



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 12 “Cual Es tu Mejor Versión?”

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?



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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

“Primero desarrollamos el Ego, luego nos encontramos con el Alma y finalmente damos a luz a un sentido único del Ser”.

Carol S. Pearson



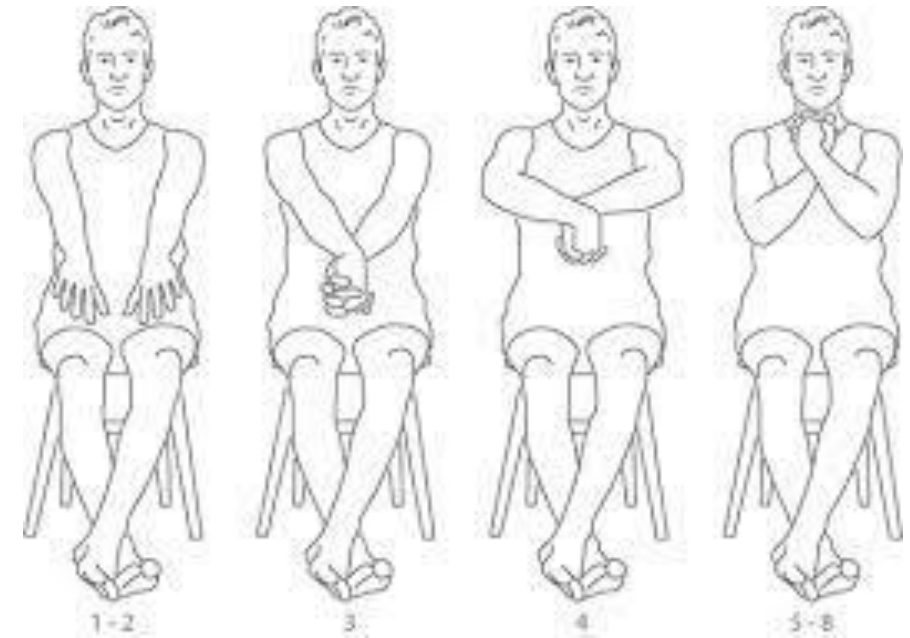
Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Cual es tu mejor versión?””

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 13

“Escoge significado sobre felicidad”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Cual Es tu Mejor Versión?

Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Nuestras imágenes del yo y del mundo se enmarcan temprano y como hemos demostrado, rara vez vemos un mundo más grande de lo que permite nuestro marco. Y sin embargo, precisamente por eso que tenemos que llegar a reconocer, respetar y dialogar con otros centros de inteligencia dentro de cada uno de nosotros que son sabios a su manera y también invertidos en nuestro bienestar. Esto significa que el ego todopoderoso tiene que darse cuenta de que no es realmente el amo de la casa, que hay muchas agencias chocando en la noche, muchas órganos que ejecutan sus agendas, y muchos mecanismos curativos trabajando en las recalibraciones diarias del organismo mientras busca sobrevivir y prevalecer en este mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Dichos mecanismos incluyen sueños y síntomas, ambos expresiones cualitativas autónomas de la psique con las que un diálogo genuino, respetuoso y humilde puede conducir a una amplitud de visión mucho mayor, así como a una experiencia más profunda y rica del misterio que se desarrolla de nuestro propio ser. Cuando consideramos "¿Cuál es el panorama general para mí?" lo que aparece en la pantalla con mayor frecuencia es: "¿Puedo pagar la hipoteca, la escuela de los niños, encontrar un compañero para completar mi vida, lograr una sensación de satisfacción y bienestar?" ¿Dónde nos encontramos en relación con lo más grande en nuestra vida, dado que nuestros complejos, y mecanismos de protección, están impulsados por pequeñas preocupaciones?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Importantes? Seguramente, pero todavía pequeños en comparación con los esquemas más grandes de la vida. Cuando reflexionamos sobre el panorama general de nuestros padres, ¿qué surge? ¿Encontramos, por ejemplo, que nuestras preocupaciones, inquietudes y preocupaciones obsesivas comportamientos son los mismos y replican sus ansiedades? Si es así, ¿no los adquirimos simplemente internalizando sus ejemplos? ¿Encontramos que nuestros modelos paternos estaban naturalmente atrapados en los valores de su tiempo, por ejemplo, para la mayoría de nuestros padres, el poder de lo colectivo era mucho más influyente que en nuestro tiempo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Para ellos, la exclusión de las expectativas colectivas era una forma de infierno. Así que todo lo que nuestros padres pensaron, anhelaron y sufrieron, en el silencio diario. Cuando había aberraciones, como la gente de matrimonios de diferentes religiones, personas de diferentes razas mezclándose, o personas de valores ajenos expresándose, había una reacción generalizada y siempre, siempre, juicios intimidatorios. Recientemente, una mujer conocida a nivel nacional le dijo a un amigo en común que no asistiría a una clase o conferencia en el Centro Jung porque uno de sus hijos había visto a un analista Junguiano en terapia de pareja y. . . se había divorciado!



