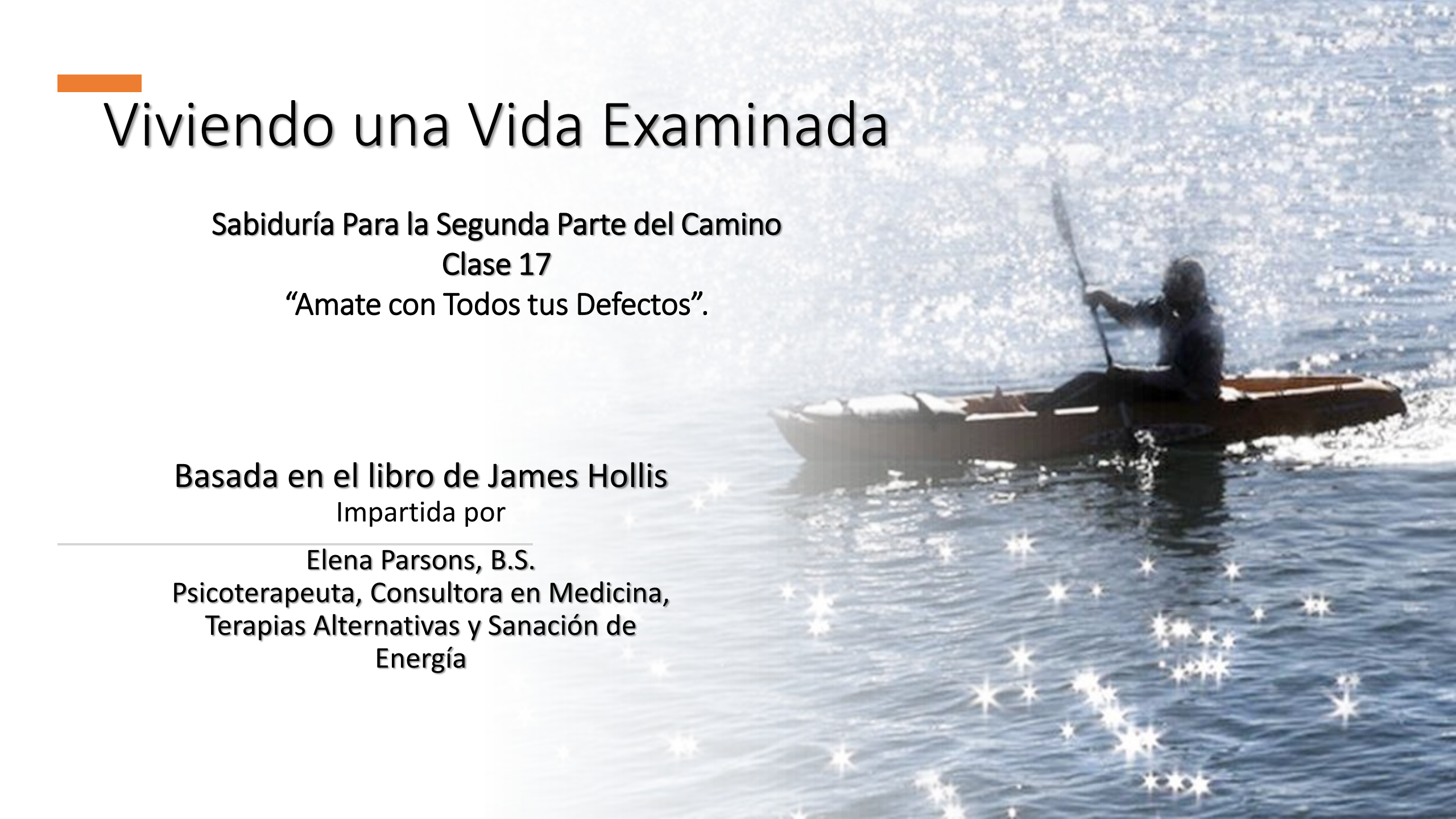




PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



A person is seen from behind, paddling a dark-colored kayak on a body of water. The water is blue and has many bright, star-like light reflections scattered across its surface. The kayaker is wearing a dark shirt and is using a single-bladed paddle. The overall scene is peaceful and serene.

Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 17

“Amate con Todos tus Defectos”.

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 17 – Amate con Todos tus Defectos



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.

Específicamente, este taller se creo con la esperanza de que sea útil para cada uno de nosotros, que nos recuerde algo que sabemos pero que tal vez hemos olvidado y que nos desafíe a regresar a nuestro verdadero camino.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

“Sabe quién eres...
Hay un mundo que quiere conocerte
Sabe a donde ir...
Hay un mundo que quiere tocarte
Siente todo lo que puedas...
Deja que tu corazón hable y te guíe
no tengas miedo...
Del amor en lo profundo de ti. Sácalo para todos
Cuando sonríes podemos ver el sol
Sácalo para que todos lo escuchen
porque tienes mucho que dar
Y hay tanto que saber
Pero si esperas tu momento
Bueno, puede que nunca se muestre.”



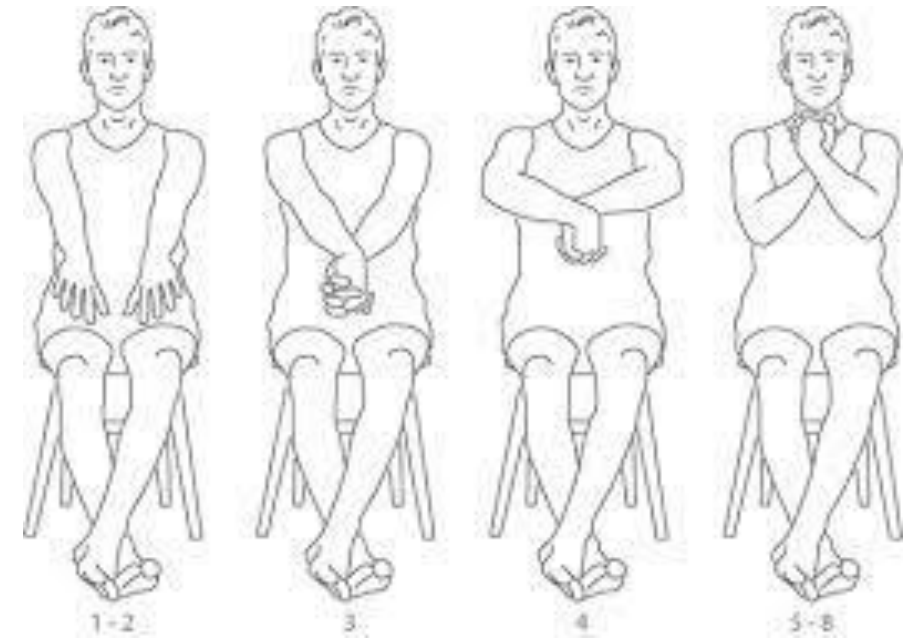
Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

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 17 – Amate con Todos tus Defectos

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Amate con todos tus defectos”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 17

“Honra la diferencia entre deber, trabajo y llamado”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

“Amate con Todos tus Defectos”.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Uno de los conceptos más importantes de Jung es la idea de la sombra, que no es sinónimo de maldad, aunque una gran maldad puede provenir de nuestras sombras. Más bien, la sombra es partes de nosotros, o de nuestros grupos y organizaciones, que, cuando se vuelven conscientes, perturban el concepto de nosotros mismos, porque están en contradicción con nuestros valores profesados, o intimidada en lo que podría pedir a nuestras tímidas almas. Conocer y confrontar nuestra sombra es un problema moral central. Esto significa que tenemos que ser capaces de reconocer nuestros motivos narcisistas, nuestra cobardía, huidas, y el trato resbaladizo con nuestros valores y aún así no sentirnos abrumados por la culpa al reconocer nuestras partes "antipáticas".



