

A HERANÇA INVISÍVEL

COMO DEVOLVER O PESO DOS SEUS
ANCESTRAIS E DESTRAVAR SUA VIDA



ADRIANA FILARDIS



DIREITOS AUTORAIS

Este material está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre esse material são reservados. Sendo **exclusivamente** destinado para uso pessoal.

Você não tem permissão para copiar ou reproduzir o conteúdo desse material em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição de mídia sem ser como afiliado.

Qualquer tipo de violação dos direitos autorais, estará sujeito à ações legais.

ÍNDICE / MAPA DA BATALHA

Introdução	Páginas 4 a 6
Capítulo 1: A Bagagem Que Não É Sua	Páginas 7 a 11
Capítulo 2: As Três Leis Invisíveis Que Regem a Sua Vida	Páginas 12 a 17
Capítulo 3: Lealdades Invisíveis e o Ciclo da Repetição	Páginas 18 a 22
Capítulo 4: O Poder de "Devolver" (Sem Rejeitar)	Páginas 23 a 27
Capítulo 5: Guia Prático para Destravar Sua Vida	Páginas 28 a 31
Conclusão e Próximos Passos	Páginas 28 a 31

INTRODUÇÃO

O que é a Herança Invisível?

Imagine que, ao nascer, você recebeu uma mochila. Durante toda a sua vida, você caminhou com ela. Com o tempo, o peso se tornou tão familiar que você parou de questionar por que seus ombros doem tanto. Você apenas continuou caminhando.

Essa mochila não contém os seus erros ou as suas escolhas. Ela está cheia de emoções não processadas, medos silenciados e traumas que não começaram com você. Essa é a sua herança invisível.

Na visão sistêmica, não herdamos apenas a cor dos olhos ou o formato do rosto de nossos pais e avós. Herdamos também as dinâmicas emocionais e os padrões de sobrevivência do nosso sistema familiar. Se houve escassez, perdas trágicas ou exclusões nas gerações passadas, a memória desses eventos continua ecoando nas gerações seguintes.

Muitas vezes, carregamos a tristeza de uma avó, o medo de falir de um bisavô ou a sensação de abandono de um pai, acreditando que esses sentimentos são inteiramente nossos.

A herança invisível é o peso que você carrega por amor cego e lealdade à sua família. Mas, para honrá-los de verdade, você não precisa repetir as dores deles. O primeiro passo para destravar a sua vida é reconhecer o que é seu e o que você está apenas carregando pelos outros.

A Batalha Entre o Consciente e o Inconsciente

Você já teve a sensação de estar nadando contra a maré? Você lê livros, faz cursos, trabalha duro, tenta mudar seus relacionamentos, mas algo invisível sempre puxa você de volta para o mesmo lugar. A escassez volta. O relacionamento esfria. A autossabotagem vence.

Por que você se sente estagnada(o) mesmo tentando de tudo?

A resposta está na diferença entre a sua intenção consciente e a sua lealdade inconsciente.

Conscientemente, você quer sucesso financeiro, paz no amor e leveza. Mas o seu inconsciente (e a sua alma familiar) responde a regras muito mais antigas. Se na sua família o sucesso sempre foi seguido de inveja ou perda, o seu sistema registra que "ter sucesso é perigoso".

Seu esforço consciente diz "eu quero avançar", mas sua lealdade familiar sussurra "eu fico aqui com vocês".

Enquanto houver um conflito entre o que você deseja hoje e a lealdade invisível aos seus ancestrais, o seu sistema sempre escolherá pertencer à família, mesmo que o preço seja a estagnação.

Você não está falhando. Você está apenas tentando resolver no nível da mente consciente um problema que nasceu no nível da alma do seu sistema familiar. E é exatamente isso que vamos começar a mudar agora.



Como Usar Este Livro

Este e-book não é apenas para ser lido; ele é para ser vivido. A cada capítulo, convido você a manter uma postura de observação, sem julgamentos. Use os exercícios práticos para trazer à luz o que estava escondido.