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

En otras palabras, sin consideración de lo que podría ser mejor para el alma de su hijo adulto, y mucho menos el derecho a su propia decisión. De acuerdo a esta mujer, el papel del terapeuta era mantener unida a la pareja, a toda costa. Lamento, más que juzgar, el mundo de nuestros padres, porque para ellos su mundo estaba tan circunscrito por roles socializados, categorías, guiones y expectativas y las sanciones para quienes no se conformaban eran bastante severas. De manera similar, su imagen religiosa "grande" también era bastante pequeña, en mi opinión, hoy, las religiones dominantes han perdido una enorme cantidad de adeptos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Algunos por las tentaciones del mundo secular moderno, mientras que otros aprendimos que existe un mundo mucho más grande, de modo que ya no estamos limitado por la percepción antigua de nuestros antepasados. Y, sin embargo, al menos en el mundo occidental, las únicas religiones organizadas que crecen y prosperan se basan en dos perspectivas. Por un lado los fundamentalistas, que responden a los cambios del mundo buscando reconstituir los viejos valores, la vieja ética normativa y la viejas jerarquías de autoridad. La suya es una comunidad impulsada no por una experiencia genuina, ni por una convicción auténtica, sino por el miedo que hace necesario restablecer un mundo conocido y limitado.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

La otra rama de la religión institucional que crece es la que ha estrechado las manos con lo secular, el evangelio de la prosperidad, la agendas motivadoras de proveedores bien peinados y hábiles con programas pulidos, diciendo que hacer las paces con el “Gran Hombre” de arriba nos conducirá a la felicidad, la prosperidad y la paz. Muy seductoras ofrendas, que tienen el poder de permanencia del algodón de azúcar, ofreciendo riqueza pero dejando una sustancia arenosa en el paladar. ¿Cuál de estos “ofrecimientos celestiales” es peor: el que infantiliza a las personas evocando un padre omnipotente, que les hace sentir culpables, inadecuados e indignos, o los que ofrecen un camino “tranquilo” pero los traiciona en las inevitables horas oscuras que nos llegan a todos?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

¿Qué es peor, ¿lo que infantiliza o lo que banaliza? Es difícil decidir entre estas dos perversiones. Abordamos la ansiedad en nuestra vida, con tratamientos que van desde la oración, a diversas formas de meditación oriental, a narcóticos y a la mano esta la industria farmacéutica que se dedica a adormecer nuestras angustias. Además, una cultura popular cuyo zumbido las veinticuatro horas ofrece una vida de distracción, diversión y diversos envases seductores. Entonces, ¿qué es una ofrecimiento celestial para cualquiera de nosotros? Somos religiosos, criaturas con corazón, sin importar cuáles sean nuestras preocupaciones, adicciones, distracciones o confesiones.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

