1. LA TRANSMISIÓN TRANSGENERACIONAL

Muchas veces, hay cosas que no entendemos de nuestro carácter, porque no son nuestras directamente, sino que son tendencias que vivimos por la herencia transgeneracional.

La transmisión transgeneracional es el proceso mediante el cual heredamos los traumas y carencias que no han superado nuestros ancestros.

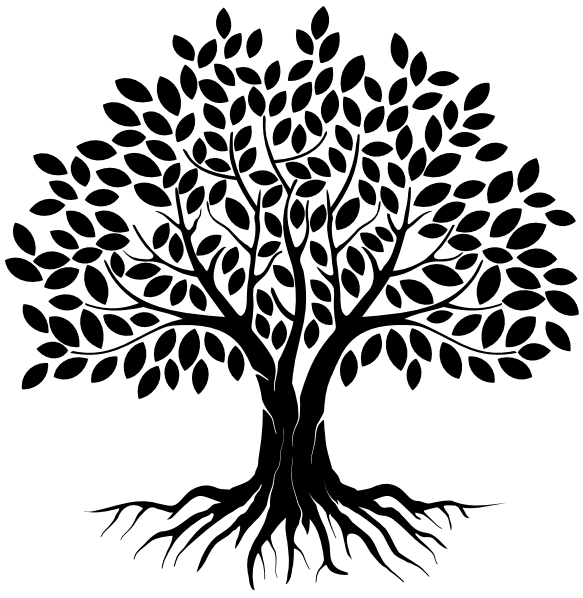
Cuando un miembro de nuestro clan muere, **transmite la carga de las cosas que no ha resuelto en vida** a las generaciones venideras.

Esto sucede a través del Inconsciente Familiar que une a todo nuestro clan, y que se encarga de transmitir los conflictos no resueltos de nuestros ancestros para que los podamos sanar, liberando así a todas las generaciones venideras de llevar esta carga.

En realidad, solo heredamos la carga emocional de algunos de nuestros ancestros.

Por eso es tan importante localizar los ancestros de los que somos "herederos emocionales", investigar los sucesos y circunstancias que vivieron y comprender qué cargas emocionales no pudieron resolver, porque esas son las cargas que llevamos con nosotros, que no comprendemos y que intentamos gestionar en nuestro día a día.

Si quieres empezar a investigar de tu Transgeneracional, empieza cogiendo tu Péndulum Deck y haz este ejercicio.



2. DINÁMICA DE TRANSMISIÓN TRANSGENERACIONAL

A continuación, te proponemos el ejercicio para que hagas una mirada a la herencia emocional de tu árbol familiar.

Cuando un miembro de nuestro clan familiar muere, es probable que haya dejado cosas sin resolver en vida. Estas carencias no resueltas, resonarán con algunos de sus descendientes, y les harán vivir el conflicto que no resolvieron sus ancestros en vida. Este fenómeno se conoce como herencia transgeneracional.

Por eso muchas veces en una familia se comparten actitudes e historias similares, por ejemplo, problemas a la hora de gestionar el dinero, adicciones al juego o a otras sustancias...
Otro tipo de repeticiones entre generaciones son los hijos y padres que se llevan mal, o la búsqueda de relaciones donde se ejerce maltrato...

3. ENCUENTRA AL FAMILIAR CON EL QUE TIENES EL VÍNCULO

Para empezar, coge la Plantilla Grande del Deck: Descodificación Transgeneracional, y en el primer segmento de la plantilla pregunta:

- Paso 1: ¿En que línea familiar (paterna o materna) tengo el vínculo transgeneracional?

- Paso 2: ¿Con qué familiar establezco una relación transgeneracional?

- Paso3: Ahora ya deberías haber descubierto al familiar con el que tienes un vínculo transgeneracional.

Si te ha salido como respuesta Tío, Primo, o Tío Abuelo, busca la plantilla grande Pizarra en Blanco para descubrir qué familiar es exactamente. Por ejemplo, si te sale primo, escribe en la pizarra el nombre de tus primos y pregúntale al péndulo con cual estableces una relación transgeneracional

4. ENCUENTRA EL VÍNCULO TRANSGENERACIONAL

Utiliza la plantilla grande del **Péndulum Deck: Herencia Transgeneracional** para encontrar cual es el patrón heredado que te está afectando en este momento:

Problemas de adicción. Puede ser el juego, las redes sociales, el gimnasio, el alcohol, las drogas... El conflicto de adicción puede ser diferente, pero se comparte una necesidad de evasión y descarga de la ansiedad combinado con patrones obsesivos.

