



Cura a Tua CRIANÇA INTERIOR

Guia para deixar de repetir padrões de
carência e começares a agir como o teu
Eu adulto, presente e consciente.

Paula Ponce
CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS

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

Dentro de cada um de nós, reside uma preciosa jóia chamada "Criança Interior". Esta parte de nós carrega as memórias e experiências da nossa infância, moldando quem somos hoje.

A Criança Interior, muitas vezes esquecida na agitação da vida adulta, é uma testemunha silenciosa das complexidades das relações familiares, das crenças absorvidas e das experiências que moldam o nosso ser. Ao explorarmos a nossa criança interior, deparamo-nos com uma série de razões pelas quais todos têm uma criança interior para curar:

- Imperfeições dos pais e lealdade ao Clã,
- Absorção de crenças limitantes,
- Dor da separação.

Ao embarcarmos nesta viagem de reconexão com a Criança Interior, convido-te a explorar os diferentes aspectos que moldaram a tua essência. **Vamos resgatar a pureza, a alegria e a simplicidade da infância para caminhar na plenitude da nossa existência.**

EXERCÍCIO 1: Cura da Criança Interior

Este exercício pode ser feito sempre que sentires necessidade de te reconectar com a tua criança interior. É um momento de escuta, acolhimento e reconciliação contigo mesma(o).

Senta-te confortavelmente. Fecha os olhos e respira profundamente três vezes: Inspira pelo nariz... expira pela boca.

Agora visualiza à tua frente a tua criança interior. Deixa que ela surja com a idade que for, pode ter meses, ser uma pequena criança ou adolescente. Não importa. Apenas observa.

Repara como está essa criança:

Está com medo? Triste? Sozinha? Isolada? Ou alegre?

Olha para os olhos dela. Vê o que encontras: falta de colo, desamparo, raiva, esperança, força...?

Não julgues. Não critiques. Apenas observa.

Agora, olha para ela nos olhos e diz-lhe:

Eu vejo-te.

Eu agora vejo-te.

Foi muito difícil para ti.

Cresceste com falta de colo, a sentires-te sozinha, desamparada.

Precisaste de alguém que te protegesse e não encontraste.

Cresceste rápido.

Ultrapassaste muitas dificuldades sozinha.

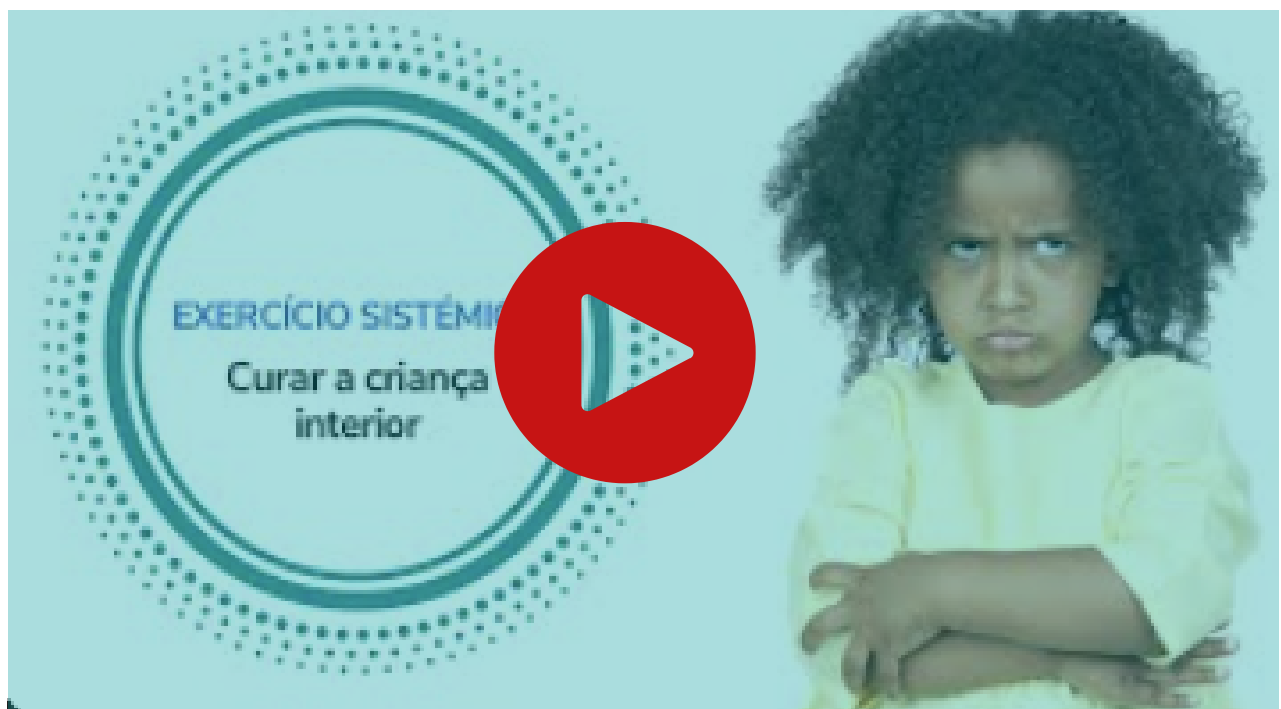
Suportaste o peso da tua família por amor.

