



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 10 “Que Regalo No Has Compartido?”

Basada en el libro de James Hollis
Impartida por

Elena Parsons, B.S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de
Energía





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fuí estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?



El objetivo de estas clases de Practicas de Bienestar, es servir de guía y ayuda en nuestro proceso de evolución y auto conocimiento, en apoyo a entender y clarificar el misterio de quienes somos y por que estamos aquí. Que existe algo mas en nosotros que nuestras mentes conceptuales, mas que nuestra historia personal, que somos un misterio, parte de una creación divina.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

PROGRAMA

- Las 21 clases del taller, intención, advertencia e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Las Clases

1. Es tu decisión
2. Es hora de crecer
3. Deja ir lo viejo
4. Recupera tu autoridad personal
5. Corrige tus errores
6. Sal de la sombra de tus padres
7. Busca salir del estancamiento
8. Recuerda a tu misión
9. Elige el camino de la ampliación
- 10. Que regalo no has compartido?**
11. Mira tus patrones autodestructivos
12. Cual es tu mejor versión?
13. Escoge significado sobre felicidad
14. Honra lo que dejaste atrás
15. Exorciza los fantasmas del pasado que te atan
16. Libera a tus hijos
17. Amate con todos tus defectos
18. Honra la diferencia entre trabajo, deber y llamado
19. Crea una espiritualidad madura
20. Date permiso de ser quien realmente eres
21. Vive tu vida examinada, vive las preguntas, no las respuestas

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Intención:

Este esta creado con la esperanza de que sea útil para cada uno de nosotros, deseando que nos recuerde algo que sabemos pero que tal vez hemos olvidado y, finalmente, que nos desafíe a regresar a nuestro verdadero camino.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

INTENCIÓN y Recordatorio : Este taller no ofrece soluciones.

El intento es el de impulsarnos a revisar actitudes, comportamientos e ideas que nos lleven hacia amplificar la percepción, hacia desarrollar nuestra manera de interpretar lo que nos sucede para que sea esta vida, un viaje más productivo, más claramente nuestra.

Las ideas que ofrece requieren reflexión, filtración a través de las capas de nuestro acumulada resistencia al cambio, por lo mismo, las clases se han hecho cortas y al punto, esperando que las disfruten y las aprovechen.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Ni siquiera tenemos que arriesgarnos solos a la aventura, porque los héroes de todos los tiempos han ido antes que nosotros. El laberinto es ampliamente conocido. Solo tenemos que seguir el hilo del camino del héroe, y donde habíamos pensado encontrar una abominación, encontraremos un dios. Y donde habíamos pensado en matar a otro, nos mataremos a nosotros mismos. Donde habíamos pensado viajar hacia el exterior, llegaremos al centro de nuestra propia existencia. Y donde creímos estar solos, estaremos con todo el mundo.

Joseph Campbell

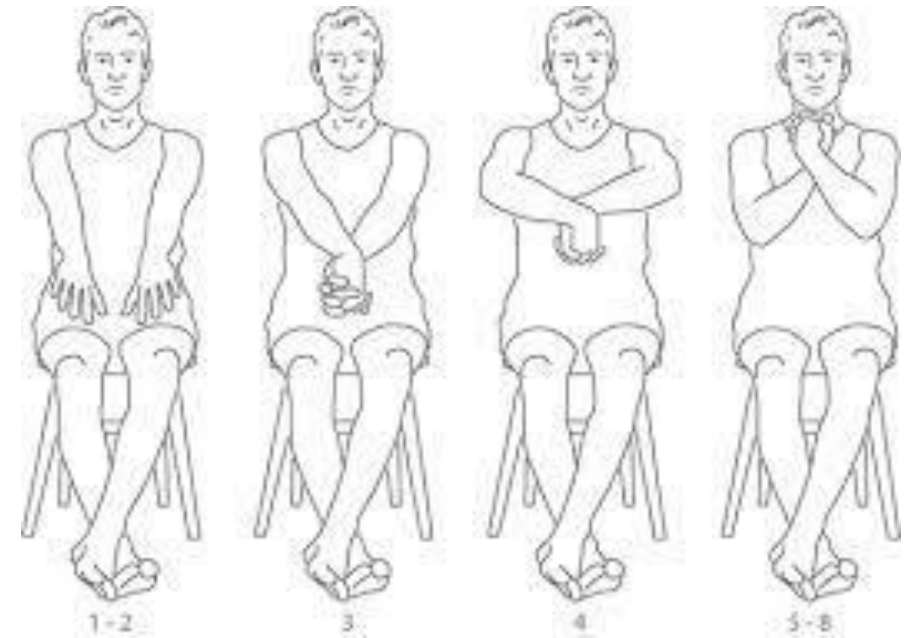
Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Posiciones Wayne Cooke

