

Anni Coppola

TERACOACH



 *Workshop Emocional  
Sistémico*

“Descubre y transforma las  
dinámicas familiares a través  
de la escritura”

CURSO ONLINE 2025

# *Bienvenid@*

Este cuaderno es un espacio seguro para observar, reconocer y liberar patrones familiares inconscientes a través de la escritura. Cada ejercicio te invitará a explorar tu historia con compasión y conciencia, permitiéndote transformar lo que ha sido un peso en una nueva fuente de fuerza. No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo tu verdad en este momento. ¡Comencemos!

# Sección 1.

Reconociendo mi lugar en el sistema familiar



# "Mi historia en tres momentos"



¿Qué rol crees que jugabas en tu familia cuando eras niño/a?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# "Mi historia en tres momentos"



¿Cómo influye ese rol en tus relaciones actuales?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sección 2.

Soltando roles familiares limitantes

# “Dejo ir lo que no me pertenece”



¿Qué creencias sobre el amor o el éxito vienen de tu familia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# "Dejo ir lo que no me pertenece"



¿Cuáles de esas creencias te han servido y cuáles te limitan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# "Dejo ir lo que no me pertenece"



Escribe una carta simbólica en la que sueltes las creencias que ya no deseas cargar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sección 3.

Transformando el dolor heredado en fuerza personal

# “El regalo oculto del dolor”



Escribe sobre un desafío familiar que hayas vivido.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# "El regalo oculto del dolor"



¿Qué lección o fortaleza crees que ese desafío te dejó?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# “El regalo oculto del dolor”



Imagina que ese dolor se transforma en una luz dentro de ti. ¿Cómo la usarías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---















Cada palabra que has escrito es un paso hacia una nueva comprensión de ti mismo/a. Recuerda que la sanación es un camino, no un destino. Confía en tu proceso y en la sabiduría que tu historia guarda para ti.