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Es conmovedora la observación de hace dos milenios de Filón de Alejandría de que debemos ser amables porque todo mundo tiene grandes problemas. Recordar eso quizá nos permita ser amables con quienes de otro modo tendríamos conflicto. Pero confieso que esto cuesta aplicármelo, dadas las expectativas que tengo de mí misma. No puedo negar lo que sé. No puedo eximirme del escrutinio radical que puedo aplicar a los demás, y no puedo evadir la responsabilidad por lo que sea que se derrame en el mundo a través de mí. Por lo tanto, me resulta difícil prestarme ese respeto, ese nivel de perdón que tan a menudo puedo conceder a los demás.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Terence me recuerda que “nada de lo humano me es ajeno”. Así que en nuestro inventario personal debemos incluir al tramposo, al cobarde, al lascivo, al mezquino, incluso al violento. Puedo afirmar que nunca he asesinado a alguien, pero tal vez inconscientemente he asesinado mi propio potencial, asesinado mis mejores sueños o los de otros, o en mis distracciones y racionalizaciones, en connivencia con los muchos asesinatos que suceden en este mundo todos los días. Sin embargo, reconocer tal complicidad, tal colusión, es sentirse abrumado por el lodo, reducido a un lote estático, pasivo, incluso patético. Sin embargo, ¿no es el comienzo de la sabiduría reconocer que lo que está mal en el mundo también está mal en mí y que lo que debe corregirse en el mundo comienza conmigo?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Una persona sin sombras es una persona superficial. Algunas personas dicen no tener sombra. Viven bien, tienen buenas intenciones, no causan daño a los demás, pero no pueden ver los matices de su comportamiento, las consecuencias no deseadas de sus elecciones o las vidas inertes que llevan. Una de las formas más seguras de aprender algo sobre nuestra sombra es preguntar a los que nos conocen, a los que viven con nosotros, que nos hagan saber qué hay en nosotros que les molesta, les duele, les estorba. No muchos de nosotros estamos dispuestos a aceptar una revelación de este tipo, pero recordemos que esto se manifiesta todos los días en nuestro mundo, los demás nos ‘ven’.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Cualquiera que tome conciencia a lo largo de los años debe mirar hacia atrás de vez en cuando y estremecerse: ¿En qué estaba pensando? ¿Por que hice eso? ¿Por qué no hice lo que sabía que quería hacer entonces? Y así, la lista de detalles es tan larga como hemos vivido y continúa creciendo.