Vamos começar com um pequeno diagnóstico para direcionar o seu olhar durante a leitura.

Exercício 0: O Diagnóstico da Estagnação

Respire fundo. Feche os olhos por alguns segundos. Depois, responda honestamente: Em qual destas áreas você sente a trava invisível com mais força hoje?

() **Financeira / Profissional:** Trabalho muito, mas o dinheiro foge, ou tenho medo de cobrar o que mereço e dar o próximo passo.

() **Relacionamentos:** Atraio sempre o mesmo perfil de parceiro indisponível ou sinto um vazio constante nas minhas relações.

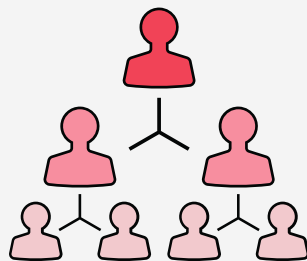
() **Saúde / Emocional:** Carrego uma tristeza, ansiedade ou cansaço que não parecem ter uma causa lógica na minha vida atual.

A área que você marcou é onde a sua lealdade invisível está atuando. Guarde essa resposta. No próximo capítulo, vamos descobrir como essa bagagem chegou até você e, o mais importante, como começar a devolvê-la com respeito e amor.

CAPÍTULO 1

A Bagagem Que Não É Sua

A Ciência Por Trás da Herança Emocional



A ideia de que herdamos traumas e dores dos nossos antepassados pode parecer abstrata à primeira vista, mas ela é apoiada pela ciência moderna.

No aclamado livro "Não Começou Com Você", o pesquisador Mark Wolynn expõe uma verdade libertadora: muitas das fobias, ansiedades e bloqueios que vivenciamos hoje não têm origem em nossas próprias experiências de vida. Eles nasceram em gerações anteriores.

Quando um de nossos ancestrais passa por um trauma severo — como uma perda financeira drástica, o abandono, a guerra ou a fome — o impacto emocional desse evento é tão grande que altera o sistema nervoso daquela pessoa. Para garantir a sobrevivência das próximas gerações, o corpo cria um "alerta" biológico.

Você não herda a história exata do que aconteceu com sua bisavó ou seu avô, mas você herda o eco emocional daquela experiência. Se o seu avô perdeu tudo subitamente, o "alerta" que passa para frente é: ter dinheiro não é seguro, pois ele pode desaparecer a qualquer momento.

E é assim, de forma silenciosa, que o medo deles se torna a sua estagnação.

A Biologia da Lealdade Invisível

A ciência chama esse fenômeno de Epigenética. De forma simples, a epigenética estuda como os comportamentos e o ambiente podem alterar a maneira como os nossos genes funcionam.

Os seus genes não mudam, mas a forma como eles se "expressam" sim. O trauma vivido pelos seus pais ou avós atua como um interruptor que liga ou desliga certas respostas emocionais no seu corpo.

Anne Ancelin Schützenberger, uma das pioneiras na Psicogenealogia e autora de "Meus Antepassados", chamou isso de "Síndrome de Aniversário". Ela observou que descendentes frequentemente desenvolviam doenças, sofriam acidentes ou passavam por crises financeiras na mesma idade em que um trauma significativo ocorreu na vida de um de seus ancestrais.

Não se trata de uma maldição familiar, mas sim de biologia e amor cego. O seu corpo e o seu inconsciente guardam a memória da dor do seu sistema como uma forma distorcida de proteção e pertencimento. A boa notícia? A epigenética também prova que, ao tomarmos consciência e curarmos o ambiente interno, podemos "desligar" esse alerta para nós e para os nossos filhos.

