

Constelar el dinero con muñecos

Una guía visual para explorar, comprender
y transformar tu relación con el dinero



Índice del PDF

1



Qué puedo esperar de una autoconstelación del dinero

Una experiencia para ganar claridad, comprensión y nuevas posibilidades.

2



Mi relación personal con el dinero

¿Qué pueden representar los muñecos?

3



Mi historia con el dinero

¿Qué experiencias del pasado pueden haber influido?

4



Lealtades familiares con el dinero

¿Qué historias familiares pueden seguir teniendo significado para mí?

5



¿Cómo interactuar con los muñecos?

Una guía paso a paso para explorar tu relación con el dinero.

6



Frases sanadoras y de diferenciación

Palabras que ayudan a reconocer, liberar y construir una nueva posición.



José Miguel
Burguete Rodríguez

www.espacioaquiyahora.com



Espacio Aquí y Ahora

¿Qué puedo esperar de una autoconstelación del dinero? <

Una experiencia para ganar claridad, comprensión y nuevas posibilidades

1 Mayor claridad

Puedes ver con más claridad lo que está sucediendo en tu relación con el dinero.



- Identificar lo que sientes, piensas y necesitas.
- Reconocer patrones que se repiten.
- Ver conexiones entre distintas áreas de tu vida.
- Entender mejor tu posición en la configuración.

2 Comprensión emocional

Puedes dar un lugar a lo que sientes y entender mejor su significado.



- Validar emociones difíciles como miedo, culpa, tristeza o enfado.
- Comprender de dónde pueden venir.
- Dejar de juzgar lo que sientes.
- Reconocer que todas tus emociones tienen un sentido.

3 Nuevas perspectivas

Puedes ampliar tu mirada y ver otras posibilidades.



- Descubrir recursos que antes no veías.
- Ver alternativas ante situaciones que parecían bloqueadas.
- Reconocer qué es tu responsabilidad y qué no lo es.
- Distinguir entre pasado, presente y futuro.

4 Liberación de cargas

Puedes soltar aquello que no te corresponde o que ya no necesitas sostener.



- Dejar de cargar con lealtades familiares que te limitan.
- Soltar culpas que no te pertenecen.
- Liberar la necesidad de mantener el sufrimiento para pertenecer.
- Reconocer que puedes vivir de manera diferente a tu historia familiar.

5 Una relación más sana y equilibrada

Puedes construir una nueva posición ante el dinero.



- Relacionarte con el dinero desde más calma y confianza.
- Poder recibir, utilizar, ahorrar y compartir de forma más consciente.
- Tener más equilibrio entre seguridad, disfrute y responsabilidad.
- Tomar decisiones más alineadas con lo que realmente valoras.

6 Más coherencia y bienestar

Puedes alinear tu relación con el dinero con tus valores y tu forma de vivir.



- Vivir con más tranquilidad y menos ansiedad.
- Disfrutar de lo que tienes sin sentir que traicionas a nadie.
- Avanzar a tu propio ritmo, desde tus propios valores.
- Sentirte más libre para crear la vida que deseas.



En resumen

- ✓ Más claridad sobre tu situación actual.
- ✓ Mayor comprensión de lo que sientes y de tu historia.
- ✓ Nuevas perspectivas y alternativas.
- ✓ Liberación de cargas que no te corresponden.
- ✓ Una relación más sana, equilibrada y consciente con el dinero.
- ✓ Más coherencia, bienestar y libertad en tu vida.



No se trata de cambiar el pasado,
sino de encontrar una nueva posición ante el dinero.
para vivir tu relación con él de una manera más libre y consciente.

Mi relación personal con el dinero

¿Qué pueden representar los muñecos?

Los muñecos nos permiten hacer visible lo que sentimos, pensamos, deseamos y vivimos en relación con el dinero. Aquí tienes una guía de los principales elementos que puedes representar.

1 Punto de partida

Coloca un muñeco que te represente y otro que represente el dinero. Observa qué ocurre entre ambos y añade los elementos que aparezcan en tu experiencia.



