

HERRAMIENTAS — PARA SANAR — PATRONES *Heredados*♡

COMPRENDER • LIBERAR • TRANSFORMAR



Honrar el linaje es transformar tu historia
para vivir en libertad y presencia.

www.thewingbook.com



Existen diversas herramientas que pueden ayudarte a comprender, liberar y transformar patrones heredados que siguen influyendo en tu vida. A continuación, te sugerimos algunas que creemos pueden ser de gran utilidad.



HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS Y EMOCIONALES

Constelaciones familiares

Método desarrollado por Bert Hellinger.

Permite observar:

- lealtades invisibles
- identificaciones inconscientes
- cargas emocionales heredadas
- vínculos sistémicos
- exclusiones familiares



Puede trabajarse en grupo o individualmente.

Psicogenealogía

Explora la relación entre:

- historia familiar
- emociones
- síntomas físicos
- bloqueos
- patrones repetitivos



Muy vinculada a autores como Alejandro Jodorowsky y Anne Ancelin Schützenberger.

Terapia transgeneracional

Consiste en reconstruir la historia familiar:

- resignificando experiencias
- comprendiendo contextos
- diferenciando lo propio de lo heredado

Trabajo con el niño interior

Ayuda a sanar heridas relacionadas con:

- abandono
- rechazo
- humillación
- culpa
- miedo
- desvalorización



Muchas veces estas heridas están vinculadas a dinámicas familiares heredadas.

EMDR

Técnica creada por Francine Shapiro.

Ayuda a reprocesar:

- memorias traumáticas
- estrés emocional heredado
- experiencias familiares internalizadas



HERRAMIENTAS CORPORALES Y SOMÁTICAS



Bioenergética

Libera tensión y memorias atrapadas en el cuerpo mediante:

- respiración
- movimiento
- descarga emocional
- trabajo postural



Trauma Release Exercises (TRE)

Método basado en temblores neurogénicos que facilita la descarga profunda del sistema nervioso.



Respiración consciente / Breathwork

La respiración profunda puede facilitar:

- liberación emocional
- acceso a memorias inconscientes
- desbloqueo energético
- integración emocional



HERRAMIENTAS ENERGÉTICAS Y VIBRACIONALES



Terapia de sonido

Uso terapéutico de:

- voz
- cuencos tibetanos
- cuencos de cuarzo
- diapasones
- tambores
- frecuencias

Facilita la movilización de memorias emocionales profundas.



Reiki y sanación energética

Trabaja:

- bloqueos energéticos
- memorias emocionales
- patrones repetitivos
- equilibrio vibracional

Algunas corrientes incluyen sanación ancestral.



Limpiezas energéticas rituales

Uso simbólico de:

- humo
- plantas
- agua
- sal
- fuego
- sonido

Se emplean para liberar cargas emocionales y energéticas heredadas.





HERRAMIENTAS CEREMONIALES Y ANCESTRALES



• Ceremonia del cacao

La ceremonia del Cacao es una práctica ancestral utilizada para favorecer:

- apertura emocional
- conexión con el corazón
- introspección
- liberación afectiva
- reconciliación con el linaje
- conexión ancestral



El cacao ceremonial actúa como acompañante en procesos de:

- duelo
- perdón
- sanación del femenino y masculino
- recuperación emocional
- integración de memorias familiares

Altare ancestrales



Espacios simbólicos dedicados a honrar:

- ancestros
- memoria familiar
- raíces
- linaje

Ayudan a generar reconocimiento y reconciliación.



Chamanismo y medicina ancestral



Tradiciones indígenas trabajan:

- limpieza energética
- recuperación del alma
- conexión con ancestros
- armonización espiritual



Tambores chamánicos y música medicina



El ritmo y el sonido ayudan a inducir estados meditativos y facilitar procesos profundos de liberación emocional.



• Meditación guiada ancestral



Visualizaciones enfocadas en:



sanar el árbol genealógico



cortar cadenas de dolor



recuperar fuerza y recursos del linaje





HERRAMIENTAS COGNITIVAS Y DE CONSCIENCIA



Coaching ontológico

Permite identificar:

- creencias heredadas
- mandatos familiares
- identidades aprendidas
- discursos transgeneracionales



Eneagrama

Ayuda a comprender:

- mecanismos heredados
- formas de supervivencia emocional
- patrones inconscientes
- defensas familiares



Journaling terapéutico

Escritura consciente para explorar:

- emociones heredadas
- resentimientos
- historias familiares
- duelos
- patrones repetitivos





HERRAMIENTAS CREATIVAS Y SIMBÓLICAS



Arteterapia

El inconsciente familiar suele expresarse mediante:

- símbolos
- colores
- formas
- escenas repetidas



Teatro terapéutico y psicodrama

Representar escenas familiares ayuda a:

- comprender roles
- liberar emociones congeladas
- resignificar experiencias



Collage del árbol ancestral

Creación visual del linaje mediante:

- fotografías
- palabras
- símbolos
- imágenes intuitivas



HERRAMIENTAS INTEGRATIVAS Y HOLÍSTICAS



Medicina tradicional china

Relaciona emociones heredadas con órganos y meridianos y el tratamiento a través de ejercicio de chi kung, acupuntura o fitoterapia



CHI KUNG



ACUPUNTURA



FITOTERAPIA



Naturopatía

Apoya el proceso mediante:

- descanso
- regulación del sistema nervioso
- nutrición antiinflamatoria
- plantas medicinales
- suplementación adaptógena



Mindfulness y autocompasión

Ayuda a:

- observar patrones sin identificarse con ellos
- desarrollar presencia
- responder conscientemente
- disminuir reactividad emocional



CLAVES IMPORTANTES EN LA SANACIÓN TRANSGENERACIONAL

Sanar el trauma heredado no significa culpar a los ancestros, sino comprender que muchas veces:



ellos también sobrevivieron como pudieron



transmitieron lo no resuelto



heredamos tanto heridas como recursos



El objetivo no es romper con el árbol, sino transformar la relación con él para recuperar libertad, identidad y presencia propia.



Porque el linaje no sólo transmite dolor: también transmite fuerza, dones, intuición, creatividad, resiliencia y sabiduría ancestral.