Os Sintomas:

Como a Herança se Manifesta

Como saber se a trava que você sente hoje é sua ou é uma herança invisível? A chave está na repetição e na desproporção. Os bloqueios sistêmicos costumam se apresentar através de três sintomas principais:

- **O Ciclo da Escassez:** Você ganha dinheiro, mas ele sempre escorre pelas mãos através de imprevistos. Ou você sente um bloqueio paralisante na hora de cobrar pelo seu trabalho, como se não fosse digna(o) de prosperar.
- **Relacionamentos Difíceis:** Padrões que se repetem com pessoas diferentes. A sensação de abandono constante, a atração por parceiros indisponíveis ou o esfriamento repentino do afeto quando a relação fica séria.
- **Autossabotagem no Sucesso:** Quando tudo está prestes a dar certo na sua carreira, você adoece, perde o prazo ou desiste. Uma voz interna diz que é perigoso ir além ou que você está "deixando sua família para trás" se tiver mais sucesso que seus pais.

Se a dor ou o bloqueio parecem não ter uma explicação lógica na sua biografia, é muito provável que você esteja carregando uma dor que não começou com você.

A Diferença Entre o Que é Seu e o Deles



O grande divisor de águas na visão sistêmica é desenvolver a habilidade de separar o que pertence a você do que pertence ao seu sistema familiar.

O que é seu geralmente responde a uma causa e efeito direta da sua vida adulta. Se você não estuda para uma prova, você reprova. Isso é seu.

O que é do seu sistema familiar surge de forma irracional e cíclica. É aquele sentimento constante de culpa quando você compra algo bom para si mesma(o). É o luto prolongado por uma situação simples. É o pânico inexplicável diante de uma figura de autoridade.

Quando você está emaranhado(a) nas dores dos seus ancestrais, a sua vida parece um roteiro escrito por outra pessoa. Você reage aos eventos de hoje com as emoções de gerações passadas.

Para destravar, precisamos olhar para essas dores, reconhecer a quem elas realmente pertencem e iniciar o movimento de devolução. Somente quando você devolve o que não é seu, suas mãos ficam livres para construir o seu próprio destino.

Exercício 1:

O Rastreador de Sintomas

Vá para um lugar silencioso e tenha papel e caneta em mãos. Vamos mapear a origem do que está bloqueando você hoje. Responda às seguintes perguntas com a primeira coisa que vier à mente, sem julgar:

1 Qual é a sua maior trava hoje (dinheiro, amor, saúde, carreira)? Descreva-a em uma frase.

2 Que emoção exata você sente quando pensa nessa trava? (Ex: medo, vergonha, culpa, raiva).

3 Agora, feche os olhos e olhe para o seu sistema familiar: Quem mais na sua família, antes de você, sentiu essa exata mesma emoção ou viveu esse exato mesmo bloqueio? (Mãe, pai, avós, tios?)

4 Existe algum segredo familiar trágico, uma perda dolorosa ou alguém que foi excluído da família e que possa estar ligado a essa história de escassez ou dor?

Ao nomear quem viveu isso antes de você, você acaba de encontrar o possível "dono" original dessa bagagem. No próximo capítulo, entenderemos as leis invisíveis que forçaram você a carregar esse peso.

CAPÍTULO 2

As Três Leis Invisíveis

A Lei do Pertencimento

O Direito de Fazer Parte

O psicoterapeuta Bert Hellinger, criador das Constelações Familiares, descobriu que os sistemas familiares funcionam como organismos vivos, regidos por três leis invisíveis, chamadas por ele de "Ordens do Amor".

Quando essas leis são respeitadas, a vida flui com leveza. Quando são violadas, surgem os bloqueios, os sintomas e a estagnação.

A primeira e mais profunda dessas leis é a Lei do Pertencimento.

Essa lei estabelece que todos os membros de uma família têm o mesmo direito de pertencer ao sistema, independentemente do que tenham feito. A alma familiar não aceita exclusões.



Não importa se um ancestral foi criminoso, alcoólatra, se faliu a empresa da família, se teve um destino trágico ou se foi uma criança que não sobreviveu ao parto. Todos têm um lugar de direito. O problema começa quando, por vergonha, dor ou julgamento, a família tenta esquecer ou excluir alguém da sua história.

