



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 2 “Es Hora de Crecer”

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 2 – Es Hora de Crecer

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, utilizo estas técnicas y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal al resolver 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 2 – Es Hora de Crecer

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 2 – Es Hora de Crecer

PROGRAMA

- Las 21 clases del taller, objetivo, e intención de la clase.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer



El objetivo de estas clases 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.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Las Clases

1. Es tu decisión
2. **Es hora de crecer**
3. Deja ir lo viejo
4. Recobra tu autoridad personal
5. Corrige tus errores
6. Sal de la sombra de tus padres
7. Busca salir del estancamiento
8. Regresa a tu deber
9. Busca la iluminación
10. Que regalo al mundo has retenido?
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 2 – Es Hora de Crecer

Intención:

Este taller es 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 2 – Es Hora de Crecer

Advertencia: Este taller no ofrece soluciones.

El intento es 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 nuestra 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 2 – Es Hora de Crecer

Inspiración

“Mas que ninguna otra cosa, no te mientas a ti mismo...”.

Fyodor Dostoevsky,
Los Hermanos Karamazov

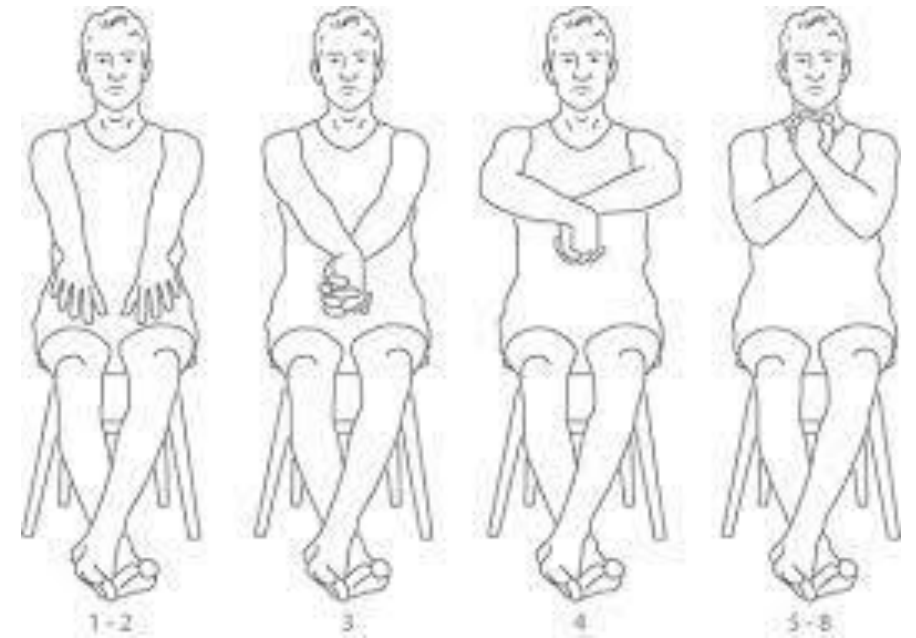
Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

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 2 – Es Hora de Crecer

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Es Hora de Crecer”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 3

“Deja Ir lo Viejo”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Es Hora de Crecer

Revisión Ejercicio “Donde Necesitas Crecer?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

¿Qué significa es hora de crecer? ¿No nos convertimos en adultos cuando llegó la pubertad, cuando nuestros cuerpos crecieron? ¿No crecimos cuando dejamos nuestros hogares familiares y salimos al mundo y dijimos: “Contrátame, puedo hacer este trabajo”, “Cásate conmigo, mantendré mi parte del trato”, “Confía en mí, yo puedo llevar esta responsabilidad”? ¿No hemos sido ya adultos a través del ejercicio responsable de los roles de padres, relaciones y sociedad durante años?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Y sin embargo, cuando les han preguntado a la gente en los talleres —personas razonables, realizadas y responsables— “¿Dónde necesitas crecer?” ¿Hasta ahora nadie ha pedido que le expliquen esa pregunta, nadie ha cuestionado la legitimidad de la tarea y todos comienzan a escribir en cuestión de minutos, y aun de segundos? Entonces, ¿cómo es que jugamos todos estos roles maduros y sabemos en el fondo de nuestro corazón que todavía tenemos que crecer?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Anteriormente en las sociedades tradicionales luchando por sobrevivir el ataque de los elementos, las duras condiciones y los agentes hostiles de todo tipo, crecer era una cuestión de supervivencia. La tribu no podía permitirse el lujo de tener niños holgazaneando. Cada civilización desarrolló ritos de iniciación diseñados para asegurar la transición de la ingenuidad y la dependencia de la niñez a la sensibilidad adulta que sacrifica la comodidad y la pereza al servicio del interés común.



