



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 11 “Revisa tus Patrones Auto-Destructivos”

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos



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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

“Cuando se expresan las emociones... todos los sistemas del cuerpo se unen y se completan. Cuando las emociones se reprimen, se niegan, no se les permite ser lo que son, las redes de comunicación del cuerpo se bloquean, y esto detiene el flujo de los químicos vitales y unificadores que hacen a uno sentirse bien y que dirigen tanto nuestra biología como nuestro comportamiento”.

Candace Perth

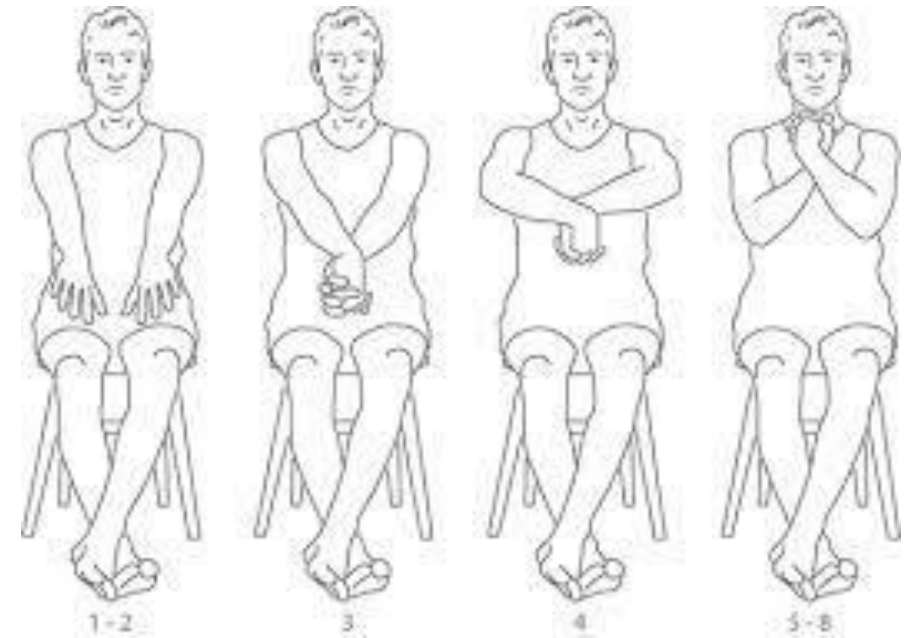
Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Revisa tus patrones auto destructivos”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 12

“Cual es tu mejor versión?”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

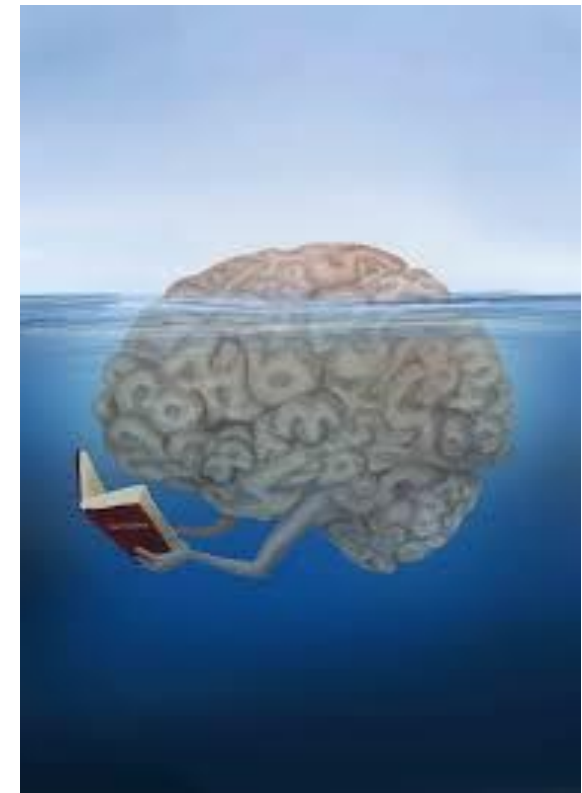
¿No te preguntas de vez en cuando: "¿Por qué mi vida sigue funcionando de esta manera?" o "¿Por qué mis relaciones siempre terminan así?" o "¿Por qué no me siento bien sobre mi vida cuando me estoy esforzando tanto? Si una persona no ha hecho estas preguntas u otras similares, entonces él o ella esta felizmente inconsciente y puede merecer lo que le siga sucediendo. El *único pecado imperdonable* es optar por permanecer inconsciente. Cuando finalmente admitimos lo obvio para nosotros mismos, a saber, que somos el único actor constante en esa telenovela que llamamos nuestra vida, comenzamos a ser conscientes y posiblemente responsables.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Una de las mejores maneras de tener una idea de lo que nos está pasando, saber lo que está ocurriendo en nuestro inconsciente, identificando nuestros patrones. No nos levantamos cada día para hacer las mismas tonterías, las mismas cosas autodestructivas que hemos hecho durante mucho tiempo, pero lo más probable es que al final del día, habremos hecho precisamente eso, la repetición de nuestros patrones autodestructivos. ¿Pero por qué? Recuerda nuestras discusiones anteriores que desde la infancia hasta el momento presente, "leemos" el mundo que nos rodea en busca de mensajes que nos diga quienes somos y como comportarnos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Y lo que ‘leemos’ depende, de las variedades que el mundo nos presenta, nuestra cultura y medio ambiente específico, los modelos que nos rodean, nuestra genética, carácter y disposición. Por lo tanto, el evento externo idéntico se puede internalizar de manera muy diferente, y es percibido de manera diferente, de persona a persona. Pero nuestras percepciones se convierten en nuestros mapas del mundo, nuestras órdenes a seguir, nuestra comprensión de quienes somos y de lo que es el mundo, todos estos componentes son, altamente variables, ideocéntricos y prejuiciosos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Todas nuestras experiencias y percepciones de la infancia sirven como los lentes a través de los cuales vemos el mundo, lo interpretamos e interactuamos con el. Así, nos convertimos en sirvientes, incluso prisioneros, de nuestras regulaciones internas, nuestros mapas, que nos dan instrucciones de como ser y hacer. Para una persona, la instrucción central parece decir: “Escóndete; no seas visto no importa No te expongas al riesgo.” Ese mensaje central, repetido diariamente conduce a una vida fugitiva, una vida de posibilidades disminuidas y continuas decepciones Para otra persona el mensaje central parece ser: “Intervén; asume responsabilidad. Estás encargado de arreglar al otro”.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Tal persona a menudo ve más tarde que su vida ha estado al servicio de los problemas, las patologías, los asuntos pendientes de los demás, en lugar de su propia vida. Para otros, el mensaje central se traduce como: “Conviértete en una estrella; se sobresaliente, compensa la vida infeliz de tu padre o de tu madre. Tu vida no importa, lo que importa es que los rescates de la tristeza, de la pérdida, de la amargura”. El organismo que somos es bastante conservador en sus operaciones y prefiere el plan a lo no planificado, lo conocido a lo desconocido y lo familiar a lo extraño. Pero a veces algo explota dentro de nosotros, queriendo vivir, queriendo existir en el mundo, aun cuando encuentre inmensa oposición.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Una de las razones de este auto sabotaje surge de ansiedades flotantes que nos susurran al oído cosas tan dulces como: “No estás preparado para esto. ¿Qué te hace pensar que puedes hacerlo? Hacerlo, conducirá al aislamiento y la pérdida del amor y la comprensión de los demás. Estarás completamente solo. Fracasarás, harás el ridículo”. Todos conocemos esas voces y si no las oímos conscientemente, podemos estar seguros de que nos están siendo susurrados a través del inconsciente. Recuerdo a un cliente que estaba pasando por un momento muy difícil. Había vivido una vida muy productiva, a juzgar por las expectativas de su tribu.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Había sido fiel a los valores de su familia y formación religiosa, pero tuvo una depresión casi suicida. Si había hecho todo lo correcto, y lo que se suponía que debía hacer ¿por qué sufrió como en la historia de Job, esta dolorosa cita con la oscuridad? En medio de este viaje oscuro, tuvo un sueño en el que descendía a las profundidades de un cuerpo de agua. Podía respirar bajo el agua y ser consciente del descenso. Imágenes de su historia le fueron mostradas. Luego vio en el fondo del mar una imagen de una calavera que decía: "Y luego vino el gran cambio". Y se despertó quedando perplejo ante este extraño y premonitorio mensaje. ¿Cuál era el significado de todo eso?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Mientras tratábamos por entender este sueño, lo que recordó que en sus primeros años, de repente cambió su carrera eligiendo un camino más seguro. Mirando hacia atrás en ese giro en su vida, se preguntó por qué había tomado esa decisión, y la única respuesta que tenía sentido era que se alejó de su llamado y respondió al miedo escogiendo una vida más convencional. ¿Cuál miedo? Al final, lo mejor que pudimos hacer consciente fue que era el miedo a perder aceptación, que le faltara apoyo de su entorno y a creer que no estaba a la altura del desafío que su vocación le habría exigido. Y así, sin “elegir”, eligió, como todos lo hacemos cada día.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Eligió el camino más seguro, el viaje menor, hasta que finalmente su psique registró su consternación autónoma y sopesó adentro con su perspectiva. Al hacer "lo correcto", había hecho lo incorrecto, y todos lo hacemos en muchas ocasiones. Elegimos lo fuertemente arraigado, seguimos los paradigmas y nos apegamos a lo conocido, incluso cuando lo conocido sólo conduce al hastío, al aburrimiento, a la depresión, a los tratamientos anestésicos o a la distracción crónica. Sin la autonomía del inconsciente, que es la mayor parte de nuestro ser, sin sus valoraciones y críticas, nunca sabríamos lo que nos es mejor para nosotros.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