Quando alguém é excluído, o sistema entra em desequilíbrio. E é exatamente aí que a herança invisível entra em ação.

Por Que Repetimos os Erros dos Excluídos?

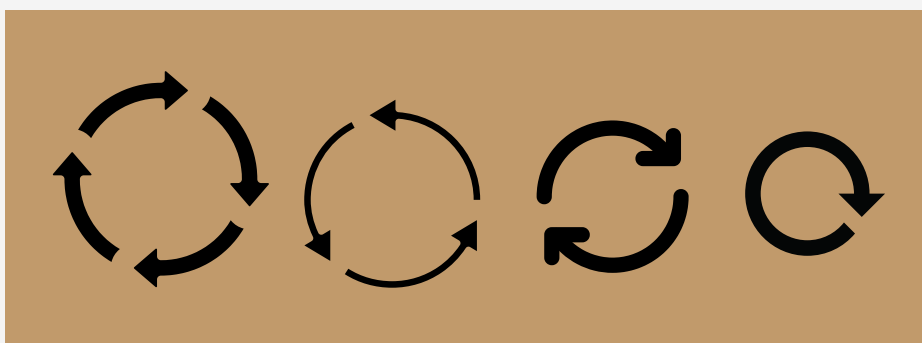
A alma familiar tem um mecanismo de compensação implacável. Se um avô foi excluído e esquecido porque perdeu todo o dinheiro da família em jogos, a Lei do Pertencimento exigirá que ele seja lembrado.

Como o sistema faz isso? Escolhendo, inconscientemente, um membro das gerações seguintes para "representar" esse excluído.

Um neto ou bisneto pode, sem entender o motivo, começar a se sabotar financeiramente, perdendo dinheiro de forma inexplicável. Ele está, por lealdade cega, dizendo internamente: "Eu vejo você. Eu sou como você. Eu trago você de volta para a família."

Nós repetimos os erros, os vícios e os destinos difíceis daqueles que não foram aceitos. A exclusão gera emaranhamento.

A única forma de quebrar esse ciclo de repetição não é julgando o passado, mas dando um lugar de honra no seu coração para todos aqueles que vieram antes, exatamente como eles foram.



A Lei da Hierarquia (Ordem)

Quem Vem Antes é Maior

A segunda lei sistêmica é a **Hierarquia**, ou **Ordem de Chegada**. Ela estabelece uma regra simples e imutável da natureza: quem chegou antes no sistema tem precedência sobre quem chegou depois.

Os avós vêm antes dos pais. Os pais vêm antes dos filhos. O irmão mais velho vem antes do mais novo.



Na prática, isso significa que os pais são "grandes" e os filhos são "pequenos". O fluxo da vida, do amor e da força só tem uma direção saudável: ele desce dos mais velhos para os mais novos. Como a água de um rio, que nunca corre para trás.

Os pais dão (a vida), e os filhos recebem. A função do filho não é devolver a vida aos pais, mas passá-la adiante, seja através de seus próprios filhos, de seus projetos ou do seu sucesso profissional.

No entanto, muitas pessoas vivem com a vida completamente travada porque, inconscientemente, inverteram essa ordem sagrada.

O Peso de Tentar Ser "Mãe" dos Próprios Pais

A violação mais comum da Hierarquia ocorre quando um filho tenta salvar, curar, julgar ou assumir as dores dos seus pais.

Quando você tenta ser "mãe da sua mãe" (dizendo o que ela deve fazer) ou se coloca no meio das brigas conjugais dos seus pais, você está saindo do seu lugar de "pequeno". Na visão sistêmica, isso é visto como uma arrogância inconsciente, que custa muito caro.