Esta posición ha sido diseñada para vincular las energías del cerebro posterior con las del cerebro frontal. Cuando estas energías no se comunican correctamente, están "revueltas".

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Que Regalo al Mundo has Retenido”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 11

“ Mira tus viejos patrones auto destructivos”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Que Regalo No Has Compartido?

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Nunca he olvidado la observación de una mujer de sesenta y cinco años que comenzó su terapia hace algunas décadas diciendo: "No puedo decir 'yo misma' sin estresarme". Continuó explicando que había sido educada en un entorno religioso estricto, y cualquier niño que usara las palabras "yo mismo" recibía amonestación y castigo corporal. Cómo esos adultos pensaron que esto ayudaría a los niños a crecer y convertirse en adultos saludables?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Sabemos que lo hicieron para asegurarse que de adultos no se convertirían en narcisistas, pero también consiguieron que los niños bajo su cuidado crecieran miedosos, neuróticos, y disminuidos. Y lo mismo es cierto para la mayoría de los entrenadores deportivos, gritones y abusivos. La mayoría de los jóvenes necesitan un padre solidario y afirmativo, alguien que crea en ellos, no otro adulto denigrante que derribe sus frágiles esfuerzos. No hay nadie que conozca que esté libre de heridas en la autoestima. Estas heridas son a veces devastantes para las personas y los gobiernan toda su vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Algunos se identifican con la pobreza emocional o física que los rodeaba, internalizando el abuso que sufrieron o presenciaron, aceptando esa victimización. Otros encuentran que su determinación se aviva, su deseo de lograrlo se dispara. Jung observó que, por lo general, detrás de las heridas se encuentra el genio de las personas. Es decir, donde estamos heridos a menudo se despierta la conciencia y la resolución y fluye abundante energía para persistir, incluso prevalecer. *La clave no es lo que nos sucede sino cómo lo interiorizamos* y si esos mensajes amplían o disminuyen nuestra resiliencia. Una vez más, la pregunta no es qué sucedió sino lo que esto nos ayuda o nos impide hacer.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Por eso dos personas pueden experimentar dificultades de vida comparables y siguen adelante de maneras bastante diferentes. Todos deseamos ser vistos, y muchos, quizás la mayoría de nosotros, no lo somos. El surgimiento de la era de Facebook y la moda de las selfis, los muchos blogs, apuntan a una necesidad desesperada de sentirse valorados, vistos y afirmados. Como Andy Warhol observó hace varias décadas en América, tarde o temprano, todo el mundo es famoso durante quince minutos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

