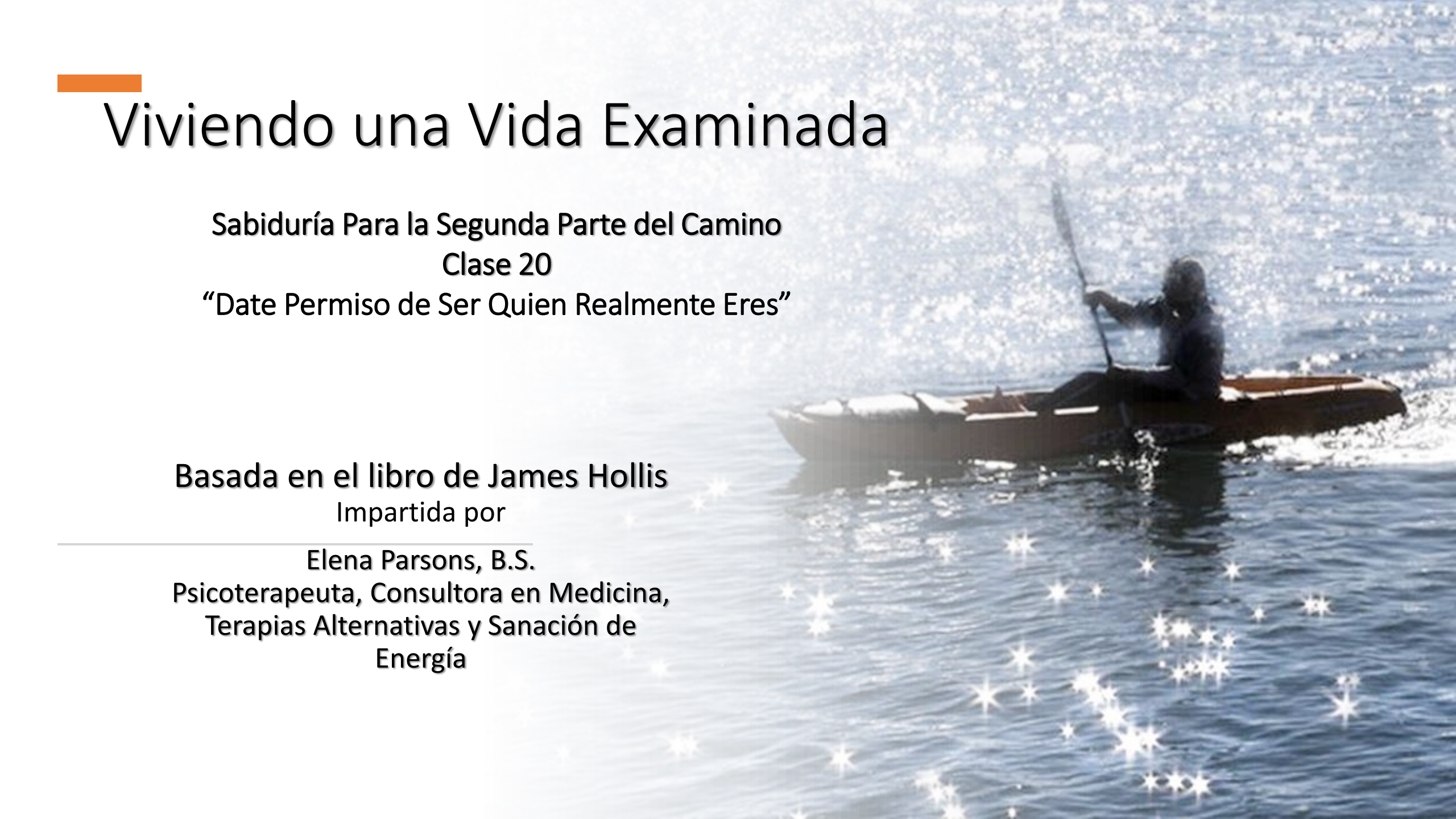




PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

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 20

“Date Permiso de Ser Quien Realmente 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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres



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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Inspiración

“Rara vez nos damos cuenta, de que nuestros pensamientos y emociones más privados no son realmente nuestros. Porque pensamos en términos de lenguaje, conceptos e imágenes que no inventamos, pero que nos fueron dados por nuestra sociedad”.