Yo



Dinero

2 Miedos

Lo que temo que ocurra en relación con el dinero.



- Perderlo
- No tener suficiente
- No poder cubrir mis necesidades
- Que me aprovechen
- Ser juzgado/a
- No ser capaz de gestionarlo
- Fracasas
- El futuro
- La inseguridad
- Cambios inesperados
- Otros miedos

3 Deseos

Lo que me gustaría poder vivir, crear o experimentar gracias al dinero.



- Estabilidad económica
- Seguridad
- Libertad y autonomía
- Tener un hogar
- Viajar y conocer el mundo
- Disfrutar de la vida
- Poder ayudar y compartir
- Desarrollar mis talentos
- Crear proyectos propios
- Tener más tiempo
- Cuidar de mí y de mi familia
- Contribuir a un mundo mejor
- Otros deseos

4 Creencias y mandatos

Lo que pienso o he aprendido sobre el dinero.



- El dinero es para otros
- La gente con dinero es superficial
- Somos pobres pero honrados
- El dinero es cuestión de suerte
- El dinero corrompe
- Hay que trabajar mucho para ganar dinero
- Si tengo dinero se aprovecharán
- No puedo tener todo
- Es mejor tener poco y vivir tranquilo
- No soy una persona que pueda tener mucho dinero
- Otras creencias o mandatos



DINERO

Coloca el dinero en el centro y observa qué elementos se relacionan con él en tu experiencia.

5 Emociones

Lo que siento en relación con el dinero.



Otras emociones o sentimientos que también pueden aparecer:

- Ansiedad
- Incertidumbre
- Frustración
- Alivio
- Esperanza
- Motivación
- Orgullo
- Gratitud
- Calma
- Otros sentimientos

6 Obstáculos

Lo que dificulta actualmente mi relación con el dinero.



Obstáculos externos

- Escasez de oportunidades
- Deudas
- Gastos inesperados
- Inestabilidad laboral
- Falta de formación o recursos
- Dependencia económica
- Conflictos en la familia o pareja
- Entorno socioeconómico
- Otros obstáculos externos

Obstáculos internos

- Procrastinación o bloqueo
- Miedo a decidir
- Dificultad para pedir
- Dificultad para recibir
- Autoexigencia
- Tendencia a autosabotearme
- Evitar compromisos
- Otros obstáculos internos

Mi historia con el dinero

¿Qué experiencias del pasado pueden haber influido?

Los muñecos nos permiten hacer visible qué vivencias personales y familiares pueden haber dejado huella en nuestra relación actual con el dinero. Aquí tienes una guía de los principales elementos que puedes representar.

1 Experiencias personales en la etapa adulta

Situaciones que viviste directamente y que pueden haber influido en tu relación con el dinero.



- Ruina o grandes pérdidas económicas
- Estafa o engaño
- Robo
- Deudas
- Quiebra de un negocio
- Pérdida del trabajo
- Desahucio o pérdida de vivienda
- Escasez económica
- Dependencia económica de otras personas
- Trabajar en exceso por dinero
- Haber sido explotado/a económicamente
- Otras experiencias relevantes

2 El dinero en mi infancia y familia de origen

Cómo se vivía, se hablaba y se gestionaba el dinero en mi familia cuando yo era niño/a o adolescente.



- Discusiones por dinero
- Preocupación constante
- Reproches
- Control o manipulación
- Secretos
- Dinero como premio o castigo
- Sacrificios
- Diferencias entre hermanos
- Conflictos por herencias
- Un progenitor que asumía todo el peso económico
- Falta de dinero en el hogar
- Mucha austeridad o privaciones
- Comparaciones con otras familias
- Expectativas sobre mi futuro y el dinero
- Otras situaciones familiares



DINERO

Coloca el dinero en el centro y añade los muñecos que representen las experiencias de tu historia personal y familiar. Observa cómo se relacionan entre sí y qué sientes al mirarlos.

3 Lo que sentí

Emociones y dolores que pudieron aparecer en estas experiencias.



