

Paula Ponce

CONSTELAÇÕES SISTÊMICAS

A photograph of two women with long, wavy brown hair, seen from behind, embracing each other. They are looking out a window with a wooden railing. The lighting is soft and warm, suggesting a bright day. The woman on the right is wearing a grey tank top.

# Reconcilia-te com a Tua Mãe

Guia prático para trabalhar a relação  
com a figura materna e a autoestima.

# 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 SISTÉMICOS

---

Bert Hellinger tem várias frases muito bonitas e profundas sobre a mãe. Duas delas tocam-me particularmente:

«Mãe é a vida, a relação que temos com a vida.»

«O sucesso é a cara da mãe.»

Durante muito tempo refleti imenso sobre o significado destas duas frases, mas hoje percebo a sua profundidade. **A maneira como a vida nos trata é a maneira como tratamos a nossa mãe.**

O movimento de caminhar para a mãe é dos movimentos mais importantes da nossa vida. Quando fazemos um movimento para a mãe, quando nos entregamos a ela e a aceitamos como ela é, com tudo o que é e foi para nós, tudo começa a fluir: a vida, o dinheiro, as nossas relações, o nosso sucesso... tudo.

## EXERCÍCIO 1: Movimento para a Mãe

Coloca-te de pé e visualiza a cerca de três metros de ti, a tua mãe. Percorre esse caminho muito lentamente até ela, sentindo e aceitando todas as emoções que vierem, olhando-a e dizendo, como se tratasse de um mantra:

*Minha querida mãe.*

*Minha mãe querida.*

*Minha querida mãe.*

E esse caminho que vais percorrer até à tua mãe, muitas vezes vais vivê-lo como vives-te ao longo da tua vida a relação que tiveste com ela. Com dores, com paragens, com tristezas, com desilusões... foi como foi. Vais percorrê-lo sentindo tudo o que tiveres de sentir. Caminha trazendo o queixo mais perto do peito. Se sentires desconforto, deixa vir esse desconforto. Se sentires dor, deixa-a vir. Se sentires peso, deixa-o vir. Vive tudo o que tem de ser vivido. Vive tal como foi. E continuando a caminhar sempre em direção à mãe, continua a dizer internamente:

*Minha querida mãe,*

*Minha mãe querida.*

*És a grande e eu apenas a(o) pequena(o)*

*És a mãe certa para mim.*

*És a única mãe para mim.*

*Se não fosses tu, eu não estaria aqui.*

*Por isso, minha querida mãe,*

*os teus sacrifícios, as tuas dores e tudo o que passaste  
não foram em vão.*

*Obrigado(a) querida mãe.*

*Obrigado(a) pela vida que me deste e por tudo o que me deste,  
que foi o suficiente para eu chegar até aqui.*

*O que não me conseguiste dar, eu vou fazer por mim.  
Agora reconheço-te como uma mulher comum,  
humana como eu  
e imperfeita como eu.*

Continua a caminhar, porque a mãe sempre esteve lá. E quantos sacrifícios ela fez por ti? Quantas noites sem dormir? Quantas refeições mal comidas? Quanta preocupação? Ela sempre esteve lá. Continua a caminhar com o queixo perto do peito dizendo:

*Minha querida mãe,  
minha mãe querida,  
És a mãe certa para mim.  
És a única mãe para mim.*

Quando chegares ao pé da tua mãe, aninha-te no seu colo. Foi como foi. Foi como foi. Tudo foi necessário. Mesmo que não entendas, entrega-te nesse colo e sente esse calor, esse conforto. No colo da mãe temos tudo. No colo da mãe não falta nada. Podes permanecer aí o tempo que quiseres. E quando sentires que esse colo já foi nutridor, olha-a nos olhos e diz:

*Deixo contigo o que é teu e levo  
para a vida apenas o que é meu.  
Ao construir a minha história  
eu honro a tua e o teu nome.*

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

Podes ouvir com auscultadores, num espaço tranquilo, e deixar-te guiar pela voz e pelo ritmo da prática.

Às vezes, ter alguém a conduzir o processo ajuda-nos a entregar mais profundamente.

Escolhe a forma que te fizer mais sentido, o importante é dares o passo.



## EXERCÍCIO 2: A Linha das Mulheres Antes de Mim

Prepara um espaço tranquilo onde possas estar de pé e mover-te um pouco. Fecha os olhos, respira fundo e imagina uma linha invisível a formar-se atrás de ti, como se todas as mulheres do teu sistema familiar estivessem ali. Visualiza a tua mãe diretamente atrás de ti. Depois, atrás dela, a tua avó. Depois a bisavó. Vai sentindo essa linha a crescer... cada mulher atrás da outra, formando uma corrente longa, antiga, ancestral.

Agora, diz em voz alta ou mentalmente, pausadamente:

*Mãe,  
Avó,  
Mulheres da minha linhagem,  
vejo-vos, sinto-vos e honro-vos.  
Recebo a força da vossa história.*

Sente os pés firmes no chão. Imagina que, da terra, sobem raízes que te ligam a estas mulheres, como se a tua força estivesse enraizada nelas, mesmo que não as conheças. Agora diz:

*Mesmo que não vos tenha compreendido,  
mesmo que tenham existido dores ou silêncios,  
reconheço o vosso caminho.  
E hoje escolho seguir com amor e respeito,  
à minha maneira.*

Fica nesse lugar durante alguns momentos. Sente o calor, o peso ou a leveza que essa linhagem traz. E finaliza com:

*Eu sou a vossa descendente.  
E o vosso amor vive em mim.*



# 5.

## INTEGRAÇÃO E REFLEXÃO FINAL

---

Fizeste um dos movimentos mais desafiantes e poderosos: voltar o olhar para a tua mãe. É natural que este tema mexa profundamente contigo. Afinal, a mãe é a nossa primeira ligação com a vida.

Pega num caderno e escreve: o que descobriste sobre ti neste processo? Que imagens vieram, que frases ficaram a ecoar? Talvez tenhas sentido resistência, tristeza, alívio ou até gratidão.

Tudo isto é válido. Ao reconhecemos a nossa mãe como ela foi, sem querer mudá-la, abrimos espaço para uma nova relação com a vida.

Leva contigo este princípio: o sucesso começa quando aceitamos a mãe. Começa a observar como a tua vida reage a esta reconciliação, nos teus projetos, nas tuas relações, na tua energia.

A cada pequeno “sim” que deres à tua mãe, a vida vai respondendo.



# 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](http://paulaponcealvares.com)



**Youtube:** [youtube.com/@PaulaPonceAlvares](https://youtube.com/@PaulaPonceAlvares)



**Instagram:** [instagram.com/paulaponceconsteladora](https://instagram.com/paulaponceconsteladora)

**Paula Ponce**  
CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS