



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 16
“Libera a tus Seres Amados”.

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 16 – Libera a tus Seres Amados



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 16 – Libera a tus Seres Amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

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 seres amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

“La confianza en sí mismo del guerrero no es la confianza en sí mismo del hombre promedio. El hombre promedio busca certeza en los ojos del espectador y llama a eso confianza en sí mismo. El guerrero busca la impecabilidad en sus propios ojos y llama a eso humildad. El hombre medio está enganchado a sus semejantes, mientras que el guerrero está enganchado sólo al infinito”.

Carlos Castaneda

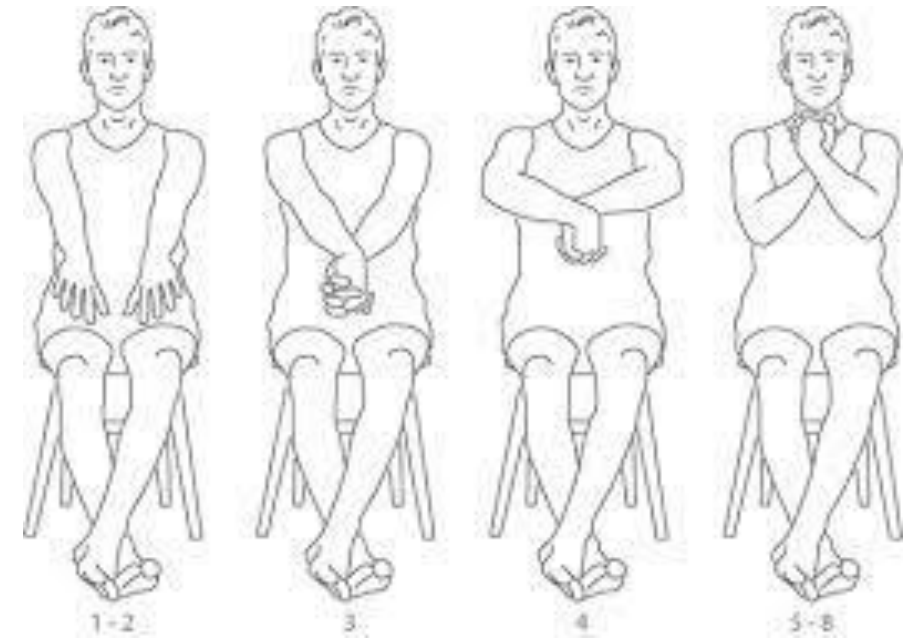
Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

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 16 – Libera a tus Seres Amados

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Libera a tus Seres Amados”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 17

“Amate con todos tus defectos”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

“Libera a tus Seres Amados”.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Tal vez la medida clave de una crianza exitosa, a pesar de los errores que hayamos cometido, es si nuestros hijos realmente entienden que los amamos tal como son, no como deseamos que sean. Esta prueba bastante simple es mucho más difícil de cumplir de lo que parece. Para poder soltar las expectativas sobre ellos, de que nos enorgullezcan, de que sigan nuestros valores religiosos, políticos y culturales— requiere que estemos trabajando en la tarea de nuestra propia individuación y para no necesitar imponerles nuestros asuntos pendientes. La mayor carga que los seres humanos llevan es la vida no vivida de los padres y, francamente es escalofriante, ya que pone toda la responsabilidad de evolucionar sobre otros.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Para ser un buen padre, aparentemente tenemos que ser seres más evolucionados en primer lugar. El padre que en una competencia le grita a su hijo que juegue mejor, arruina el amor potencial de su hijo por ese juego. No importa cuánto crezca o logre en la vida, esa persona recordará esos momentos en los que no pudo complacer a su padre. Muchas personas recuerdan comentarios, críticas, expectativas de hace décadas, y llevan esos momentos vergonzosos a mucho de lo que hacen o dejan de hacer hoy. Esos momentos de vergüenza se manifiestan en la aversión al riesgo legítimo, la sobrecompensación a través de comportamientos de riesgo o las adicciones que adormecen el dolor.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Una madre que empuja a su hija a clases de ballet, de piano o de deporte, es un vano esfuerzo redimir su propio sentido de sentir haber fracasado. Ni siquiera la muerte de los progenitores borra este sentimiento o la necesidad de una presencia que pueda conceder el elogio y la aceptación. Cualquiera que sea la intención, cualquiera que sea la racionalización, tales padres cargan el viaje de sus hijos, por peligroso que ya sea, con culpa, vergüenza, fracaso, críticas espontáneas y un impulso obsesivo-compulsivo de compensar en otra parte. La mayoría de los padres, incluso hasta el día de hoy, desean que sus hijos crezcan en la misma religión, incluso cuando esa religión rara vez no se practica en su vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Todos sabemos que la mayoría de las personas adoptan una religión personal basada en la casualidad de sus nacimientos geográficos y tribales y no por un encuentro religioso genuino o una elección personal auténtica. La seguridad aparente se promete en números e identificación de grupo y se promueve narcisísticamente cuando se dicta a los hijos que sigan un camino similar al propio. Dicho sin rodeos: soy un buen padre, un padre exitoso, si mi hijo sigue mi camino, opciones y estilos de vida similares a los míos. ¿Cuál es la base de ese pensamiento, común a la mayoría de los padres, aparte de la inseguridad personal?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