En su Teología Sistemática, el teólogo Paul Tillich afirmó que la religión es donde uno expresa su “última preocupación”. Estamos rodeados de personas que poseen más de lo que las personas han poseído antes en la historia. ¿Y cómo les va en la vida? ¿Cómo están sus almas? Estudios recientes indican que el ingreso anual básico en los Estados Unidos necesario para alcanzar un estado de relativo bienestar, incluso “felicidad”, es de 5 mil Dlls. al mes. En otras palabras, una preocupación natural por proporcionar comida en la mesa, un techo sobre la cabeza y ropa para la persona es bastante comprensible, pero más allá de eso, más no es realmente más, o al menos más no es suficiente para ser más. Que nos dice eso?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Hay algo en todos nosotros que anhela una imagen más grande. Algo en nosotros desea la conexión, desea replantear lo trivial en nuestra vida diaria, derribar la mezquindad con los que operan la mayoría de nuestros sistemas. Si miramos cuidadosamente la empresa que llamamos religiones, sus historias atemporales y sus percepciones sobre la evolución del alma humana, aún podemos extraer muchas cosas útiles en este mundo interconectado en el que nos movemos. Pero todos tenemos que descubrir algunos otros criterios por los cuales evaluamos las instrucciones a las que todos estamos en servicio la mayor parte del tiempo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Como sabemos, los complejos a los que servimos, los autónomos grupos de historia personal, tienen un mensaje limitado basado en el pasado. Mientras estos estén operando, estamos sirviendo al pequeño mundo que representan. Una vez más, si no hubieran síntomas de inquietud del alma, ¿de que otra manera cuestionaríamos estos limitantes marcos de percepción? Y así, de manera similar, cualesquiera que sean nuestros valores religiosos recibidos, sugiero algunos otros criterios de evaluación. Primero, ¿estas creencias nos llaman a replantear constantemente nuestra comprensión del yo y del mundo? Si no es así, no nos vinculan a la verdad y nos deja atrapados en la constricción, encerrados en una visión parcial y atrofiada.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Leyenda Griega: Mientras Odiseo y sus hombres regresaban de su viaje desde Troya, Zeus había creado esta tormenta para llevarlo al Cabo Malea (País de los Lotos). Cuando llegaron a la isla, encontraron la fruta de loto. Los nativos de la isla eran criaturas que parecían muy inocentes, con apariencia de seres humanos normales se la ofrecían constantemente. Odiseo y sus hombres comieron los frutos dulces y embriagadores de un árbol, que producía flores parecidas a las de un loto y eso los mantuvo en un estado de olvido. Entonces, todos dejaron de preocuparse y fueron olvidando quienes eran y se volvieron constantemente perezosos.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Un héroe es alguien que da su vida por algo más grande que si mismo.

Joseph Campbell

Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Sí, tener que replantearnos conceptos, prácticas, entendimientos e incluso valores genera ansiedad, pero una posición espiritual madura nos ayudará a tolerar más ansiedad de la que deseamos. Un viaje auténtico nos pedirá abrazar contradicciones, sufrir ambigüedad y a no caer en la percepción de uno u otro, característica de la mente inmadura o asustada. Una espiritualidad madura será aquella en la que encontremos más misterio de lo que nos es cómodo. Después de todo, las cosas que podemos entender, tolerar, fijar en conceptos son seguramente no el misterio. El misterio siempre trascenderá nuestros deseos de claridad y certeza.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Pero, ¿cuánto de eso podemos tolerar? F. Scott Fitzgerald tiene un carácter en uno de sus cuentos quien define la mente de primer orden como aquella que puede mantener en tensión los opuestos sin tener que caer de un lado u otro. Y las ideas ordinarias se contradicen fácilmente con otras ideas, pero para las ideas profundamente verdaderas, sus opuestos también son verdaderos. Por lo tanto, solo la paradoja puede comenzar a acercarse a la magnitud del universo en el que flotamos. Una espiritualidad madura no ofrece certeza; ofrece misterio. Ofrece profundidad, obliga a replantear nuestros entendimientos, y requiere crecimiento psicoespiritual.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Considerar el panorama general para cada uno de nosotros a un nivel muy personal requiere que reflexionemos sobre el concepto de individuación de Jung. Por individuación, él no se refiere al narcisismo, al engrandecimiento del ego ni a ser medido por ningún logro externo. La individuación significa sumisión, no triunfo del ego y trascendencia de lo ordinario. Significa entregar la vida que queríamos o esperábamos, por aquello que los dioses o el alma (la metáfora que prefieras) pide. La mayoría de las personas que admiramos en la historia de este planeta son personas que no han tenido una vida fácil, o cómoda, de hecho, la mayoría de ellos sufrieron horriblemente.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Pero los admiramos porque se abrieron camino para encarnar sus dones únicos en este mundo. Su don a veces tomó la forma de declaraciones proféticas, descubrimientos científicos, visiones sociales, expresiones creativas o actos de compasión abnegada. Pero sobre todo, ellos eran los vehículos dispuestos para el **Ser** que busca expresión a través de nuestros seres individuales. El panorama más amplio para todos nosotros se encuentra en preguntar de vez en cuando: "¿En realidad, de qué se trata mi vida?"