Posiblemente, el mayor de los problemas ocultos aún está por venir. Encuentro que el mayor problema de la sombra, el que más resiste la gente, el que más racionaliza, el que más evita, es la magnitud de la vida no vivida. Como se ha dicho antes, nuestra vida no vivida es la mayor carga que les pasamos a nuestros hijos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Y la mayor carga que llevan nuestras almas es nuestra vida no vivida. Hay algo en todos nosotros, que sabe lo que nos conviene, qué camino es el nuestro y no el de otros, algo que nos empuja más allá de nuestra zona de comodidad en áreas de crecimiento, desarrollo y presencia en este mundo, a encarar los retos de los que hemos huido y evitado. Todos tenemos, para usar el término de los antiguos, un Daemon, un espíritu guía, un vínculo con las energías más grandes, que fluye no solo a través de nosotros sino también a través del universo. El Daemon, como lo entendían los antiguos, era un espíritu tutelar, una agencia que vincula el microcosmos con el macrocosmos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Todos nosotros hemos tenido esta experiencia, de niños, pero cuando la escuchamos ya de adultos, se siente amenazante porque nos pide demasiado, o al menos nos pide lo que nos saca de nuestras zonas de confort. Es en esos momentos cuando aplazamos, reprimimos o distraemos la voz interior que elegimos el camino más cómodo. ¿Cuántas personas dicen que quieren escribir un libro, y ¿cuántos lo hacen? No se logra comprender que hay que encarar los miedos y sacrificar comodidades para hacerlo. Hay que dejar de lado las dudas, tener la disciplina necesaria para el día a día, y trabajar de una manera que quizá no se sienta cómoda.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Y cuando no lo hacemos, algo dentro de nosotros lo sabe y se agria, se lamenta, se aflige. Y cuanto huimos de lo que quiera vivir a través de nosotros, más crece la sombra, más intimidatoria se vuelve nuestra vida. Después de todo, si no puedo enfrentarme a mí mismo, admitir mi miedos, y todavía lucho contra lo que quiere venir al mundo a través de mí, ¿cómo podré enfrentarme a los miedos externos tan comunes de este mundo? En el siempre creciente inventario de autocríticas, encontramos cada vez más difícil perdonarnos a nosotros mismos y seguir adelante al servicio de la vida. Por supuesto, hay quienes se mueven alegremente por la vida, sin darse cuenta y sin preocuparse por las consecuencias para ellos mismos y los demás.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Algunos de ellos son sociópatas y viven en un árido desierto emocional. Dejaron de sentir hace mucho tiempo. Pero la mayoría no lo son. Simplemente tratan de mantenerse un paso por delante de sus vidas, por delante de las consecuencias, y tienen listas racionalizaciones que incluso ellos saben que son falsas. Pero, con mucha más frecuencia, las personas se hunden bajo el peso de la culpa, la vergüenza o la traición. Estas emociones perniciosas representan un reconocimiento necesario del daño causado y, sin embargo, continúan envenenando el alma con las toxinas enervantes que impiden el cambio. Si bien todos los programas de doce pasos promueven un auto inventario, una larga lista de daños causados a uno mismo y a los demás, siguen con la recomendación de que uno debe buscar la confesión y hacer las paces con los perjudicados, cuando hacerlo no traería más daño.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Todo eso tiene sentido. Pero uno tiene que agregar su propio nombre a esa lista de los perjudicados, a la lista de los que necesitan enmienda y reparación. Así como cualquiera de nosotros puede arrepentirse de las cosas que hizo y de las que no hizo, así también tenemos que ver de qué manera el legado de esas elecciones sigue afectando a otros, o tal vez sigue metástasis dentro de nosotros. Estos tratamientos compensatorios inconscientes de esta discrepancia pueden manifestarse en comportamientos anestésicos, vidas de distracción, o vidas de compensación compulsiva. Los asuntos pendientes del pasado pueden aparecer a través de los asuntos dominantes del presente.



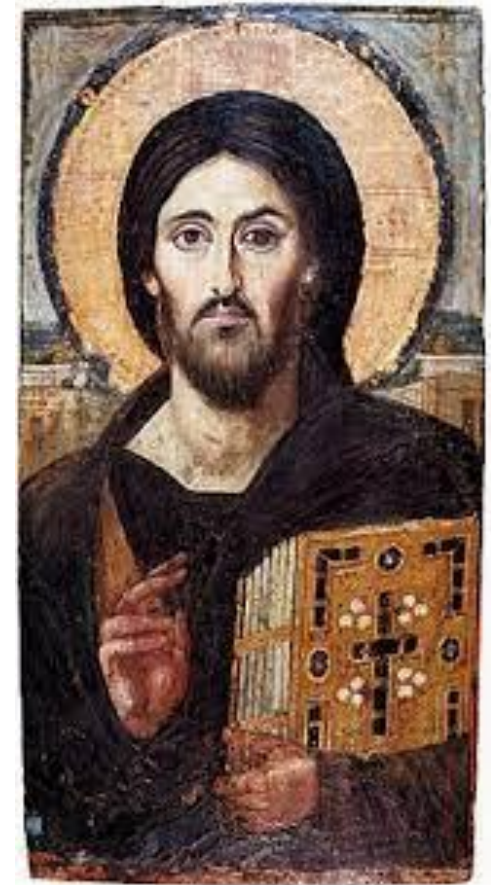
Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Puede que se manifiesten en nuestra evitación de nuevas iniciativas, nuestro autosabotaje, nuestra huida del compromiso con varias zonas de sensibilidad.

Claramente, el pasado no desaparece y no es pasado.

Una vez más, la verdadera pregunta es: ¿Qué nos obliga a hacer y qué nos impide hacer? ¿Cómo puede uno decir entonces que uno debe aprender a amar estas partes desagradables? Una de las paradojas de la vida de Jesús fue su amonestación a amar al enemigo, a abrazar a los que nos persiguen. ¿Cuán imposible una idea puede ser eso realmente? Francamente, es tan imposible que la mayoría de sus seguidores ni siquiera se molestan en intentarlo más y tener listas racionalizaciones para legitimar este juego de manos moral.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Ejercicio:

Te hablas a ti mismo como a una amig@?

Si te hablas con dureza y critica, sabes porque lo haces?

Vives en paz en tu propia piel o deseando no ser quien eres?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Amar al enemigo me pediría entonces amarme a mí mismo como mi enemigo también. Si estamos viviendo de acuerdo con nuestra realidad interna y al mismo tiempo sufrimos las depredaciones de este mundo discordante y enfermo, no obstante tenemos energías de apoyo, afectos que aclaran y un sentido de propósito. Cuando nos desviamos, estas mismas manifestaciones se vuelven contra nosotros.

Mientras el mundo se precipita hacia la farmacología para adormecer la discordia interior, la pregunta que queda es simple y obviamente esta: ¿Qué quiere el alma, en oposición a nuestros complejos protectores pero regresivos?



Matthew 22:39

Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Esta simple pregunta es intimidante porque tal agenda puede muy conducir rápidamente a lo más grande en lugar de lo más pequeño en nuestras vidas, necesariamente reformulando nuestro sentido de lo que es nuestro viaje de vida. Cualquiera con un mínimo de conciencia de sí mismo puede descartar el respeto propio como la primera víctima de la ingenuidad y la inflación. Pero entonces, ¿cómo se vive una vida productiva y creciente después de eso? Tener una autoestima casual y no probada está sobrevalorado. Si estás ocupado haciendo la vida que debes hacer, en lugar de simplemente estar ocupado Al estar ocupado, encontrará que viejas preguntas sobre la autoestima pasan a un segundo plano.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Cuanto más reflexivos somos, más larga es la lista de recuerdos que necesitan perdón. Es difícil perdonarnos a nosotros mismos recordemos el concepto de gracia. Paul Tillich lo expresó mejor cuando definió la gracia como aceptar el hecho de que somos aceptados, a pesar de ser inaceptables. Y dada la responsabilidad que tenemos como adultos reflexivos y concienzudos, nuestra lista de deficiencias puede ser realmente larga. Y, sin embargo, dado que nosotros también somos humanos, sensibles, vulnerables, atados a nuestra historia hiriente, entonces ¿por qué no podemos prestarnos una medida de gracia a nosotros mismos como lo haríamos fácilmente con los demás?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

¿Por qué pensar que estamos exentos de la condición humana? ¿Por qué creemos ser una excepción a la recomendación de amabilidad si nosotros también somos personas con problemas realmente grandes? ¿Por qué nos juzgamos más que los demás? ¿No es nuestra condena radical creer que somos especiales? ¿No es una forma de narcisismo culparnos a nosotros mismos incluso más que a los demás? ¿No es una satisfacción perversa negarnos a nosotros mismos la gracia que podemos otorgar a los demás? ¿No es un fracaso del amor ser incapaz de amar incluso las partes desagradables de nosotros mismos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

