras abordagens
- Milhares de vidas impactadas através de sessões individuais, workshops e formações

“A minha missão é despertar a tua consciência para além do visível trazendo amor e cura ao teu sistema familiar e a ti mesmo(a).”



3.

O QUE SÃO EXERCÍCIOS SISTÊMICOS?

Estes exercícios são práticas estruturadas baseadas nas leis sistêmicas, que abrem caminho para o autoconhecimento e a transformação interior. Funcionam como constelações familiares reduzidas ao essencial — e podem ajudar-te a libertar traumas, padrões repetitivos, lealdades inconscientes e dores que carregas há muito tempo.

✨ PARA QUEM SÃO INDICADOS?

Para qualquer pessoa que deseje aprofundar o seu processo de crescimento pessoal. São ideais tanto para quem está a começar como para quem já passou por constelações familiares.

🧑 COMO REALIZAR OS EXERCÍCIOS?

- Escolhe um local calmo e reserva um tempo só para ti

- Respira fundo antes de começar
- Entrega-te com atenção a cada palavra
- Sente mais do que pensas
- Podes repetir sempre que quiseres

🌟 E DEPOIS DOS EXERCÍCIOS?

As mudanças mais profundas acontecem ao nível da alma e nem sempre são imediatas. Confia no processo. Sente. Observa. E dá tempo ao que precisa de tempo. Os exercícios abrem o caminho, mas a transformação acontece com a tua postura no dia a dia.

Lembra-te: cada exercício é uma semente. E como qualquer semente, precisa de tempo, cuidado e consistência para florescer. Ao permitires-te sentir, observar e mudar a tua postura diante da vida, estás a dar passos reais no caminho da tua cura.

Este é um compromisso contigo, com a tua história e com a liberdade de viver quem realmente és, com mais verdade e amor.



4.

EXERCÍCIOS SISTÊMICOS

Porque é que as relações de casal são tão desafiadoras?

Imagina conviver com alguém como se estivesses diante de um grande espelho da alma, onde todos os nossos defeitos são refletidos sem a mínima piedade.

Nas relações em casal, encontramos não apenas um companheiro(a), mas um verdadeiro espelho que nos confronta com quem somos. Elas são um misto de passado, presente e futuro. Desafios e oportunidades de crescimento, exigindo entrega, cedência e até mesmo sofrimento, pois quem não está preparado para sofrer, muitas vezes, não está preparado para amar.

É importante explorar as complexidades e as maravilhas das relações amorosas, compreendendo que, por meio desse espelhar de defeitos, também encontramos oportunidades valiosas de transformação.

EXERCÍCIO 1: Pacificar uma relação de casal atual ou anterior

Visualiza a tua relação atual e caso não estejas numa relação, visualiza a tua relação anterior. Deixa vir à tona tudo o que sentes em relação a essa pessoa. Sem julgar: pode ser dor, alegria... pode ser de tudo um pouco. É essa a riqueza de uma relação.

Observa como é que a vês: vês essa pessoa maior, igual ou mais pequena em relação a ti? Para já, não tentes alterar nada. Deixa apenas manifestar-se aquilo que surgir.

Atrás dessa pessoa, coloca a mãe dela. E atrás de ti, coloca a tua mãe. Agora cada um olha para as respetivas mães. Vira-te para a tua mãe, enquanto a outra pessoa olha para a sua própria mãe. Olha bem para a tua mãe e diz como se fosse um mantra:

Minha querida mãe.

Minha mãe querida.

Sente tudo o que vem: raiva, tristeza, amor, alegria. Deixa sair e manifestar-se. Continua a dizer:

Minha querida mãe.

Minha mãe querida.

Vê se é possível ires dando pequenos passos na direção da tua mãe. Se é fácil ou se encontras resistência, não importa. Continua a dar pequenos passos e a dizer:

Minha querida mãe.

Minha mãe querida.

Os movimentos para a mãe são lentos, são passo a passo. Tal como os movimentos de uma relação de casal: cada dia um passo, cada dia acrescento algo novo. Diz:

*Minha querida mãe,
eu respeito-te com tudo o que tu tens e tal como és.
Tu és a mãe perfeita para mim.
Eu sou a filha perfeita para ti.
Agora eu vejo-te como uma mulher comum.
Minha querida mãe.
Aceita-me nos teus braços
porque neles eu tenho tudo o que preciso.*

Se conseguires, entrega-te completamente nos braços da tua mãe. Diz-lhe:

*Tu és a grande, sempre. E eu, apenas a pequena.
De ti recebi tudo o que preciso.
Foi o suficiente para chegar até aqui.
E o resto, eu faço por mim.
Se não fosses tu, eu não estava cá.
Com o que me deste, eu consigo avançar.*

Volta-te novamente para a pessoa que estava à tua frente, e que já fez o mesmo processo com a sua mãe. Olha para essa pessoa e vê o que mudou. Diz-lhe:

Agora eu vejo-te igual a mim.