Alan Watts



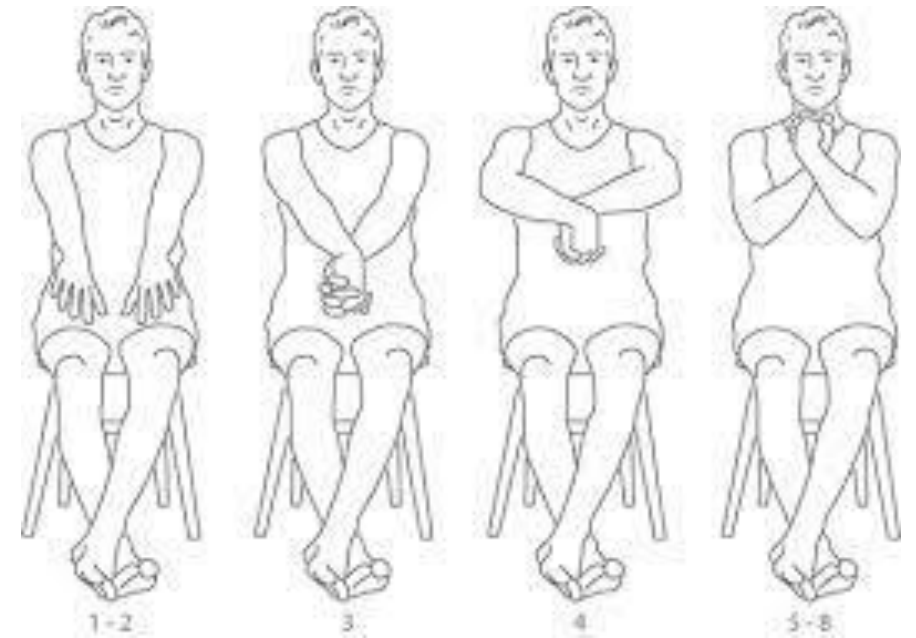
Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Date Permiso de Ser Quien Realmente Eres”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 21

“Vive tu Vida Examinada”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

**“Date Permiso de Ser Quien
Realmente Eres”.**

Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Existe el caso de una mujer (la misma historia de muchas mujeres) casada en un matrimonio terriblemente desbalanceado con un cónyuge narcisista que no le da mucho y quien además, solo tiene críticas y burlas hacia el terapeuta de ella. Sabemos el secreto del marido: le aterroriza el autoexamen porque, como narcisista, ya sospecha que no hay nada real en su interior, solo egomanía; miedos, necesidad de control, ansiedad, etc. Tales personas sobreviven mediante el control, la dominación, la manipulación, las estrategias pasivo-agresivas, y similares, y no pueden soportar la fuerte luz de la conciencia sobre sí mismos. La mujer sabe muy bien con quién está casada, pero inexplicablemente no hace mucho al respecto.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Ella se ofrece racionalizaciones superficiales, que vienen tan fácilmente a la mano para justificar su parálisis: sus amigos estaban casados y ya tenían hijos y ella no, el deber de honrar sus promesas de matrimonio "para bien o para mal", y así sucesivamente.

El hecho de que su propio padre haya sido igual a su marido la vuelve aún más impotente para reconocerlo y irse, pues significaría que podría volver a pasar por su historia de abandono. Si bien su ser, su energía, su voz interna ya le habló, y le dice que ese matrimonio no es saludable para ella y ha registrado su voz guiándola a través de malestares físico y emocionales, ella prefiere mantenerse engañada y sin elección.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Una de las razones de esta división interna, de esta resistencia a emprender lo obvio, radica en el poder del trauma infantil, es decir, el poder que tiene la historia personal para devolvernos a lo mismo de siempre, una y otra vez. Cada recuerdo refuerza el tema: esta es tu historia; eres tu historia; tu historia es tu brújula guiando tu futuro; tu historia engendra tu destino. Si no fuera por la psicopatología, es decir, malestares físico y emocionales, tendríamos que estar de acuerdo con este sombrío determinismo. Pero la psicopatología, nuevamente “la expresión del sufrimiento del alma”, es una poderosa contradicción a nuestras adaptaciones al mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