“El perfeccionismo no es una búsqueda de lo mejor. Es una búsqueda de lo peor de nosotros mismos que fortalece la critica en otros, la parte que nos dice que nada de lo que hagamos o lo que otros hacen será lo suficientemente bueno”.

Julia Cameron

Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Casi nadie se embarca deliberadamente en un curso falso, una aversión que niega la vida a la convocatoria del espíritu, sin embargo, muchos han hecho esto, una y otra vez. Recientemente, una mujer a la que he visto durante dos años reconoció que todavía se siente como una niña pequeña, siguiendo el guión lo que se espera de ella, incluso cuando tiene un puesto de alta responsabilidad en una compañía grande. ¿Por qué todavía se siente como una niña, a pesar de sus importantes responsabilidades en el mundo laboral? Algo dentro de ella, y en muchos de nosotros, todavía se aferra, todavía se siente incompleto y provisional.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Y es que suponemos que si seguimos nuestros guiones, hacemos lo correcto y hacemos lo que se supone que debemos hacer, seremos conducidos a un lugar de bienestar. Creemos que experimentaremos recompensa, satisfacción, y ser reconocidos como una gran persona, como suponemos que otros lo son. Ser una gran persona, sin embargo, significa más que caminar en un cuerpo grande y desempeñar papeles importantes en la vida. 1 Obedecemos , servimos y sostenemos estos mensajes inconscientes tan demandantes, y ellos, a su vez, crean patrones perniciosos en nuestras vidas. 2 O huimos de ellos, nos pasamos la vida tratando de compensar por la vida de nuestros padres pero seguimos siendo definidos por ese “otro” que deseamos no ser, un otro que ejerce un desmesurado moldeando la influencia en nuestras vidas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 10 – Que Regalo No Has Compartido?

Ejercicio:

Te esfuerzas cada día por arreglar a otros lo cual te da la excusa necesaria para no arreglarte a ti mismo?

La vida que sigues, la profesión que tienes, es algo que te causa placer o satisfacción?

Si no es así, que decisiones te llevaron ahí?

Fue por búsqueda de aprobación? Miedo e inseguridad?

Crees que puedas dar espacio en tu vida para desarrollar algo mas que te satisfaga?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

3 O, en tercer lugar, buscamos “arreglar” el problema, alterar las cintas, emplear anodinos anestésicos de varios tipos, vivir vidas de distracción, frenesí, o solucionando los problemas de los demás (común de los que tienen profesiones que ayudan). La primera edad adulta aún se rige en gran medida por el poder de los mensajes, los modelos que observamos e interiorizamos, y las instrucciones que recibimos de la familia de origen, la religión institucional, los contextos culturales, etc. ¿Podemos decir tal la adultez, por sincera que sea, por “exitosa” en el cumplimiento de estos mensajes, ¿es una adultez real o el viaje que realmente se supone que debemos vivir? La segunda adultez llega sólo cuando una persona, por la razón que sea, es llamada a rendir cuentas, un matrimonio que se hunde, una tormenta afectiva, un momento de vacío aterrador a las tres de la mañana.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Sin embargo, estos golpes abren la posibilidad de pasar a un tipo diferente de edad adulta. Una segunda edad adulta no es una simple transformación en otra persona. El viejo orden, los guiones familiares, se quedan, tienen un enorme poder de permanencia, razón por la cual los simples cambios de comportamiento y conocimiento rara vez son duraderos. Lo que uno encuentra es que el poder perdurable del viejo no puede ser subestimado, ya que es un reflejo de hecho un reflejo cuyo propósito es protector, incluso si el resultado es constrictivo. Se necesita una enorme cantidad de sufrimiento, determinación o circunstancias que cambien la vida para que uno se despierte lo suficiente como para resistir estos poderes tiránicos de adaptación repetitiva y en servicio al manejo de la ansiedad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Si existe el alma, entonces es el alma la que finalmente inclina la balanza hacia el cambio, hacia una postura más auténtica en el mundo. La neurosis se encuentra en la huida del sufrimiento auténtico. Naturalmente, nadie quiere sufrir, pero esta observación sugiere que existe una distinción entre sufrimiento auténtico e inauténtico. La historia está repleta de ejemplos de personas que han pasado por este proceso de muerte y renacimiento. Lo he experimentado y lo he presenciado en otros, no hay adelante sin una muerte de algún tipo