O peso de tentar resolver problemas de quem veio antes é insuportável. As consequências de sair do seu lugar de filho(a) são imediatas:

**Falta de força para a própria carreira
(você gasta sua energia olhando
para trás).**

**Dificuldade de engravidar ou de
cuidar dos próprios filhos (você já
está ocupada sendo "mãe" dos seus
pais).**

**Relacionamentos amorosos
fracassados (seu parceiro sente que
não há espaço para ele).**

Para destravar sua vida, você precisa concordar em ser apenas o filho(a). Deixar com os seus pais os destinos deles, por mais difíceis que sejam, e tomar a sua própria vida.

A Lei do Equilíbrio

A Balança do Dar e Receber

A terceira ordem de Bert Hellinger é a Lei do Equilíbrio, que atua principalmente nas relações entre iguais (casais, amigos e sócios de negócios).

Enquanto entre pais e filhos existe um desnível natural (pais dão, filhos recebem), nas relações entre parceiros deve haver uma balança equilibrada entre o dar e o tomar.

Se em um casamento você apenas dá — paga todas as contas, cede sempre, cuida excessivamente do parceiro — você se torna "grande" e transforma o outro em "pequeno". O parceiro que só recebe, com o tempo, sente-se devedor, asfixiado, e acaba se afastando ou traindo para sair dessa dívida impagável.

O mesmo ocorre nos negócios. Se você entrega muito e cobra pouco dos seus clientes, a relação quebra. O dinheiro é uma energia de troca; ele flui onde há equilíbrio.

Relacionamentos adultos só sobrevivem e prosperam quando ambos dão e recebem na mesma medida. A estagnação muitas vezes é o resultado de uma vida inteira sendo a pessoa que "dá demais" e não se permite receber.



Exercício 2

A Auditoria das Leis Sistêmicas

Vamos identificar qual das três leis você pode estar violando sem perceber. Leia as afirmações abaixo e marque as que soam verdadeiras para você hoje:

Pertencimento:

- ☐ Sinto raiva ou corto contato com membros da minha família por erros do passado.
- ☐ Repito o mesmo vício, fracasso ou doença de alguém da família que é muito criticado.

Hierarquia:

- ☐ Sinto que meus pais são como filhos para mim; tomo as decisões por eles.
- ☐ Fico julgando a forma como meus pais viveram ou conduziram o casamento deles.
- ☐ Sinto um cansaço extremo, como se carregasse o mundo inteiro nas costas.

Equilíbrio

- ☐ Tenho muita dificuldade de cobrar pelo meu trabalho ou sinto que me desvalorizam.
- ☐ Nos meus relacionamentos afetivos, eu sou a pessoa que sempre faz mais pelo outro.

Se você marcou pontos em Hierarquia, você está carregando uma mochila que não é sua. Se marcou em Equilíbrio, você está esvaziando a sua própria mochila para encher a do outro. No próximo capítulo, entenderemos as lealdades que mantêm você refém dessas violações.

CAPÍTULO 3

Lealdades Invisíveis

O Que É a "Consciência Pesada" Sistêmica?

Você já sentiu uma culpa inexplicável ao conseguir algo que desejava muito? Uma pontada de desconforto logo após ser promovida, fechar um contrato lucrativo ou viver um momento de profunda alegria amorosa?

Essa sensação sabotadora não é acaso. Na visão de Bert Hellinger, todos nós respondemos a uma "consciência de grupo". Essa consciência tem um único objetivo: garantir que você continue pertencendo à sua tribo familiar.

Quando você age de acordo com as regras (muitas vezes disfuncionais) da sua família, você sente o que chamamos de consciência leve. Você sente que pertence, mesmo que as regras sejam de escassez e dor.

Por outro lado, quando você decide prosperar onde seus pais faliram, ou ser feliz no casamento onde sua mãe chorou, a sua alma aciona um alarme. Você sente a consciência pesada. O seu inconsciente interpreta que, ao ser diferente, você está traindo o seu bando e corre o risco de ser excluída(o).

Por outro lado, quando você decide prosperar onde seus pais faliram, ou ser feliz no casamento onde sua mãe chorou, a sua alma aciona um alarme. Você sente a consciência pesada. O seu inconsciente interpreta que, ao ser diferente, você está traindo o seu bando e corre o risco de ser excluída(o).