¿Y cómo puede la inseguridad ser una base firme para una relación padres-hijos, sin mencionar la genuina religión o el discernimiento de valores? Prácticamente todos las personas que buscan terapia tienen que luchar arduamente para encontrar un camino personal, un viaje que sea adecuado para ellos o ellas. La mayoría encuentra sus viajes obstaculizados por las limitaciones, presiones y modelos heredados. Y así como luchan por encontrar el permiso, las fuentes de conocimiento y la guía para trazar su propio curso en libertad, así se puede imaginar fácilmente que sus hijos querrán esa misma libertad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

En resumen, ¿cómo podemos captar nuestras posibilidades, vivir nuestras propias vidas auténticas, si no modelamos y otorgamos permiso abierto para que nuestros hijos u otros seres queridos vivan los viajes separados que busca su destino? En el libro El Proyecto Edén habla sobre el llamado heroico, a saber, quitar del compañero los pendientes de nuestra propia vida. A esto se le llama heroico porque pide que se asuma una carga mucho más grande de lo que se siente cómodo. Pide que superemos la parte dependiente que está secretamente ansiosa por tener a alguien que nos cuide. Entonces buscamos inconscientemente, convertir a nuestra pareja en el buen padre, el que nos quita de los hombros la tarea de la autoestima, de la responsabilidad personal, la responsabilidad de satisfacer la mayoría de nuestras propias necesidades.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Del mismo modo, queda una tarea mucho más inconsciente, mucho más insidiosa pero igualmente heroica para los padres, a saber, quitar de los hombros de los hijos los asuntos pendientes de nuestras propias vidas. Cuanto más lo hacemos, más los liberamos para ser. Esos padres que llaman varias veces a la semana a sus hijos adultos les envían un mensaje: no puedes vivir tu propia vida, porque no puedes hacerlo sin mis consejos y porque siempre tienes que vivir preocupándote por mí. Todo esto deja al niño/adulto lleno de culpa, inseguro, enojado y constantemente desviando energía de las tareas necesarias de su propia vida.



