

# Mon journal de Constellations Familiales

Bienvenue dans votre Journal de Constellations Familiales.

Ce guide est conçu pour vous aider à préparer et à tirer le meilleur parti de notre atelier à venir. Les exercices et les réflexions que vous trouverez ici vous permettront d'explorer vos dynamiques familiales, de clarifier vos intentions et de vous connecter à vos sentiments.

Prenez le temps de remplir ce journal à votre rythme et soyez ouvert à ce qui émerge.

*Ce journal appartient à :*

NOM : .....

Prénom : .....

Nom de l'atelier : "Opération Reseat"

## *A quoi sert les Constellations familiales ?*

Les constellations familiales sont une méthode thérapeutique qui met en lumière les dynamiques cachées au sein des systèmes familiaux. Elles révèlent comment les expériences de nos ancêtres influencent notre vie actuelle.

En travaillant avec ces dynamiques, nous pouvons guérir des blessures émotionnelles profondes et rétablir l'harmonie.

**Exercice 1 : Remplissez votre arbre généalogique**

**Exercice 2 : Indiquez les événements marquants**



décès



mariages



migrations



# *Mon arbre généalogique*

Par Therapy Center - Anna Maria Dixneuf  
Constellations familiales  
07 87 58 56 53 - Mougins



## *Votre prise de conscience*

Notez sur 10 selon vous, vos relations familiales entourez l'étoile correspondante



*"L'amour familial peut parfois être difficile à comprendre, mais il est toujours là, même dans les moments de silence."*

*Bert Hellinger*

## *Votre envie de guérison*

Notez sur 10 , votre envie de guérison entourez l'étoile correspondante



Merci d'avoir pris le temps de préparer ce journal. Nous espérons qu'il vous aide à aborder notre atelier avec une compréhension plus profonde et une ouverture d'esprit. Nous sommes impatientes de vous accompagner dans ce voyage de découverte et de guérison.

Remarque : Assurez-vous d'apporter ce journal avec vous à l'atelier pour pouvoir vous y référer et continuer votre travail de réflexion sur place.