Miedo



Tristeza



Enfado



Culpa



Vergüenza

- Ansiedad
- Inseguridad
- Impotencia
- Soledad
- Injusticia
- Desprotección
- Frustración
- Dolor
- Desvalimiento
- Confusión
- Resentimiento
- Alivio
- Esperanza
- Otras emociones o sentimientos



Estas experiencias no determinan tu futuro, pero pueden tener un significado en tu relación actual con el dinero. Al hacerlas visibles puedes comprender mejor lo que sientes y abrir nuevas posibilidades.

Lealtades familiares con el dinero

¿Qué historias familiares pueden seguir teniendo significado para mí?

Los muñecos nos permiten explorar qué personas, acontecimientos y dinámicas de nuestra historia familiar pueden estar influyendo en nuestra relación actual con el dinero.

1

Personas de mi historia familiar

¿Quiénes fueron importantes en la historia económica de mi familia?



- Padre y madre
- Abuelos/as
- Hermanos/as
- Parejas y descendientes
- Otros familiares (tíos/as, primos/as, etc.)
- Personas significativas ajenas a la familia
- Personas ausentes o excluidas

2

Acontecimientos y conflictos económicos familiares

¿Qué experiencias y situaciones marcaron la historia económica de mi familia y pudieron generar heridas o tensiones en las relaciones?



- Pérdidas de patrimonio, ruinas o quiebras
- Éxitos económicos y prosperidad
- Migraciones, exilio y desarraigo
- Crisis y cambios importantes en la situación económica
- Conflictos por herencias o repartos
- Secretos y mentiras sobre el dinero
- Abusos o explotación económica
- Rivalidades y rupturas familiares
- Exclusiones o despojos de bienes

3

Dinámicas y posibles lealtades

¿Qué puedo estar repitiendo, compensando o intentando preservar?



- Miedo a prosperar más que mi familia
- Culpa por vivir de manera diferente
- Identificación con el sacrificio familiar
- Fidelidad al sufrimiento de seres queridos
- Repetición de creencias sobre la escasez
- Necesidad de compensar injusticias pasadas
- Miedo a traicionar mis orígenes



Sanar estas lealtades familiares

Significa reconocer y honrar la historia de nuestra familia, liberarnos de cargas que no nos corresponden y permitirnos vivir una relación más libre, consciente y sana con el dinero.

¿Cómo puedo autoconstelar mi economía?

Una guía paso a paso para explorar mi relación con el dinero, mi historia personal y mis posibles lealtades familiares.

1 Preparar el espacio

Crea un lugar tranquilo para ti.



- Un lugar tranquilo y sin interrupciones
- Prepara los muñecos
- Reserva un tiempo para ti
- Elige una cuestión concreta que quieras explorar

2 Elegir qué representar

Decide qué quieres explorar.

MI PRESENTE

Mi relación actual con el dinero.



- Yo
- El dinero
- Deseos y necesidades
- Miedos y obstáculos
- Creencias y emociones
- Recursos y posibilidades

MI HISTORIA PERSONAL

Experiencias significativas de mi vida.



- Una experiencia dolorosa
- Una emoción o herida
- Una experiencia de la infancia
- Personas relacionadas

MI HISTORIA FAMILIAR

Personas, acontecimientos y posibles lealtades.



- Familiares significativos
- Acontecimientos económicos
- Conflictos o secretos
- Posibles lealtades o identificaciones

3 Colocar los muñecos

Representa cómo percibes la situación.



- Colócalos como te resulte significativo
- Sigue tu intuición
- Observa las distancias y orientaciones
- Deja espacio para otros elementos
- No hay una posición correcta

4 Observar y sentir

Mira la configuración y reconoce lo que aparece.



- ¿Qué veo?
- ¿Qué siento?
- ¿Qué me llama la atención?
- ¿Qué recuerdos o asociaciones aparecen?
- ¿Qué necesito reconocer?

5 Dar voz a los muñecos

Expresa lo que sientes, necesitas o te gustaría comunicar.



- ¿Qué quiero decirle al dinero?
- ¿Qué quiero decir a esta persona?
- ¿Qué me duele?
- ¿Qué necesito?
- ¿Qué me habría gustado recibir o escuchar?
- ¿Qué me gustaría expresarle ahora?