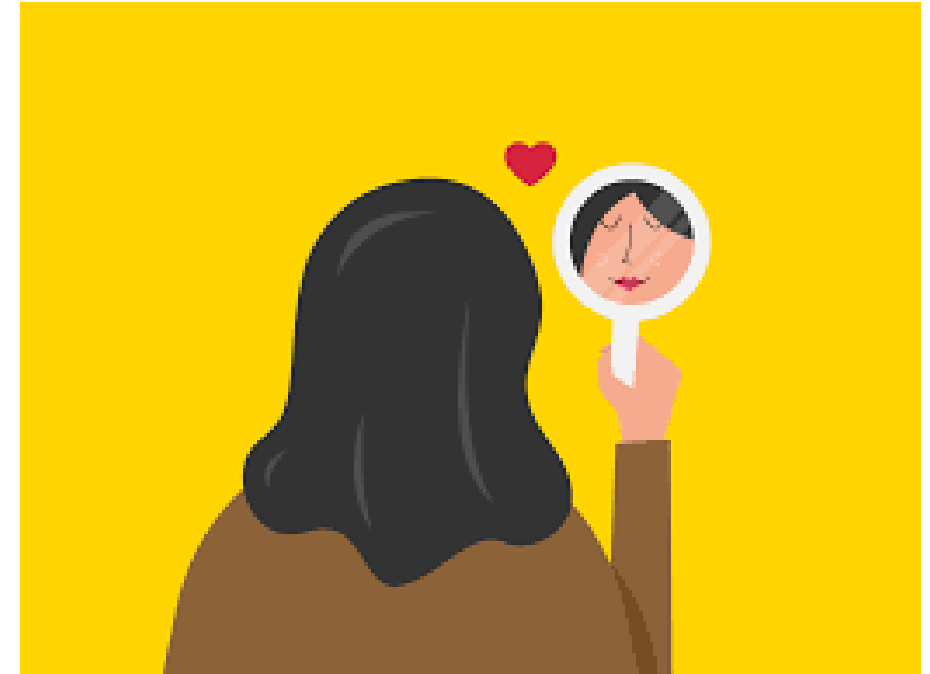
La capacidad de amar nuestras desagradables partes no es un respaldo sino un reconocimiento de que también son parte de lo que somos. Estas zonas perturbadoras del alma son las que dan forma y profundidad a lo total de lo humano, sin la cual no seríamos más que criaturas de nuestro entorno, autómatas de la “bondad”, condicionados por fuerzas abrumadoras de sanción, presión social y acomodación. Estas partes son lo que nos da carácter en lugar de las criaturas unidimensionales de alma delgada. Estas partes desagradables son las que nos hacen más humanos y, por lo tanto, más dignos de gracia y de amor.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