A Lealdade Cega Familiar



Movidos pelo medo de perder o pertencimento, nós desenvolvemos o que a terapia sistêmica chama de Lealdade Cega.

A lealdade cega é um amor infantil, mágico e, na maioria das vezes, trágico. É o movimento interno de uma criança que olha para a dor de um ancestral e diz silenciosamente: "Eu sofro com você", ou "Eu sofro no seu lugar, para que você não precise sofrer."

O problema desse amor infantil é que ele não cura ninguém. Se a sua mãe carrega uma tristeza profunda e você, por lealdade cega, também se torna triste, agora existem duas mulheres tristes no sistema. A dor apenas se duplicou.

O amor cego adoece e paralisa. O amor que cura exige coragem para ser diferente

Muitas vezes, a sua estagnação profissional ou financeira não é falta de capacidade ou esforço. É apenas a manifestação mais pura e dolorosa da sua lealdade àqueles que não puderam ir além.

O Sofrimento Como Forma de Amar

Por que é tão difícil nos libertarmos da bagagem que não é nossa? Porque, no fundo do nosso inconsciente, o sofrimento se tornou sinônimo de amor.

Imagine uma filha cuja mãe teve uma vida de sacrifícios, dependência financeira e anulação pessoal. Se essa filha cresce, constrói uma carreira brilhante, ganha muito dinheiro e tem um casamento livre e leve, ela pode, intimamente, sentir que está esfregando seu sucesso na dor de sua mãe.

O pensamento inconsciente é: **"Como eu ouse ser feliz se quem me deu a vida sofreu tanto?"**



Para evitar essa "traição", a filha se autossabota. Ela atrai dívidas, parceiros tóxicos ou doenças. Ao fracassar, ela pode sentar-se ao lado da mãe (energeticamente) e dizer: "Viu? Eu não sou melhor que você. Eu também sofro. Eu ainda sou sua."

Destruir a sua vida exige suportar a culpa de ser mais feliz e mais próspera do que aqueles que vieram antes de você.

Os Contratos Ocultos Que Travam a Sua Vida

Essa lealdade silenciosa cria o que chamamos de "Contratos Ocultos". São promessas invisíveis que você fez na infância (ou que sua alma assumiu) para tentar salvar o sistema.

Esses contratos operam em segundo plano, como um vírus de computador, consumindo toda a sua energia vital e ditando os seus limites. Enquanto eles não forem rasgados conscientemente, você continuará batendo no mesmo teto de vidro.

Alguns dos contratos ocultos mais comuns incluem:

O Contrato de Solidariedade

Se vocês foram pobres, eu não me permitirei enriquecer."

O Contrato de Substituição

"Eu carrego essa doença ou esse fardo no seu lugar."

O Contrato de Companhia

Se você (mãe/pai) é infeliz no amor, eu também ficarei só para te fazer companhia."

O Contrato de Vingança/Justiça

"Eu fracasso para provar o quão mal o meu pai/mãe nos fez."

Você não assinou esses papéis conscientemente. Mas a sua conta bancária, a sua saúde e a sua agenda profissional refletem as cláusulas exatas de cada um deles.

Exercício 3

Trazendo o Contrato Oculto para a Luz

O inconsciente só tem poder enquanto permanece escondido. Pegue o seu caderno. Vamos usar a escrita terapêutica para nomear as suas lealdades limitantes.

Preencha as lacunas abaixo com a primeira resposta que vier ao seu coração, sem tentar racionalizar demais:

Se eu tiver muito sucesso (ou dinheiro, ou amor), sinto que estou traindo a dor de _____.

O padrão destrutivo que eu repito, secretamente para me sentir conectada(o) à minha família, é _____.

A promessa invisível que eu fiz quando criança para tentar "salvar" meus pais foi: "Eu prometo que _____."