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Una muerte de quienes pensábamos que éramos y éramos planteado para ser; la muerte de un mapa del mundo que creíamos digno de nuestra confianza e inversión; una muerte de las *expectativas* de que eligiendo bien podríamos evitar el sufrimiento, experimentar el amor y la aprobación de quienes nos rodean, y lograr una sensación de paz, satisfacción, llegada a casa. Pero la vida parece tener otros planes; de hecho, nuestras propias almas tienen otros planes. Y hay que pagar un precio terrible por ignorar o huir de esas insinuaciones y llamados a la profundidad. Reconocer los patrones autodestructivos en nuestras vidas, es sólo el comienzo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Esos lugares donde nos sabotamos a través de la evitación, la adaptación a lo colectivo, o la huida a lo trivial, lo convencional, lo aceptable, Esos reflejos psíquicos, esos complejos, estarán con nosotros el resto de nuestras vidas. Muy a menudo he oído a la gente quejarse de que sus sueños siguen saliendo con los mismos motivos, el mismas imágenes, por lo que he tenido que responder: “¿Preferirías los sueños de otra persona, los problemas de otra persona?” O las personas se reprenderán a sí mismas por no superar cierto problema o sentirán que su trabajo ha sido en vano cuando un viejo problema asoma su fea cabeza de manera inesperada.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Estos momentos son inevitables. Son presencias espectrales de todo tipo, fantasmas amistosos, fantasmas perniciosos, los fantasmas de otras personas, tiempos y lugares, con caminos congestionados por delante. Reconocer los patrones, especialmente los patrones autodestructivos, es el primer paso. Luego viene asumirlos, por el resto de la vida. Asumirlos requiere riesgo, coraje, perseverancia y presentarse la mayoría de los días. Algunos días gana la posibilidad de una vida más grande; otros días ganan los fantasmas. Uno tiene que saber que cada día es una guerra entre los coloquios constrictivos de la historia y la invitación a la alta mar del alma. Pero tal aventura es de lo que se trata nuestra vida, es lo que exige el viaje del alma.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