6 Explorar nuevos movimientos

Prueba diferentes posiciones y posibilidades.



- Acercar o alejar
- Cambiar de lugar o de orientación
- Añadir o quitar muñecos
- Probar nuevas configuraciones
- Observar qué cambia en ti y en la escena
- Explorar nuevas formas de relacionarte con lo ocurrido

7 Explorar nuevas perspectivas

Comprende la situación desde otro lugar.



- ¿Qué comprendo ahora que antes no veía?
- ¿Qué relación encuentro entre mis emociones, mi historia y mis creencias?
- ¿Qué necesito aceptar?
- ¿Qué puedo vivir de otra manera?
- ¿Qué nueva perspectiva tengo ahora?

8 Integrar y cerrar

Llévate lo más importante a tu vida cotidiana.



- ¿Qué he reconocido?
- ¿Qué quiero empezar a vivir de otra manera?
- ¿Qué necesito para cuidarme?
- ¿Qué pequeño paso puedo dar en mi vida cotidiana?
- Agradece lo que has descubierto y cierra tu constelación.

No se trata de encontrar una solución inmediata, sino de ampliar la mirada, reconocer lo que sentimos y explorar nuevas posibilidades para relacionarnos con nuestra historia y con el dinero.

Frases sanadoras para mi relación con el dinero

Reconocer mi historia, atender mi dolor y construir una relación más libre y consciente.

1 Honrar mi historia familiar

Reconocer a mi familia y mis ancestros sin tener que repetir sus sufrimientos o creencias.



- Honro la historia de mi familia y todo lo que tuvo que afrontar.
- Agradezco lo que recibí y también reconozco aquello que me faltó.
- Comprendo sus dificultades económicas sin tener que repetirlas.
- Valoro los sacrificios de mis padres y ancestros y el lugar que ocuparon.
- Reconozco mi pertenencia y, al mismo tiempo, puedo vivir mi vida de manera diferente.
- Abro mi corazón a la vida con todo lo bueno que viene de mi familia.

2 Sanar mi dolor personal

Reconocer lo vivido y atender las heridas de mi historia, adulta e infancia.



- Reconozco el dolor que he vivido y la huella que ha dejado en mí.
- Acepto lo que sentí y doy un lugar a mis emociones.
- Hoy puedo cuidar de mis necesidades y proteger mi bienestar.
- Lo que ocurrió forma parte de mi historia, pero no define todo lo que soy.
- Suelto la culpa y el peso que no me corresponde.
- Puedo confiar y abrirme a nuevas experiencias sin que el pasado determine mi presente.

3 Mejorar mi relación con el dinero

Construir una relación más consciente, segura y libre.



- Me relaciono con el dinero desde la calma y la confianza.
- Reconozco mis necesidades y busco la manera de atenderlas.
- Disfruto de lo que tengo sin sentir culpa.
- Pongo límites y tomo decisiones que cuidan mi economía.
- Me abro a recibir, generar y gestionar el dinero de forma más consciente.
- Aprecio mi trabajo y el valor que aportó.
- Me permito prosperar y construir una vida que esté en coherencia con mis valores.

¿Cómo utilizar estas frases con los muñecos?

1 Representa tu situación



Coloca los muñecos que quieras explorar (yo, dinero, personas, emociones, etc.).

2 Deja que la frase surja



¿Qué frase sientes que te puede ayudar a honrar, integrar o validar lo que necesitas sanar?

3 Dila al muñeco



Pronúnciala en voz alta, dirigiéndola al muñeco adecuado (a ti, al dinero, a una persona, a tu parte infantil, a tu familia, etc.).

4 Observa y siente



Observa qué emociones aparecen, qué cambia en ti y si surge una nueva perspectiva. Puedes mover los muñecos y probar otras frases.

Sanar mi relación con el dinero no significa borrar el pasado,

sino reconocer mi historia, atender lo que me duele y abrir nuevas posibilidades para vivir una relación más libre, consciente y en armonía con la vida.