© CanStockPhoto.com

Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Esas personas están sabotando a sus hijos, haciéndolos adivinar nerviosamente los caprichos de los padres en busca de instrucciones, advertencias, y expectativas. ¿Y podríamos alguna vez llamar a eso buena paternidad, como tan a menudo profesan esos padres necesitados? Recuerdo a una hija que explicó cómo temía llamar a su madre. "¿Cómo estás mamá?" "Bueno, estoy bien, creo...". El tono, por supuesto, le decía a su hija: ¡Deja todo lo que estás haciendo en tu vida y cuídame! Por otro lado, estaba el hombre de mediana edad que se lo confesó a sus padres, temiendo la herida más grande que las personas homosexuales alguna vez han sufrido por el rechazo de sus padres por lo que son.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Después de hacer su anuncio, su padre dijo: "¡Oh, gracias a Dios, y pensé que ibas a decirnos que te habías convertido en Panista!" Todos se deshicieron en carcajadas, y supo que su madre y su padre lo amaban y que todos iban a seguir adelante juntos. Realmente creo que la historia del mundo cambiaría si pudiéramos imaginar padres lo suficientemente sanos, lo suficientemente sabios, lo suficientemente maduros, lo suficientemente evolucionados para decirles a sus hijos en crecimiento algo como lo siguiente: "Eres fantástico. Estás aquí para convertirte en ti mismo tanto como puedas. Siempre sopesa los costos y las consecuencias de tus elecciones, ya que afectan a los demás, pero estás aquí para vivir tu viaje, no el de otra persona y ciertamente no el mío."



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Estoy viviendo mi viaje para que no tengas que preocuparte por mí. **Tienes dentro de ti una fuente poderosa, llámala tu instinto, tu intuición, tu sabiduría visceral que siempre te dirá lo que es correcto para ti sirve eso, respeta eso.** Sé generoso contigo mismo y con los demás, pero siempre vive lo que es correcto para ti. La vida es bastante simple: si haces lo que es correcto para ti, es lo correcto para ti y para los demás. Si haces lo que está mal para ti, estará mal para ti y para los demás. Sabe que no siempre podremos estar de acuerdo en las cosas, y eso está bien, porque somos personas diferentes, no clones. Siempre debes saber que te respetaré y valoraré. No importa tus elecciones, y siempre encontrarás en mí quien te ama y se preocupa por ti”.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Creo que este mensaje, cambiaría el mundo porque no tendríamos tantas personas dañadas procreando sus propios bebés para transmitirles su patología. No habría tantas personas violentas debido a la ira de sus propias almas atribuladas. No tendríamos tantas vidas evasivas, autodestructivas, drogadictas y no vividas si la gente no estuviera tan distanciada de sus propias almas. No tendríamos tantas personas con vidas sin sentido que se acercan a políticos y predicadores porque les ofrecen soluciones simplistas a los problemas de la vida, *les dan personas a las que culpar* en lugar de ayudarlos a hacerse responsables, y les dan ideologías para excusarse en lugar de abrazar el riesgo legítimo y la recompensa que significa vivir su propia vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Ejercicio:

Crees ser una persona que ayuda en la liberación de tus hijos, u otro ser amado o tu miedo te hace sabotearles?

Sientes que necesitas que 'otros' te protejan, cuiden, ayuden etc?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Si alguna vez vamos a liberar a nuestros hijos, como deseamos ser liberados de la red que nuestros padres tejieron para nosotros, tenemos que hacernos cargo de nosotros mismos y vivir nuestras vidas a lleno. Y si realmente amamos a nuestros hijos, como profesamos, entonces tenemos que liberarlos de nuestras expectativas de que vivan como nosotros. ¿Por qué deberían? ¿Por qué tendrían que replicar nuestras vidas a menos que no se tratara de lo que parece ser, la preocupación de los padres, sino de nuestra inseguridad y de lo que nos ha faltado el coraje de enfrentar en nuestras propias vidas?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