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Todos estamos profundamente involucrados en los detalles de la vida diaria, y de manera útil, pero somos más que animales económicos, más que símbolos sociales en un tablero grande, más que animales perpetuamente hambrientos. Somos almas en el mundo de la carne, espíritus en el mundo de la materia en perpetua descomposición. ¿Qué significa estar aquí? ¿Qué me llama? ¿Qué valores, rasgos y capacidades debo encarnar en mi vida? Estos son los tipos de preguntas que nos llaman a salir de lo trivial, que nos ayudan a replantear nuestras frustraciones y decepciones nuestra comodidad y a dar un paso hacia algo más grande que encajar, tener éxito, estar seguro y ser aceptado por todos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Estos momentos están lejos de ser cómodos, pero son energizantes y nos llevan de una etapa de desarrollo a la siguiente, y a la siguiente, extendiéndose hacia el futuro emergente. Entonces estamos vivos, no solo pasando de un movimiento a otro. Estamos vivos porque servimos a la vida más que a la seguridad, al crecimiento más que al estancamiento reconfortante, al alma más que a la multitud ansiosa, distraída y fugitiva a nuestro propio ser.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

“Eres un héroe... o podrías serlo. Los héroes, en el mito, la literatura y la vida real, emprenden viajes, se enfrentan a dragones (es decir, problemas), y descubren el tesoro de su verdadero ser. Aunque pueden sentirse muy solos durante la búsqueda, al final su recompensa es un sentido de comunidad: consigo mismos, con otras personas y con la tierra. Cada vez que nos enfrentamos a la muerte en vida, nos enfrentamos a un dragón. Cada vez que elegimos la vida sobre la no vida y nos movemos más profundamente en el descubrimiento continuo de quiénes somos, traemos nueva vida a nosotros mismos y a la cultura”.

Carol S. Pearson



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Siguiente clase

“Escoge una vida con significado en vez de una vida feliz”

“¿Cuál es tu opinión de lo que es ser feliz?”



Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Practica de Respiración 5 minutos

Antes de empezar, hidratarse, reacciones varias naturales, sensaciones como vibración, zumbidos, adormecimiento en cualquier parte del cuerpo es natural.

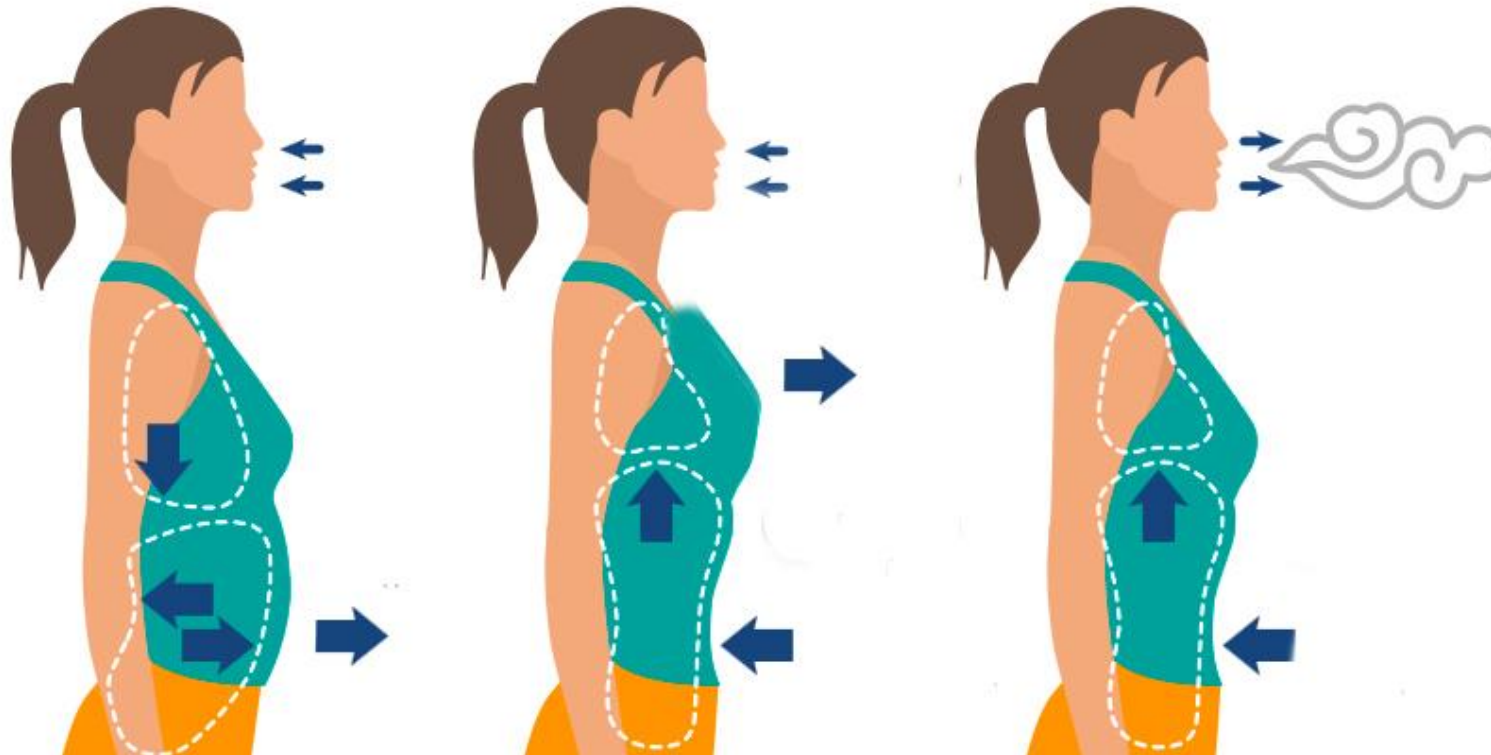
Vence la resistencia, estas yendo en contra de lo que acostumbra hacer tu cuerpo.

Esta practica se hace en 3 pasos y se inhala por la boca únicamente.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Practica de Respiración 5 minutos

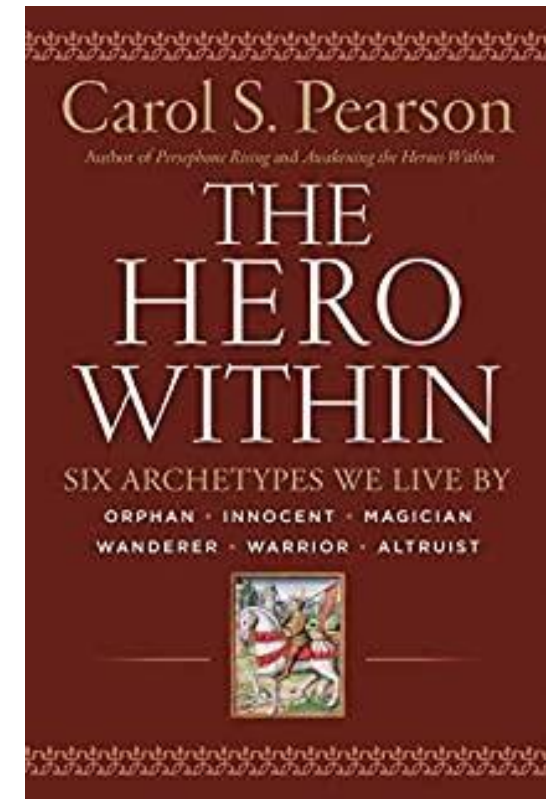


Viviendo una Vida Examinada

Clase 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Bibliografía

- “El Héroe Interno” *Carol S. Pearson*
- “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 12 – Cual Es tu Mejor Versión?

Bibliografía

- “El Héroe de las Mil Caras” *Joseph Campbell*
- “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*