shutterstock.com · 1524458987

Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Después de todo, las condiciones y estructuras sociales evolucionan, y la tecnología evoluciona, pero las mismas inclinaciones, la misma preferencia por la comodidad y el evitar esfuerzos, recorren nuestras vidas actuales. Desde que el ser humano existe, hemos tenido que enfrentar el llamado a crecer. Nuestros antepasados entendieron que hay poca motivación para sacrificar la comodidad y dependencia a menos que estemos obligados a hacerlo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Entonces, de forma independiente, sin un comité central que los asesorara, se les ocurrió algo útil: los ritos de iniciación. Todos los pasajes brindan una transición de algo que se ha agotado, muerto o dejado de ser productivo. Eso es lo que la psicoterapia busca hacer en tantos casos. Dado que nadie dejaría voluntariamente la seguridad del hogar buscando el estado inseguro de la edad adulta, en aquel entonces no se preguntaba a los jóvenes.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Eran retirados, a veces a la fuerza. Las seis etapas del pasaje variaban en forma, intensidad, duración y cultura, pero esencialmente eran comparables en todo el mundo. Implicaban la salida de casa, no con una invitación, no con una petición cortés, sino de repente y con decisión.

En segundo lugar, había una ceremonia de muerte, que iba desde ser enterrado en la tierra hasta la inmersión acuática y la desaparición de lo conocido.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Tercero, había una ceremonia de renacimiento porque amanecía un ser nuevo, una psicología diferenciada. Cuarto, se les daban las enseñanzas, en tres categorías: las historias arquetípicas de la creación, de los dioses, de la historia tribal; los roles generales y la política de la edad adulta en esa cultura; y las herramientas específicas de la caza, la pesca, la procreación y la agricultura exclusivas de esa tribu.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Quinto, había una prueba de algún tipo, que a menudo implicaba el aislamiento para que uno aprendiera a lidiar con el miedo y encontrar recursos internos. Y sexto, después de una separación prolongada, estaba el regreso a la comunidad como un adulto separado.

Solo de esta manera los jóvenes pasaban de la ingenuidad, la dependencia y los berrinches de la infancia a la aceptación de las demandas de la edad adulta.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Cuando examinamos la cultura contemporánea, encontramos que faltan estos ritos de iniciación. En lugar de herramientas para la fuerza personal, enseñamos habilidades informáticas. Nos parece correcto que los niños vivan en el seno de una cultura protectora, mimados y, en consecuencia, tenemos muy pocas personas iniciadas, separadas, independientes y con sensibilidad adulta.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

El envejecimiento por sí solo no nos hace crecer, ni tampoco desempeñar papeles importantes en la vida. ¿Qué es lo que nos cambia de tener una psicología de necesidad, de culpabilidad y dependencia a ser independiente psicológica y espiritualmente? ¿Qué caracteriza mejor a nuestra cultura que nuestro clamor necesitado y quejumbroso y la exigencia de una gratificación instantánea, la huida a las responsabilidades y la incapacidad de vivir con ambigüedad. En lugar de esto, demandamos resoluciones rápidas y superficiales de las cosas esenciales de la vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Las dos mayores amenazas de la vida las llevamos dentro: el miedo y la pereza. Todas las mañanas nos levantamos para encontrar dos gremlins al pie de la cama. El que se llama 'Miedo' dice: "El mundo es demasiado grande para ti, demasiado. No estás a la altura. Encuentra una manera de no enfrentar nada nuevo hoy, mañana será otro día". Pero que sucede al día siguiente? Exactamente lo mismo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Y el que se llama Pereza dice: “Oye, relájate. Has tenido un día, semana, mes pesado. Enciende la tele, navega por Internet, come golosinas. Mañana será otro día. Pero al día siguiente sucede lo mismo.