Leia as frases em voz alta. Sinta o peso que elas têm no seu corpo. Você acaba de olhar nos olhos da sua lealdade invisível. No próximo capítulo, você aprenderá o movimento mais importante da sua vida: como quebrar esse contrato devolvendo o peso com amor.

CAPÍTULO 5 | Guia Prático

Preparação:

Criando um Ambiente Seguro

Chegamos ao momento mais importante deste livro. Até aqui, você compreendeu a teoria por trás da sua estagnação. Agora, vamos mover essa energia na prática.

Os exercícios sistêmicos não são um trabalho intelectual; eles acontecem na alma. Por isso, é comum que surjam emoções fortes, vontade de chorar, bocejos ou até uma sensação de peso no corpo durante a prática. Tudo isso é normal. É o seu sistema liberando o que estava preso.

Para que esses exercícios tenham o efeito profundo de "destravar" a sua vida, você precisa se preparar:

1. O Espaço Físico: Escolha um lugar silencioso onde você não será interrompida(o) nos próximos 20 minutos. Desligue as notificações do celular.

2. A Postura Interna: Não faça os exercícios com raiva ou julgamento. A cura sistêmica só acontece através da concordância (o "sim" para como as coisas foram).

3. O Centramento: Sente-se confortavelmente, feche os olhos e faça três respirações profundas. Sinta os seus pés firmes no chão, conectando-se ao momento presente.

Quando sentir que sua mente silenciou, avance para a próxima página.

Exercício 5

O Genograma Simplificado

Pegue uma folha de papel em branco e uma caneta. Vamos desenhar o mapa das suas lealdades invisíveis, conhecido na terapia sistêmica como Genograma.

Não se preocupe com datas exatas, foque nos eventos impactantes. Siga estes passos:

- 1** **Desenhe um círculo (se você for mulher) ou um quadrado (se for homem) na parte inferior da folha. Este é você.**
- 2** **Acima de você, desenhe o símbolo da sua mãe e do seu pai. Acima deles, os quatro avós. Acima, os bisavós (até onde você souber).**
- 3** **Agora, olhe para a sua "trava" atual (escrita no Exercício 1). Pegue uma caneta de outra cor e marque ao lado de cada familiar que viveu situações extremas ligadas a isso.**

Houve falências? Mortes trágicas? Filhos perdidos? Alguém que foi excluído, esquecido ou duramente julgado pela família?

Faça um círculo ao redor do familiar (ou familiares) que mais chama a sua atenção ao olhar para esse mapa. É muito provável que, por amor cego, você esteja repetindo o destino ou carregando a dor desta pessoa.

Exercício 6

Frases de Solução

Na Constelação Familiar, as "Frases de Solução" não são afirmações positivas da mente consciente. Elas são verdades sistêmicas que, quando ditas com a alma, devolvem a ordem e o fluxo da vida.

Feche os olhos, visualize o familiar (ou familiares) que você identificou no exercício anterior. Imagine-os à sua frente. Olhe nos olhos deles e, mentalmente ou em voz alta, diga com muito respeito:



"Eu vejo você. Eu vejo a sua dor e o seu destino."

"Por muito tempo, eu carreguei isso por você, por amor. Eu achei que, sofrendo igual, eu pertenceria."

"Mas agora eu percebo que isso não salva você e destrói a minha vida."

"Com muito respeito, eu deixo com você o que é seu. Isso pertence a você, e você é grande o suficiente para carregar."

"Eu fico apenas com o que é meu. Por favor, olhe com bons olhos se eu fizer diferente. Se eu for próspera(o), feliz e leve, farei isso em honra a você."

Respire fundo. Sinta como o seu corpo reage ao pronunciar essas palavras.

Exercício 7

A Devolução da Mochila (O Ritual)

Para finalizar, vamos fazer o movimento de liberação. Este é o grande momento de devolver a Herança Invisível.

Imagine novamente seus pais e ancestrais à sua frente. Sinta o peso nos seus ombros — a mochila imaginária que você carregou a vida inteira. Essa mochila está cheia da escassez, dos medos e dos contratos ocultos que não são seus.