Foi difícil. Mas chegaste até mim.

Ultrapassaste todos os desafios e chegaste até mim.

*Agora eu dou-te o colo que te faltou
Comigo tu estás em segurança
Eu não te abandono nunca mais
Tu e eu somos um(a) só
Tu és especial tal como és
E comigo tu podes ser tu
E juntos (juntas) vamos concretizar todos os nossos sonhos
Todos os nossos sonhos*

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: Afirmações para repetires diariamente

- Eu aceito-me totalmente como sou, aqui e agora
- Aceito todos os meus sentimentos como fazendo parte de mim
- Independentemente de como me sinto, sou bonita(o) e digna de ser amada(o)
- Nenhum dos meus sentimentos são negativos. Eles são uma parte importante daquilo que sou
- Estou agora disposto(a) a viver todos os meus sentimentos
- Eu mereço o que de melhor existe no mundo e com amor permito-me agora aceitá-lo
- Estou contente por ter nascido e adoro estar vivo(a)
- Eu sou merecedor de amor
- Eu sou um ser completo
- Eu sou um ser espiritual merecedor de honestidade, amor e abundância
- Eu aceito que o Universo preencha todas as minhas necessidades
- Eu permito que o Universo realize os meus desejos e tenho muito para oferecer
- Mereço o que há de melhor para a minha vida



5.

INTEGRAÇÃO E REFLEXÃO FINAL

Este é um tema sensível. A criança interior guarda feridas, sonhos, carências e forças que muitas vezes esquecemos. Ao entrares em contacto com ela, fizeste um ato de coragem. Trouxeste à luz partes de ti que, por muito tempo, só queriam ser vistas e cuidadas.

Respira fundo e regista o que sentiste: houve resistência? Emoção? Algum tipo de lembrança? Que partes da tua infância reconheceste ainda ativas na tua vida adulta? A escrita pode ser um bom ponto de encontro entre o passado e o presente, usa-a como ferramenta de escuta.

A partir de agora, estás mais consciente da diferença entre agir como a criança carente e como o adulto presente.

Escolhe o adulto. Escolhe cuidar da tua criança com amor, mas não deixá-la ao comando. Isso é liberdade. E isso é maturidade.



6.

MÚSICA PARA A TUA JORNADA

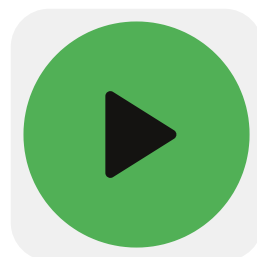
A música tem o poder de tocar camadas profundas da nossa alma e acompanhar os nossos processos de forma subtil, mas transformadora.

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