Atrás de ti, além da tua mãe no teu ombro esquerdo, está também o teu pai no ombro direito. Diz à pessoa do teu relacionamento:

Eu vejo-te igual a mim.

Vejo também os teus pais atrás de ti.

Digo «sim» ao teu sistema e a tudo o que trazes.

Eu amo-te/amei-te e sei que tu me amas/amaste também.

Honro a tua família e honro a minha.

Respeito os teus relacionamentos anteriores e dou-lhes um lugar no meu coração.

Chegaram à tua vida primeiro do que eu

e deram-me um lugar para estarmos/termos estado juntos.

Se preferires fazer este exercício de forma acompanhada, partilho contigo o link para o áudio orientado por mim (basta clicares em cima da imagem):



EXERCÍCIO 2: Para o fim de um relacionamento de casal

Este exercício beneficia todas as pessoas que já tiveram relacionamentos que chegaram ao fim. A forma como um relacionamento termina, influencia todos os relacionamentos seguintes.

Neste exercício proponho-te que faças uma despedida de uma relação para pacificar esse relacionamento e libertar-se, de modo a viver os teus relacionamentos presentes e futuros de forma mais saudável e feliz. Podes fazê-lo com todas as relações que sentes que foram importantes na tua vida e que já terminaram.

Coloca-te de pé. Visualiza à tua frente a pessoa com quem tiveste um relacionamento que chegou ao fim. Olha-a(o) nos olhos. Visualiza os pais dessa pessoa atrás dela e os teus pais atrás de ti. Diz-lhe:

Eu amei-te muito.

E sei que tu me amaste também.

O nosso relacionamento foi um presente.

Obrigado(a) por tudo o que vivemos juntos.

Que teve coisas boas e coisas menos boas.

Elas fazem parte da nossa história.

Eu assumo a minha responsabilidade

pelo que não correu bem entre nós

e deixo contigo a tua parte.

Agora eu vejo-te igual a mim e tudo terminou.

Tudo foi necessário, mesmo que não entendamos.

Se dessa relação, resultaram filhos, acrescenta:

*O nosso amor permanece nos nossos filhos
e quando olho para eles eu também te vejo a ti
e alegro-me com isso.*

Obrigado(a).

E agora liberto-te para seguir o teu caminho.

Liberta-me também para eu seguir o meu.

Se preferires fazer este exercício de forma acompanhada, partilho contigo o link para o áudio orientado por mim (basta clicares em cima da imagem):





5.

INTEGRAÇÃO E REFLEXÃO FINAL

As relações amorosas são o espelho mais claro do que ainda precisa de atenção em nós. Neste guia, olhaste para dinâmicas profundas, talvez desconfortáveis, mas absolutamente transformadoras. É natural que sintas emoções contraditórias, faz parte do processo.

Agora, observa o que tocou mais fundo em ti. Que padrões reconheceste? Que feridas antigas ainda estavas a projetar no presente? Anota tudo. Toma consciência dos teus ciclos e começa a escolher de forma diferente, mais alinhada com o que desejas viver.

As relações de casal tornam-se mais saudáveis quando assumimos o nosso lugar como iguais, sem superioridade, sem dependência.

A partir daqui, podes criar espaço para relações mais leves, maduras e verdadeiras. E **tudo começa contigo**.



6.

MÚSICA PARA A TUA JORNADA

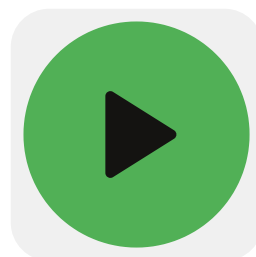
A música tem o poder de tocar camadas profundas da nossa alma e acompanhar os nossos processos de forma subtil, mas transformadora.

As playlists que te partilho aqui foram cuidadosamente escolhidas para o tema deste guia e podem ser utilizadas antes, durante ou depois dos exercícios — como forma de preparação, integração ou simplesmente para estares contigo.

Ouve com presença e deixa que cada som te leve ainda mais fundo na tua jornada interior.



[Playlist Youtube](#)



[Playlist Spotify](#)

OBRIGADA!



Website: paulaponcealvares.com



Youtube: youtube.com/@PaulaPonceAlvares



Instagram: instagram.com/paulaponceconsteladora

Paula Ponce
CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS