



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 14

“

“Honra lo que dejaste atrás y aprovecha el permiso para ser
Quien Eres”.

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 14 – Honra tu Pasado



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 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

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 tu pasado

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 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

INSPIRACION

“Hay un cierto nivel de peligro inherente en el viaje del héroe que despierta nuestras almas. El ego desea desesperadamente seguridad. El alma quiere vivir. La verdad es que no podemos llevar una vida real sin riesgo. No desarrollamos profundidad sin dolor.”

Carol S. Pearson

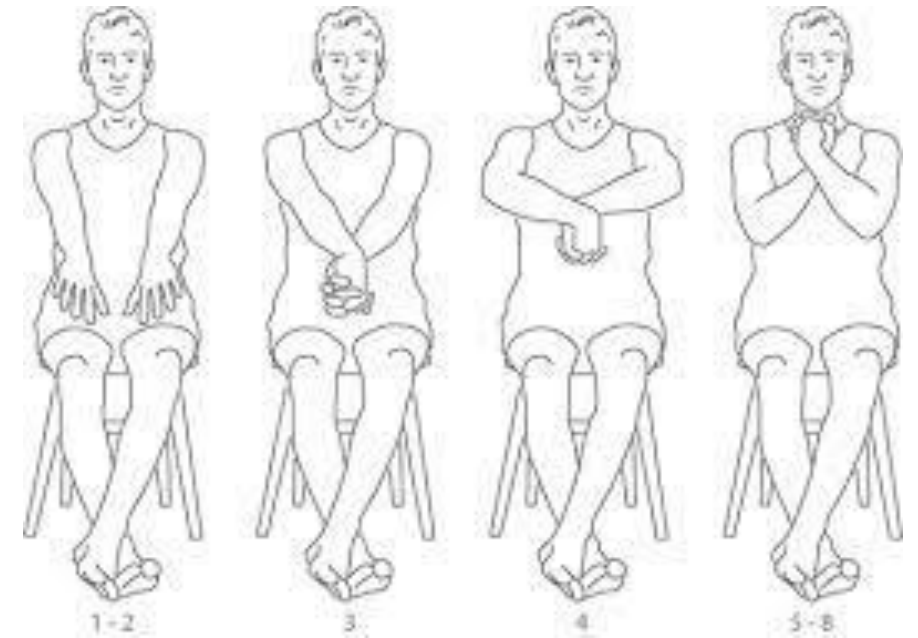
Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

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 14 – Honra tu Pasado

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Honra lo que dejaste atrás y aprovecha el permiso para ser quien eres”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 15

“Exorciza los fantasmas del pasado que te atan”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

**“Honra lo que dejaste atrás y
aprovecha el permiso para ser quien
eres”.**

Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

LE filósofo suizo Jean Jacques Rousseau comenzó sus poderosas Confesiones con la frase: “El ser humano nace libre y en todas partes está encadenado”. Podríamos agregar: "Nacemos completos, pero nos vamos rompiendo en pedazos". Y ¿Por qué? Para Rousseau, la respuesta es la programación que grandes ideas religiosas o políticas que se institucionalizan y se vuelven impersonales sacrifican los principios fundamentales humanos. Así, la idea de totalidad es una meta difícil de alcanzar y sin embargo, tenemos que preguntarnos por qué a muchos a menudo nos atormenta la vida no vivida, a menudo nos amarga el “debería-podría-quisiera” de la vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

También sabemos que no podemos hacer todo en esta vida. Cada vez que elegimos una cosa, excluimos una docena más. Si pudiéramos vivir una existencia en serie, podríamos tener una docena de oportunidades para seguir un talento, un interés, una curiosidad, pero no es así. Aunque dada la vida prolongada que vivimos la mayoría de los modernos, en comparación con la de nuestros predecesores, ciertamente tenemos la oportunidad de diferentes trabajos, profesiones, amigos, estilos de vida, incluso compromisos emocionales. Cuando recordamos que antes, la duración promedio de la vida era de máximo 30 años, y solo cuarenta y siete a principios del siglo XX, nos damos cuenta de lo afortunados que somos de poder cambiar de rumbo, y de recuperar lo que dejamos atrás.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

La mayoría de nosotros, dejamos atrás los talentos y entusiasmos naturales por todo tipo de razones, incluidas condiciones sociales como la pobreza, falta de educación y oportunidades restringidas. Muchos de nosotros dejamos atrás la alegría, la espontaneidad, la creatividad y el entusiasmo, dado el vapuleo que todos experimentamos a lo largo de este camino que llamamos nuestra vida. Para algunos, es talento, vocación, o curiosidad muy específica, pero el “permiso” para perseguirlos parece abreviado en el mejor de los casos y perdido en el peor. De hecho muchos de nosotros vivimos nuestra infancia en entornos donde la emoción e imaginación fueron restringidos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Cuando un niño vecino empezó a tomar clases de música, me sugirieron que no me relacionara más con él porque su mero acceso a la música y las lecciones que requería lo ubicaban en un estrato económico y social más allá del de mi familia. Si bien esta noción parece absurda en este momento, era muy real para mis padres y por lo tanto, muy real para mí en ese momento. Mi padre ni terminó la primaria y fue enviado a trabajar a una fábrica cuando quedó huérfano. Mi madre apenas sabía leer y escribir, nunca fue a la escuela.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Ambos se sintieron completamente definidos por estas limitaciones económicas y culturales y no pretendieron hacer daño cuando insistieron en que mi hermano y yo también nos contuviéramos. Ellos desalentaron nuestras pruebas para equipos atléticos y desarrollo artístico, porque querían evitarnos decepciones y esfuerzos. Del mismo modo, la alegría y la espontaneidad eran sospechosas porque amenazaban lo predecible. ¿Y qué era predecible? Dificultades, decepción y desilusión, catástrofes y revelar emociones públicamente lo hacía a uno vulnerable, blanco de atención no deseada, de humillación.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Tuve madre y padrastro y de cada uno aprendí a dejar atrás mis expresiones de espontaneidad, alegría y esperanza, solo se podía demostrar frustración y amargura. Tiempo después, comencé a regresar a los tesoros personales que había dejado atrás. Si bien estas últimas observaciones pueden parecer críticas, no lo son, de hecho, a veces lamento, no culpo y tengo una profunda compasión por las luchas de la generación y medio socioeconómico de mis padres. No había posibilidades de terapia, ni ningún otro apoyo para ellos. Como tantos de su generación, ellos tomaron lo que el destino les ofreció e hicieron lo mejor que pudieron. ¿Quién podría pedirles más? Yo no.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Pero tenemos que sopesar el costo de la historia, examinar sus efectos y aplicar esa pregunta reveladora: ¿Qué te hace hacer o te impide hacer esa historia? Estos ejemplos personales son reales y se superan con creces en las vidas de otros niños que les fue mucho peor, como he visto personalmente en terapia. Como hemos señalado, todos recibimos enormes mensajes de nuestros entornos ambientales: la dinámica familiar, la religión, la educación, los contextos sociales, el espíritu de la época, y todos brindan mensajes convincentes para servir, huir o tratar de resolver de alguna manera. Todos nosotros internalizamos estos eventos fortuitos y acumulamos una historia provisional sobre quiénes somos y qué se supone que debemos hacer y no hacer.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

En consecuencia, el mayor obstáculo para una vida satisfactoria sigue siendo el no arriesgarnos a vivir nuestras vidas como el alma desea. Todos aprendimos que el permiso era condicional. A menudo había sanciones, que iban de la falta de aprobación hasta el castigo físico. Cualquiera de esos encuentros retributivos puede ser devastador para un niño. Alguna vez, hablando con un hombre de unos ochenta años, con gran éxito en su carrera y sin embargo contaba cómo se paralizaba cuando tenía que tomar cierto tipo de decisiones. Cuando examinamos las conexiones de estas decisiones, todo se reducía a haber crecido con una madre narcisista e insegura que castigaba severamente cualquier desviación del estricto cumplimiento de su voluntad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

No es sorprendente que décadas después todavía experimente estas ansiedades infantiles, lo que no es aceptable es que su vida todavía esté dirigida por las necesidades emocionales de una mujer muerta hace tantos años. Si examinamos nuestras propias inhibiciones, o nuestros diversos compromisos con el mundo, también encontramos que esas ansiedades están a nuestros sótanos emocionales. Lamentablemente, esto difícilmente desaparece, dada su profunda programación en la etapa más vulnerable e impresionable de nuestra formación. Aunque afortunadamente algunas veces ocurre un proceso de crecimiento natural en cada uno de nosotros, simplemente superamos estos viejos miedos, inhibiciones y constricciones.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Otras veces se necesita una serie de sueños perturbadores, una depresión, un accidente para llamar nuestra atención y exigir una vida más amplia. A través de los años nos daremos cuenta que no importa qué tan completa parezca la vida (medida por los parámetros superficiales de la cultura o moda del momento), la mayoría de las personas carecemos del permiso elemental para ser quienes somos o para dar voz a la magnitud del alma que existe dentro de nosotros. No estamos hablando de la autoindulgencia narcisista. Más bien, del permiso para dejar ser lo que está dentro de la naturaleza de nosotros y permitirnos como expresarlo de formas que no sean dañinas para nosotros mismos o los demás.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Ejercicio:

Tus padres fomentaron y alentaron tus inclinaciones?

Y si no fue así, te das tiempo y esfuerzo para dar salida a tus talentos únicos?

Si pudieras ahora, como te gustaría expresarlos?

Y si no, cual es la frase mantra que te repites para seguir evitándolos?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Algo en nosotros sabe que el alma no es una cosa sobrenatural y emplumada, sino nuestra esencia más profunda, basada en el cuerpo, la sangre y el deseo. La “nueva ética” valora la conciencia sobre todas las cosas. También debemos tomar conciencia de la capacidad que tenemos para el “mal”, para la expresión de esos valores contrarios a nuestro deseos o lo que Jung llamó la sombra. Y hay que honrarlos y a veces sufrirlos, por muy contradictorios que parezcan. No es cualquier cosa tener que lidiar con la mezquindad, la rabia asesina, la pusilanimidad y la cobardía que tenemos, pero la tarea es luchar por volverse tan consciente de esto como se pueda, y ser responsable de todo lo que hacemos y hemos hecho.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

De vez en cuando uno encuentra a una persona cuyos padres, u otras influencias formativas, le dieron permiso de ser, pero es muy raro y, por supuesto, requiere de un marco cultural de apoyo también. El permiso es algo que se puede dar si los padres no sólo afirman al niño en sus luchas, sino también, aún más lo que es más importante, viven vidas ricas y plenas ellos mismos. Repetiremos esto una vez mas, ninguna carga es mayor para un niño que la vida no vivida de sus padres. Lo que no han enfrentado en sus vidas sigue siendo una constricción a la que el niño sirve o tiene gastar mucho esfuerzo para abrirse paso.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Sin embargo, para la mayoría de nosotros, para la gran mayoría de las personas talentosas y consumadas que he conocido, el permiso no es algo que se da, sino algo que se debe tomar. Una de las virtudes de la mortalidad, si uno desea buscar tal virtud, es el recordatorio de que lo que elegimos importa y que el tema del permiso para tomar esas decisiones ahora es crítico y necesario. Bien puede llevar a uno a darse cuenta de que una vida manejada por el miedo es una vida no vivida. En casos de gente cercana a la muerte es que llegaron a la conclusión de que el ínterin les proporcionaba una urgencia a vivir una vida más amplia. Pero, ¿hace falta la inminencia de la partida para llevarnos a esa urgencia? Espero que no.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Muchos en el contexto de la terapia descubren que lo que les ha deprimido, lo que buscaban distraer, anestesiar o huir, es en realidad la vida más grande que desea expresarse a través de ellos. En el momento en que nos damos cuenta de que nuestra vida esta realmente en nuestras manos, que es un llamado espiritual a ser honrada, y que privamos a otros al no desarrollarnos a nosotros mismos, entonces nos damos cuenta que el permiso no es algo que se nos da, sino algo que se debe tomar. Y a partir de eso, uno comienza una vida más amplia, *una vida de servicio a una fuerza mayor que nosotros*. Y así la recuperamos, y recordamos que la vida es una breve pausa entre dos grandes misterios, y depende de nosotros hacer esa pausa lo más luminosa posible.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

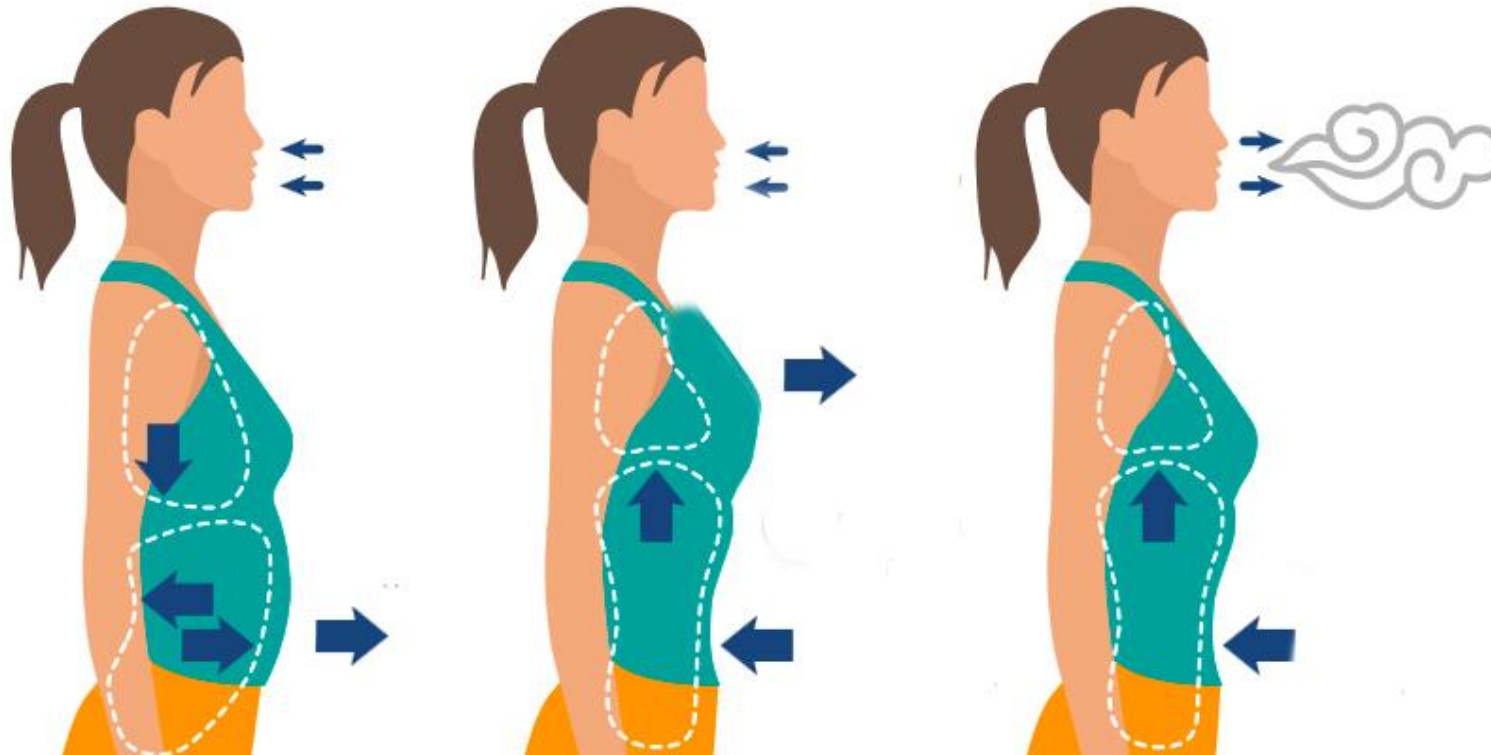
“El propósito de la vida es ser útil, ser honorable, ser compasivo, hacer que haya alguna diferencia en que hayas simplemente vivido y vivido bien”.

Ralph W. Emerson

Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase

“Exorciza los fantasmas del pasado que te atan”

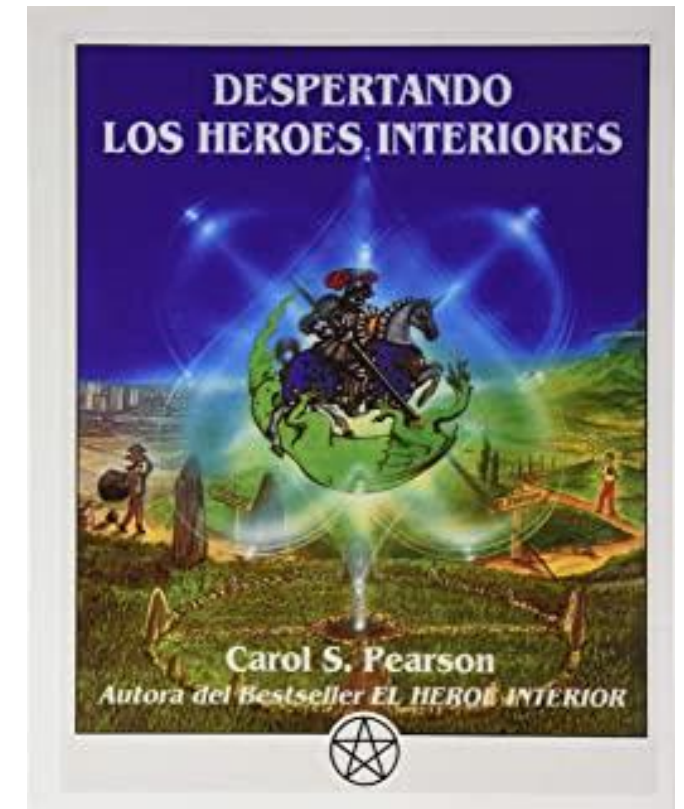
“¿Quién de tu pasado te maneja aun hoy en día?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 14 – Honra tu Pasado

Bibliografía

- “Despertando tus Héroes Interiores” *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 14 – Honra tu Pasado

Bibliografía

- “Practicando El Poder del Ahora” *Eckhart Tolle*
- “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*