La preocupación por las selfis tiene que ver con ser visto en algún contexto como una celebridad, o reconocido para la historia. Muchas de esas tomas son compensaciones por no sentir el valor inherente. Yo siempre he creído que la paternidad exitosa no se encuentra en los esplendorosos logros del niño, que puede que solo esté compensando la vida no vivida de sus padres, pero en el niño que entiende que él o ella es visto y valorado por quiénes son, no lo que se supone que deben hacer, lograr, convertirse. Suena tan simple pero resulta tan raro.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Si creemos en un Dios con propósito que gobierna el universo es irrelevante. Lo que importa es hasta qué punto podemos aceptarnos como nosotros mismos, con las limitaciones comunes a este estado humano. La pregunta al hablar de un sueño apremiante o de algún resurgimiento sintomático es, “¿De dónde crees que vino esto dentro de ti?” y “¿Qué significa que algo dentro de ti se ha expresado de esta manera?” ¿Con qué frecuencia lo has observado, "¿Te das cuenta que hay algo dentro de ti existe independientemente de tu voluntad, de tu vida consciente? ¿Puedes ver que algo dentro de ti te ve y te esta pidiendo algo? Incluso el sueño más inquietante es una manifestación de algo grandioso dentro de nosotros que pide nuestro respeto, nuestro diálogo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Cada uno de nosotros tiene un don, el don esencial de ser quienes somos, con todos los defectos, carencias, errores y miedos de los que todos somos tan conscientes. Una de las influencias más perniciosas de la mayoría de las religiones, y de muchos padres inconscientes, es el proceso de avergonzar, hacernos sentir imperfectos, de no estar a la altura de algunos códigos abstractos. Como en realidad ninguno de nosotros es capaz de vivir un modelo de perfección, terminamos nadando en la vergüenza, sobre compensando, auto saboteándonos y hasta odiándonos a nosotros mismos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Cuando la mujer temblaba al usar las palabras ‘yo misma’, después de todo solo estaba sirviendo a el mensaje de que sus mayores distorsionados le habían impartido. Al final, no estamos aquí para encajar, para estar bien adaptados, aceptables para todos o para hacer que nuestros padres se sientan orgullosos de nosotros. Estamos aquí para ser nosotros mismos y a menudo eso no es bonito, *pero es honesto* y es nuestro regalo al gran mosaico del mundo es nuestra singularidad. Cada uno de nosotros tiene algo que aportar al mosaico del tiempo que se desarrolla a través de nosotros, seamos conscientes de ello o no.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

“No tienes que esperar a estar saludable para sentirte completo. Tienes que sentirte completo para que ocurra la sanación”.

Joe Dispenza

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Ejercicio:

Como te sientes acerca de ti mismo en este momento?

Utiliza solo una palabra para describirlo.

Es tu evaluación apoyada por factores internos o externos?

Si esa descripción fuera negativa, te crees con suficiente poder para cambiarlo?

Necesitas validación externa para lograrlo?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Algunos poseerán un talento o una capacidad particular que se pretende compartir. No me encuentro envidiando a los demás o queriendo ser alguien más que yo. Sabiendo cuán defectuoso soy y cuántos errores he cometido en la vida, todavía siento que quién y qué soy es mi humilde regalo para los demás. Si hay una excepción a mi falta de envidia, sería solo a aquellos capaces de hacer música, pues la música me parece totalmente un trascendente y simbólico regalo al universo.

Desafortunadamente, cuando pensamos en el don de nosotros mismos, solemos volver a lo aceptado, lo que es excepcional, o lo que podría ganar la aprobación.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Quién soy yo, quién eres tú, es el regalo. Sin pretensiones, sin aumento necesario. En cualquier caso, son meras compensaciones por la duda.

El humilde y brillante sacerdote jesuita y poeta Gerard Manley Hopkins lo vio en el siglo XIX. En su poema "Así como los martines pescadores se incendian", describe:

“Cada cosa mortal hace una cosa y la misma:
Se trata de ese ser que adentro de cada uno mora;
Yoes - van solos; yo, ello, ellos, hablan y deletrean,
Llorando; Lo que hago soy yo: para eso vine”.

Con su sensibilidad poética, su salto metafórico, comprende que el “Yo” no es un objeto, ni un sustantivo, sino un verbo. El Sí mismo es siempre "sí mismo", buscando expresión.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Para la mayoría de nosotros, sin embargo el regalo que podemos traer a este mundo se encuentra en momentos de espontaneidad donde agregamos nuestra pequeña pieza al colectivo. Se puede encontrar en momentos muy privados de reflexión donde refrenamos nuestros impulsos narcisistas. Puede encontrarse en momentos de compasión por otros que luchan y vacilan frente a sus mensajes debilitantes adquiridos. Que haríamos todos nosotros sin las enseñanzas de seres que intentaron o no, ser maestros pero que su legado ha ayudado a miles de personas?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Lista de algunos de mis maestros y sus enseñanzas:

Aldous Huxley = las particularidades del ego

Wayne Dyer = salir de la negatividad

Allan Watts = pensamiento filosófico oriental

G. I. Gurdjieff = auto observación, salir de la reactividad

Carlos Castaneda & Las Brujas = energía, poder personal

Joe Dispenza = poder de las emociones positivas

Robert A. Johnson = acceso a otra dimensión en este mundo

James Hollis = examinar la vida, significado

Eckhart Tolle = desapego

Caroline Myss = misticismo

All musicians of the world, God Bless Them!