Lentamente, na sua imaginação, tire as alças dessa mochila. Segure-a nas mãos. Faça uma leve reverência de respeito aos seus ancestrais, abaixando a cabeça, e deposite a mochila aos pés deles.

Diga internamente: **"Muito obrigado pela vida que chegou até mim através de vocês. A vida eu tomo, com tudo o que ela custou. Mas este peso, eu devolvo agora, com amor."**



Ao soltar a mochila, sinta seus ombros mais leves. Agora, o passo final: Vire-se de costas para os seus pais e ancestrais.

Não olhe mais para trás. Olhe para a frente, onde está o seu futuro, os seus projetos, a sua prosperidade. Dê um passo imaginário em direção à sua própria vida. Você está livre.

CONCLUSÃO

Tomando a Vida Com Força

Quando você deixa com os seus ancestrais o peso que pertence a eles, algo mágico acontece no seu corpo e na sua realidade. A sensação de carregar o mundo nas costas desaparece, dando lugar a uma força vital que você talvez nunca tenha experimentado antes.

Ficar apenas com o que é seu não é um ato de egoísmo; é o maior ato de amor e honra que você pode oferecer à sua família.

Ao se libertar dos contratos ocultos, você ganha permissão interna para prosperar. O dinheiro deixa de ser uma ameaça e passa a ser uma ferramenta de expansão. Os relacionamentos deixam de ser palcos de repetição de dores passadas e se tornam espaços de troca e crescimento. O sucesso profissional flui porque você não está mais gastando energia olhando para o passado, mas sim caminhando em direção ao seu futuro.

Você foi a pessoa do seu sistema familiar que despertou. E quando um desperta, ele abre caminho para que as próximas gerações não precisem carregar a mesma bagagem.

A vida foi dada a você por um preço muito alto. Tome-a com força, faça algo bom com ela e permita-se ser leve. O seu lugar de direito é aqui, no presente.

Com carinho e respeito pela sua história,

Adriana Santos Filardis Terapeuta Sistêmica |
Consteladora Familiar e Mentora.

O SEU PRÓXIMO PASSO

A Jornada Apenas Começou

A leitura deste e-book foi o seu primeiro passo para trazer à luz as lealdades invisíveis que travavam a sua jornada. Você compreendeu a origem da sua estagnação, mas a verdadeira transformação sistêmica acontece através da vivência e do aprofundamento.

Se você sente que chegou o momento de olhar profundamente para a sua história, colocar ordem no seu sistema familiar e destravar definitivamente a sua carreira, finanças e relacionamentos, eu posso guiar você.

Como Terapeuta Sistêmica e Consteladora Familiar, além de Mentora na **Formação de Liderança Feminina**, meu propósito é ajudar você a se posicionar no seu lugar de força.

Como podemos dar o próximo passo juntas(os)?

Sessão de Constelação Familiar: Um atendimento profundo e individual para identificar e curar os emaranhamentos específicos da sua árvore genealógica. (Insira o link do seu WhatsApp Business ou agenda aqui)

Mentoria de Liderança e Posicionamento: Para mulheres que desejam quebrar tetos de vidro invisíveis, assumindo seu poder e prosperidade profissional. (Insira o link para a aplicação da mentoria)

**VÁ PARA A
PRÓXIMA PÁGINA**



ADQUIRA AGORA

Os 3 Arquétipos que Bloqueiam Sua Vida

CONVITE
EXCLUSIVO

Seja uma das
Pioneiras a
Destravar sua Vida

Receba acesso antecipado
às amostras do guia prático
que vai te libertar de
padrões invisíveis.



MÉTODO 80/20

Chega de **teoria**.

Vamos para a **prática**! Um guia com os **20%**
necessários para os **80%** de pura prática!!

VAGAS LIMITADÍSSIMAS: APENAS 10 MULHERES SELECIONADAS

ENTRE CONTATO COMIGO E ADQUIRA!!!