Continúa en la página siguiente

4. ENCUENTRA EL VÍNCULO TRANSGENERACIONAL

La relación con el dinero y la abundancia. Incapacidad de ahorrar y de gestionar el dinero, techos de cristal con respecto a lo que puedes ganar y otras ideas limitantes sobre el dinero y la escasez. Pueden ser creencias limitantes sobre que el dinero vuelve malo a la gente (rechazo del dinero), o el dinero separa a la familia (por problemas de herencia en el transgeneracional).

Modelos de relaciones de pareja, por ejemplo, relaciones con insatisfacción sexual, relaciones donde te han sido infiel o eres tu infiel. Se repetirá el patrón del familiar con el que tenemos el vínculo transgeneracional.

Salud mental o actitudes del carácter, como las obsesiones, la histeria o falta de empatía... Aquí es esencial entender bien la historia del familiar con el que tenemos el vínculo, para entender qué heridas le llevaron a ser como era.

Repetición de vivencias entre generaciones, por ejemplo una quiebra empresarial, un abuso, abortos, un padre encarcelado... Puede ser cualquier circunstancia que se haya repetido de generación en generación.

5. INVESTIGA LA HISTORIA DE TU FAMILIAR Y COMPÁRALA CONTIGO

- Paso 1: Empieza analizando la historia del familiar con el que compartes el vínculo, en base al patrón que has descubierto con el péndulo (adicción, relaciones de pareja)

- Paso 2: Observa su historia de vida, los problemas que tiene o ha tenido, su carácter, sus tendencias, y que cosas de estas coinciden contigo. A lo mejor, te das cuenta de que la historia no cuadra 100% contigo pero sí que cuadra el contexto emocional.

Por ejemplo: si tienes una conexión especial con tu tío, y ese tío abandonó a su familia —es decir, se fue de casa—, puede que tú no hayas hecho lo mismo literalmente. Sin embargo, tal vez repites el patrón desde otro lugar: pasas poco tiempo con tu familia y te refugias en el trabajo.

No estás huyendo físicamente, pero energéticamente estás repitiendo el mismo impulso de desconexión. Descubrirlo te permite comprender y atajar ese patrón.

- Paso 3: Una vez hayas encontrado el familiar con el que compartes vínculo, intenta profundizar en su historia de vida. ¿Qué circunstancias le hicieron ser como era?

6. CONCLUSIÓN DEL EJERCICIO

Entender la historia del ancestro del que heredamos, y qué cosas le llevaron a ser como era, nos ayuda a gestionar mejor estos comportamientos, que no comprendemos bien por qué no surgen de nuestras vivencias.
Así, podemos comprenderlas mejor y facilitaremos el proceso de transformación y cambio.

Recuerda que hemos venido a sanar a nuestro clan, y que por eso heredamos estas carencias y traumas que no pudimos resolver de nuestros ancestros.

Cuando sanamos, no solo nos sanamos a nosotros, sanamos a todo nuestro clan y a todos los descendientes de nuestra familia.

¿QUIERES MÁS HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR TU CRECIMIENTO?

Si este ejercicio te ha removido… es porque tocaste algo importante.
Continúa tu viaje hacia el interior con Love Coaching: la expansión terapéutica para sanar tu historia emocional con péndulo.

- Lo que hace que este pack sea tan transformador es su enfoque profundo en tus vínculos, heridas y patrones inconscientes.
- Descubre y sana tus heridas emocionales, tus lealtades familiares inconscientes y todo aquello que aún condiciona tu forma de amar y vincularte.
- Con **28 plantillas diseñadas por terapeutas, y 8 vídeos guiados paso a paso**, explorarás lo que el ejercicio ha abierto

💜 Da el siguiente paso en tu desarrollo interior con Love Coaching.

EMPIEZA TU VIAJE INTERIOR