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Todos aportamos al gran rompecabezas una pieza especial nunca antes vista en la historia humana. Cuantas veces he escuchado, “siempre he querido . . .” (llenar el espacio en blanco): escribir un libro, aprender a tocar el piano, volar un avión, etc., Todas esas oraciones también incluyen un "pero" que hace la transición del pensamiento por el viejo callejón familiar de la fuga, la negación, la represión y el desprecio. El “pero” cubre un multitud de razones, miedos y viejos mensajes que nos alejan de nuestra individualidad esencial, de nuestro ser ordinario que es nuestro regalo al mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Al preguntarnos qué regalo estamos reteniendo, en lugar de algún logro espectacular, sintámonos humildes al acercarnos a la realidad de darnos cuenta de *quiénes somos* y que ese es nuestro regalo. Ser excéntrico, no encajar, expresarnos a nuestro propio ritmo, estos son los signos del regalo que traemos al mundo, nuestra esencia, a la mesa de la vida. Suena tan simple, pero es difícil, no solo por todos los mensajes incapacitantes del pasado, sino también porque ser ese regalo nos pide soltarnos y confiar en que algo dentro de nosotros es bueno, suficientemente sabio, y fuerte para pertenecer a este mundo



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

No ignoremos lo que busca expresarse a través de nosotros, ¿ cómo podemos atrevernos a encogernos en la oscuridad del miedo, a resistir el regalo que ilumina este mundo con el tono, el color, el sonido, la vibración que solo nosotros le podemos dar?





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

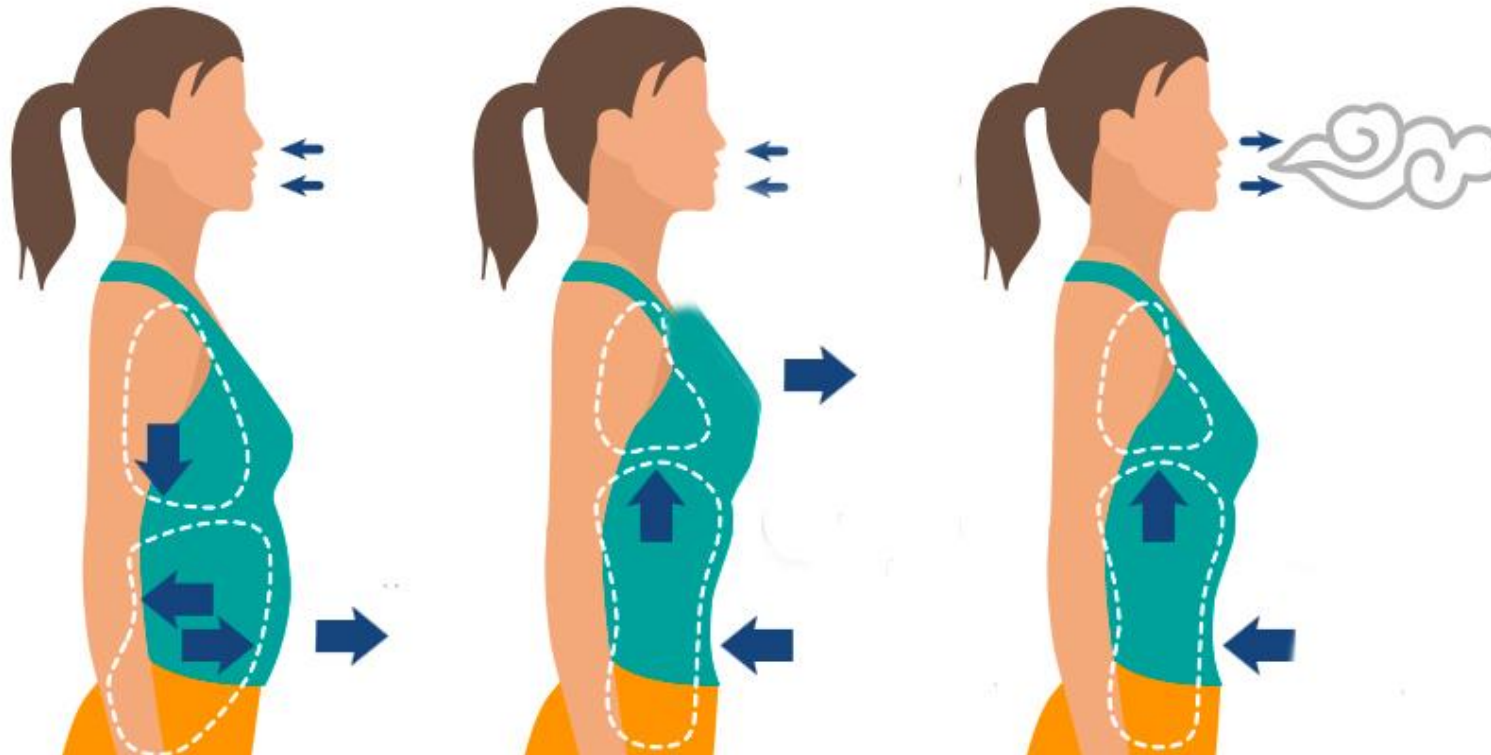
“Cualquier herida se convierte en sagrada cuando estamos dispuestos a liberarnos de nuestras viejas historias y convertirnos en los vehículos a través de los cuales una nueva historia pueda emerger en el tiempo.