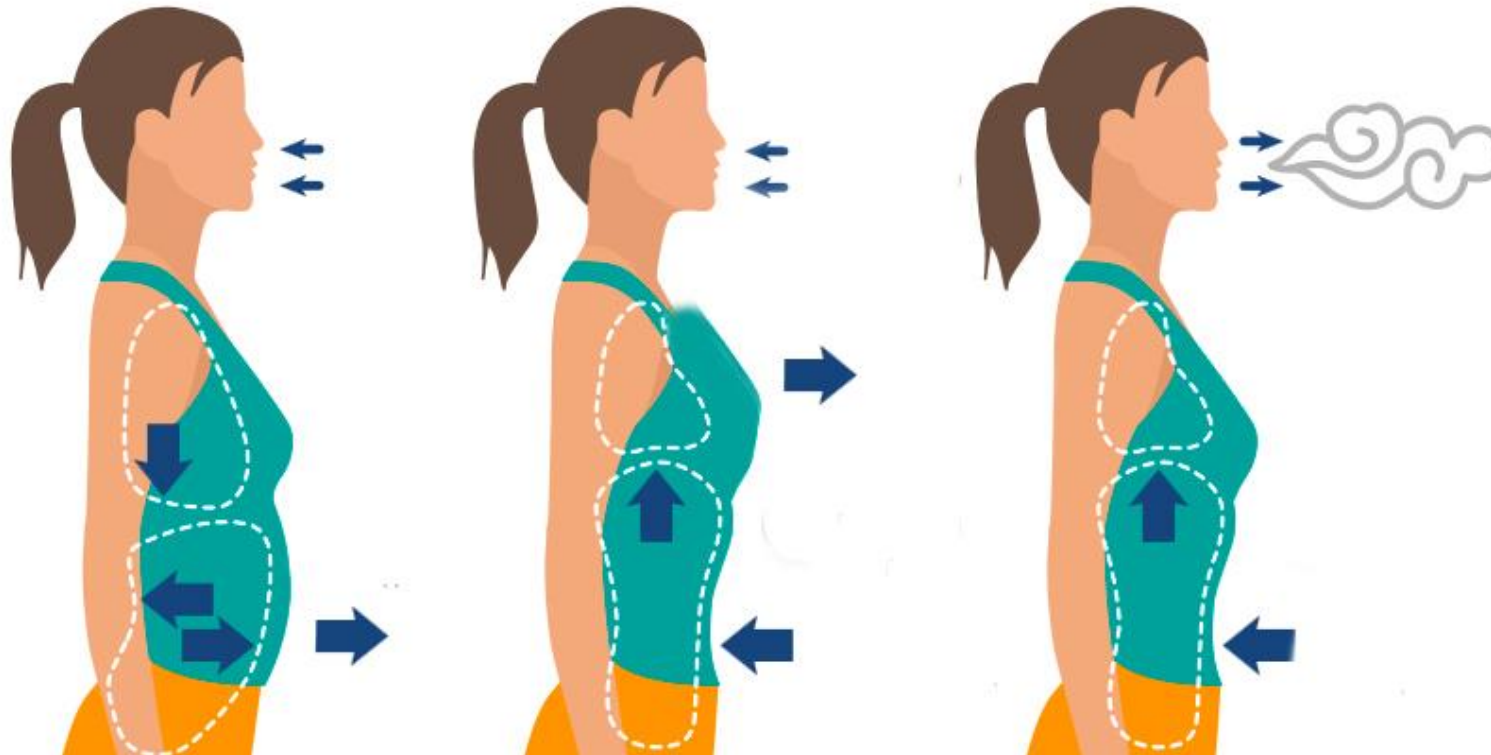
Donde estoy atorado, mis hijos estarán atorados o desviarán una cantidad significativa de energía para compensar y desatorarse. Donde estoy atado por el miedo, por la falta de permiso, ellos estarán atados y serán miedosos. Cuando pido a otros que me ayuden a evadir el crecimiento, replicarán mi inmadurez o se verán indebidamente agobiados por responsabilidades. Como padres, mentores, líderes de un tipo u otro, estamos llamados a crecer, ocuparnos de los negocios, ganar nuestros propios viajes auténticos y así quitar esta terrible distracción del alma de aquellos a quienes el destino ha puesto bajo nuestro cuidado. Así sanamos, nuestros hijos sanan y sus posibilidades son liberadas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Amate con todos tus defectos”

“¿Te aceptas tal cual eres?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 16 – Libera a tus Seres Amados

Bibliografía

- “EL Sutil Arte de que te Importe un Carajo” *Mark Manson*
- “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 16 – Libera a tus Seres Amados

Bibliografía

- “El Conocimiento Silencioso” *Carlos Castaneda*
- “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*