Esos gemelos perversos nos comen el alma todos los días. No importa lo que hagamos hoy, volverán a aparecer mañana.

Con tiempo, usurpan más días de nuestra vida de los que podemos reclamar.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Se gasta más energía en un día manejando el miedo a través del incumplimiento o la evitación, que en cualquier otro valor. Si bien es natural gastar energía en controlar nuestros miedos, no se puede exagerar la magnitud de este esfuerzo diario. Por otro lado, La pereza adopta muchas formas seductoras. Nos es muy fácil evitar tareas, alejarnos de lo que nos resulta difícil, encontrar formas de adormecer nuestros días a través de los miles de soporíferos y analgésicos que el mundo proporciona.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

O posiblemente lo peor de todo, caer en formas fundamentalistas de pensar que finura de sutileza, desdibuja los opuestos, busca soluciones simplistas a problemas complejos, y aquietta la angustia de nuestro espíritu con el bálsamo paliativo de pseudo certezas. De hecho, tenemos una vasta cultura cableada para ayudarnos en esta tarea, una distracción conectada las veinticuatro horas del día cuyo zumbido calma la ansiedad y atenúa los llantos lastimeros de nuestro espíritu para ser servido.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Ahogados en distracciones, arrullados por soluciones simples y por autoridades condescendientes, podemos dormir toda nuestra vida y nunca despertar a la llamada del alma que resuena dentro de cada uno de nosotros.

El momento en que decimos: “Soy responsable, es mi responsabilidad, tengo que enfrentar y resolver esto”, **ese es el día que damos un paso en nuestro crecimiento**, al menos hasta la próxima vez, la próxima regresión, la próxima evasión.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

El arquetipo del héroe es una energía que hemos elogiado durante milenios: una persona que aborda una tarea, supera un miedo, actúa cuando es necesario y proporciona un ejemplo para los demás. Pero, ¿nos damos cuenta de la presencia del arquetipo del héroe dentro de nosotros? Lllamarlo arquetipo es reconocer su presencia universal, presente en todos los pueblos de todas las épocas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

La tarea del héroe interior es derrocar los poderes de las tinieblas, es decir, el miedo y la pereza. Todos esos cuentos de derrotar al dragón son versiones mito poéticas de derrocar el poder de lo que nos vence a diario tanto el miedo como el letargo. Tarde o temprano, cada uno de nosotros es llamado a encarar lo que tememos, responder al llamado a utilizar nuestros héroe interno para superar los vastos poderes hipnotizantes dentro de nosotros,



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Inspiración

“En general, los humanos preferimos no escuchar la verdad, porque no queremos que se destruyan nuestras ilusiones”.