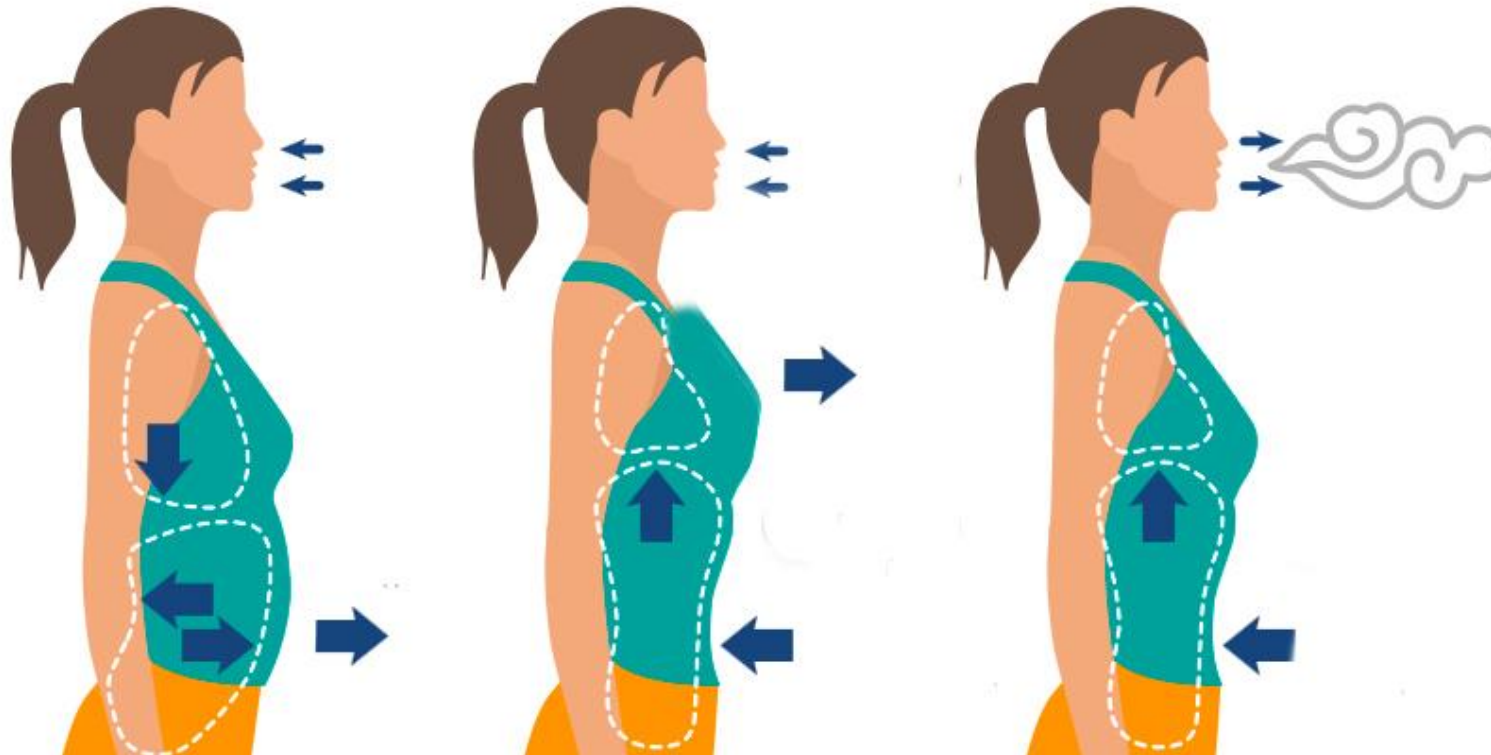
Sólo la gracia, que acepta, y el amor, que cura, pueden conducirnos alguna vez a una vida espiritual más amplia, para que no quedemos atascados en recriminación y desprecio de la riqueza del alma. Además, paradójicamente, sólo en el acto de amar estas partes desagradables de nosotros mismos, que nuestro ego la conciencia ve como otro, ¿podemos alguna vez amar a los demás? Esta aceptación de los demás comienza en casa, aceptando también al otro que reside dentro de nosotros. Todavía estoy trabajando en esto yo mismo, pero estoy trabajando en ello.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Honra la diferencia entre trabajo, deber y
llamado”

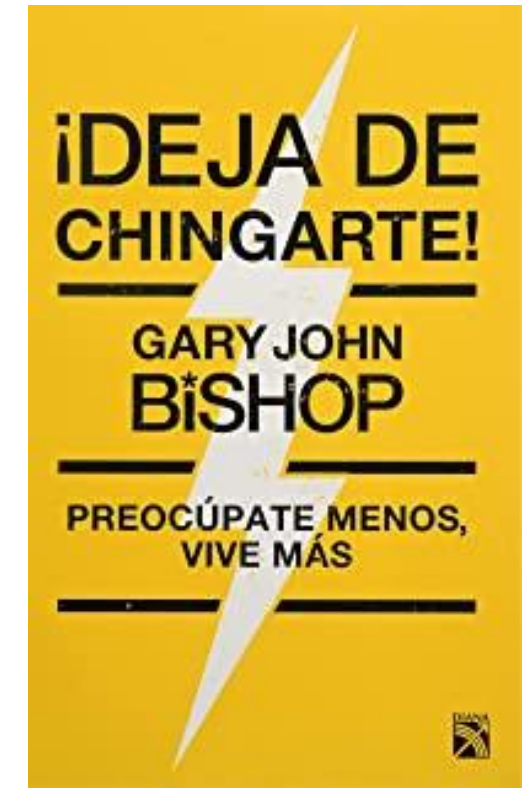
“¿Sabes cual es la diferencia?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Bibliografía

- “Deja de Chin@arte” *Gary John Bishop*
- “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*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 17 – Amate con Todos tus Defectos

Bibliografía

- “Deja de Hacer Pende&adas” *Gary John Bishop*
- “El Conocimiento Silencioso” *Carlos Castaneda*
- “Fantasmas” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “EL Oro Interno” *Robert A. Johnson*
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