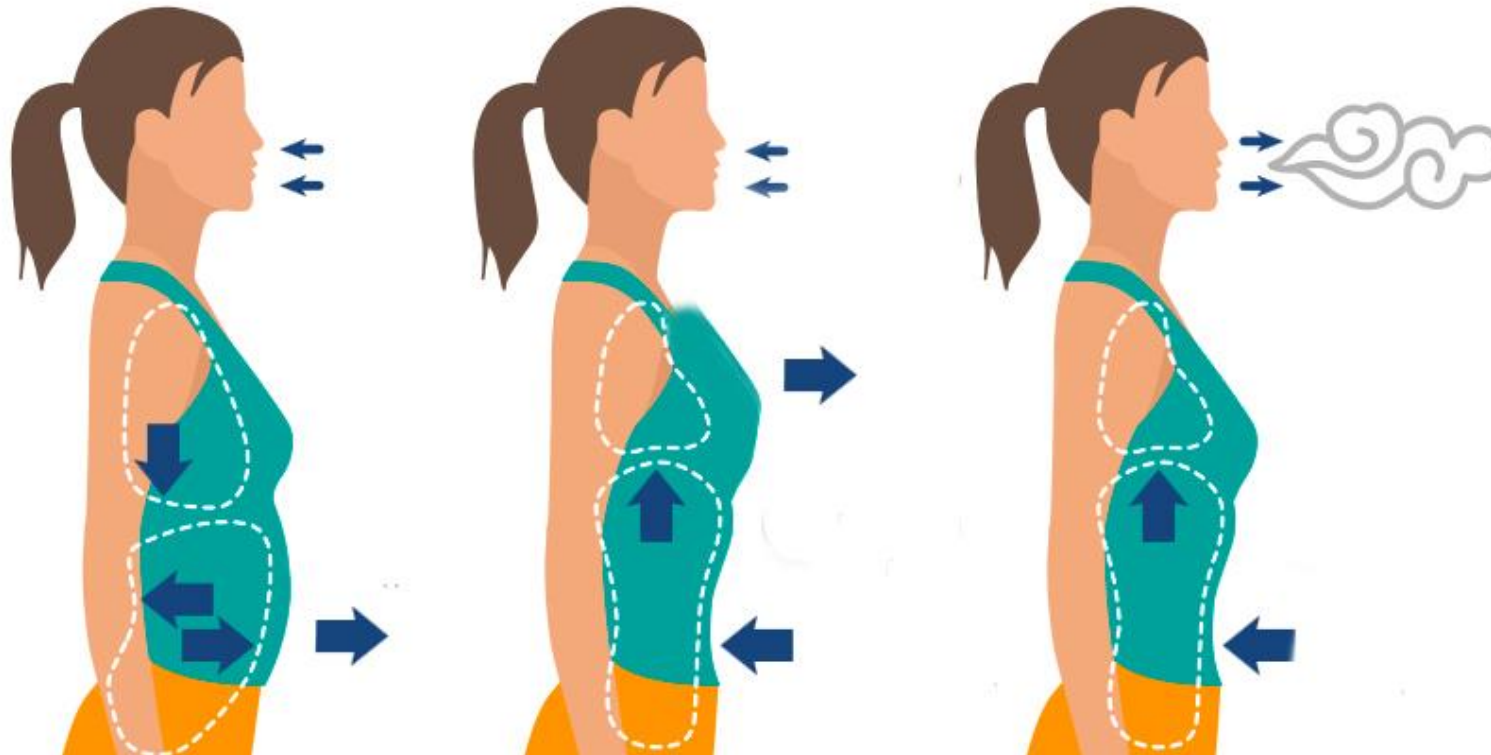
“El trauma ofrece un regalo al aumentar nuestra apreciación de cuán preciosa y frágil es realmente la vida. Intensifica nuestro enfoque y realinea nuestras prioridades, obligándonos a examinar nuestras intenciones en el nivel más profundo, determinando qué es realmente importante para nosotros y ayudándonos a decidir dónde gastar nuestra energía”.

Brent Baum

Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Cual es la mejor versión de ti mismo?”

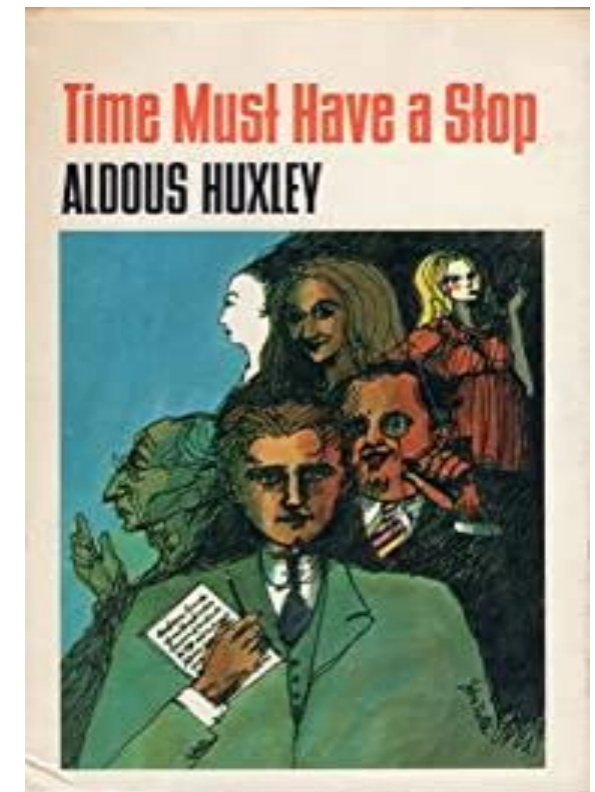
“¿Cuál es tu fuerza?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Bibliografía

- “El Tiempo Debe Detenerse” *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 11 – Revisa tus Patrones Auto-Destructivos

Bibliografía

- “La Otra Mitad del Camino” *James Hollis*
- “Fantasmas” *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*