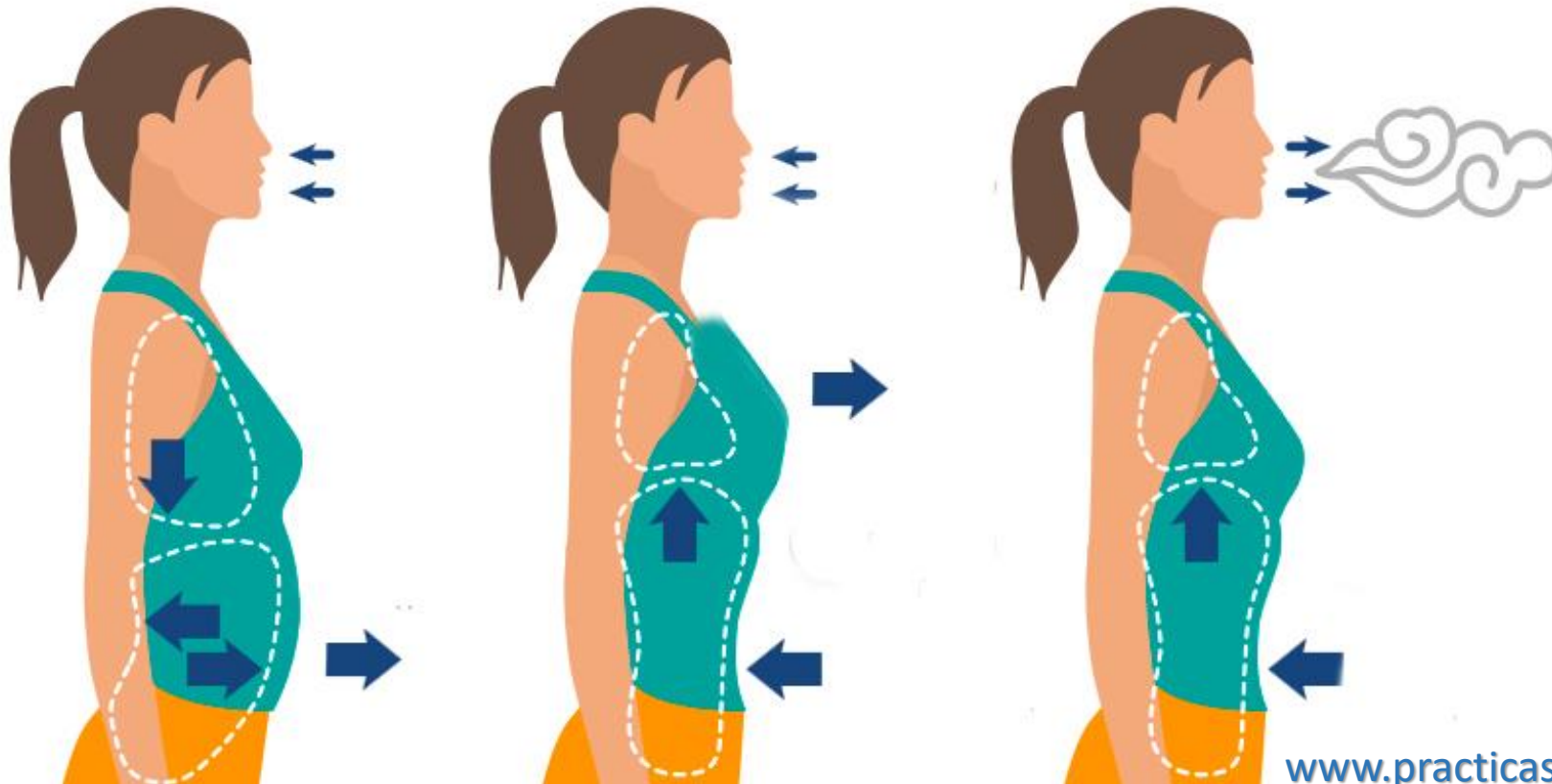
Friedrich Nietzsche



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Practica de Respiración 3 minutos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Responde a ti mismo estas simples preguntas:

- ¿Dónde necesito crecer, entrar en mi vida?
- Qué miedo tendré que enfrentar al hacerlo? ‘
- ¿Es ese miedo realista o de un tiempo anterior en mi desarrollo o fué heredado?
- Y dado este sentimiento pesado que he cargado durante tanto tiempo, ¿Cuál es el precio que estoy pagando por no crecer?





Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Sugerencias

Escribe notas que refuercen tus nuevas intenciones, ejemplos:

1. Por que razón nací?
2. Es el propósito de mi día evitar lo difícil?
3. Quiero utilizar este día para quejarme?
4. Quiero hoy continuar mi idea de ser una victima?
5. Soy en este momento de mi vida independiente? Y si no, que pasos debo tomar para lograrlo?
6. Si muriera hoy, me iría sin pendientes?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Deja Ir lo Viejo”

“¿Qué Necesitas Soltar?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Bibliografía

- “Viviendo una Vida Examinada” *James Hollis*
- “En Búsqueda del Mágico “Otro” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “Los Hermanos Karamazov” *Fyodor Dostoyevsky*
- “La Genealogía de la Moral” *Friedrich Nietzsche*
- Shambhala, El Camino Sagrado del Guerrero”

Chogyam Trungpa