Jean Houston

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Revisa tus Viejos Patrones Auto-Destructivos”

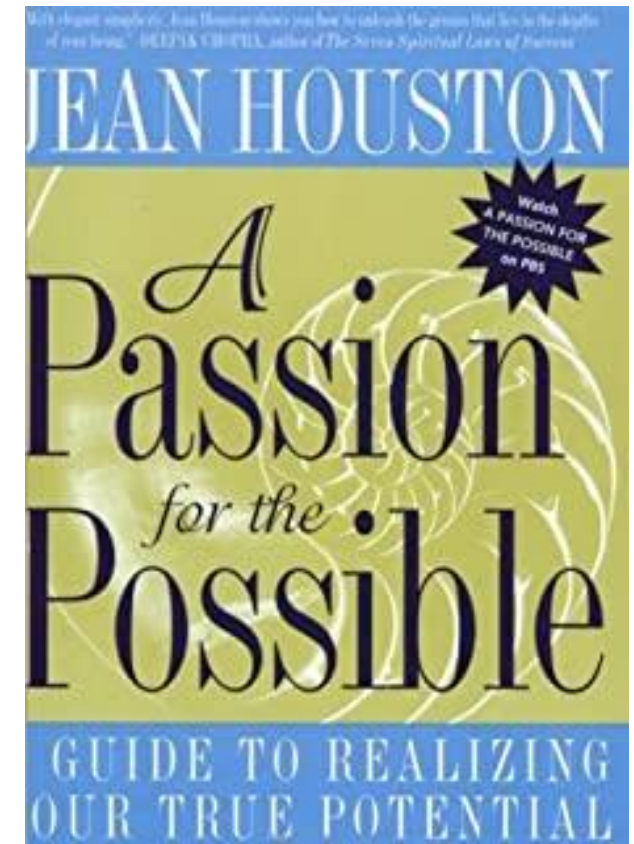
“¿Cuál es tu debilidad?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Bibliografía

- “Viejo Muere el Cisne” *Aldous Huxley*
- “Deja de Ser Tu” *Joe Dispenza*
- “Sanando la Vergüenza que te Ata” *John Bradshaw*
- Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*
- “Completándote” *Bud Harris*
- “Regresando a Casa” *John Bradshaw*
- “Pasión por lo Posible” *Jean Houston*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Bibliografía

- “Creando una Vida” *James Hollis*
- “En Búsqueda del Mágico “Otro” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “Los Hermanos Karamazov” *Fyodor Dostoyevsky*
- “El Oro Interno” *Robert A. Johnson*
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