El mensaje implícito para esta mujer, que creció con ese padre que le otorgó el destino, fue: “Eres impotente. Tu bienestar derivará principalmente de obtener mi aceptación y acomodarte a mi. No busques saber quien eres aparte de mi; no tienes esa oportunidad, pues para estar en paz y contenta solo necesitas mi aprobación”. Este mensaje fue reforzado por la presencia de una madre sumisa, quien también decidió no ser auténtica sino ser complaciente. Después de todo, si el otro “ser importante” (la madre) no pudo modelar una relación equilibrada, ¿qué esperanza podría tener ella? Entonces, ¿Sería raro, con esta imagen repetida día tras día a lo largo de sus años de formación, que esta mujer buscara una pareja que le recordara lo conocido, un narcisista, y se fusionara con él?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Y así vive una vida infeliz, por dos factores: el poder de este condicionamiento inconsciente y la falta de permiso para vivir su propia vida y su propio viaje. Este tema de la impotencia aparece una y otra vez como la influencia de nuestros padres, el mundo, y quienes nos rodearon, y esto da forma a nuestros paradigmas internos. Aunque las grandes religiones avalen la noción del alma, la preciosidad del ser humano, y los gobiernos de las naciones ilustradas ratifiquen la búsqueda del bienestar, la libertad y la satisfacción, este tema del permiso para ser y buscar nuestra individualidad, es crítico. Muchos de nosotros, la mayoría de nosotros, fuimos criados para ser aceptados, para encajar, no para valorar y desarrollar nuestras posibilidades.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

El permiso es negado por tantas construcciones sociales. Las restricciones de género han sido protestadas por las mujeres en las últimas décadas, y con razón, pero también esta limitada la expresividad emocional para los hombres. Los hombres están al menos medio siglo por detrás de las mujeres en el despertar de la conciencia con respecto a estas definiciones que niegan el permiso. Como le he dicho a más de un hombre: “Llevas dentro un lago de lágrimas y una montaña de ira y has sido separado de ambos, y ahora te preguntas por qué te sientes tan mal y por qué tus relaciones son tan problemáticas”.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Nos controlan los poderes sociales constrictivos de género y otras patologías anticuadas como las constricciones raciales y étnicas, el andamiaje sexual y relacional y las estructuras sociales y económicas, y nos preguntamos por qué no nos sentimos cómodos dentro de nuestra propia piel y en nuestro sentimiento de vida. Y aunque nos damos cuenta, protestar es - como aprendimos en nuestra infancia- arriesgarse a castigos o la pérdida de aprobación y apoyo, pudiendo ambos ser devastadores. Entonces aprendemos a adaptarnos a costa de nuestra esencia, empujamos nuestro ser a un lado y nos forzamos a encajar. Superados en número, aprendemos a ceder y cada vez nos distanciamos más de nosotros mismos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

En el mundo superficial del mundo occidental, somos definidos por nuestros comportamientos, construcciones de pensamiento, y procesos biológicos, que son evidentes por sí mismos. Pero tal definición del ser humano deja fuera lo más importante de todo: somos un buscador de sentido, es decir, animal creador, un animal que sufre profundamente la desconexión de propósito. Síntomas, adicciones y más sociopatías son el resultado de esta desconexión. Durante los últimos siglos, y especialmente a través del siglo XX hasta el nuestro, el vínculo mítico con el misterio se ha ido perdiendo y ha sido reemplazado por sustitutos seculares, la obsesión de obtener bienes materiales y docenas de distracciones diversas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Con mayor libertad que en cualquier otro momento de la historia de este planeta, tenemos más almas a la deriva y más patologías presentes que nunca. Muchos buscan la restitución de los viejos valores, viejas prácticas, que no resisten el implacable auge del modernismo. Otros renuncian a la invitación a la responsabilidad personal y se ahogan en las cacofonías de distracciones de veinticuatro horas. Ante esta pérdida de vínculo con el Misterio, la cuestión del permiso persiste con una urgencia cada vez mayor. Para crecer, tenemos que aceptar la invitación a la autodeterminación, al diálogo con la voz interior, al llamado a un viaje auténtico, todo lo contrario a las instrucciones de encajar y quedar bien.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Crecer significa, entre otras cosas, ser responsable de mi vida, mis elecciones, mis consecuencias, soltar la imagen de la víctima. Todo lo que me sucede viene de mí, de los valores que profeso, de los políticos que elijo, las dudosas elecciones que afirmo en el mundo de las ideas. No hay nadie que vaya a aparecer y explicarme todo. Tengo que descubrirlo por mí mismo a través de prueba y error y quizá sufriendo ocasional, debo encontrar mi camino, mis amigos, valores, y un estilo de vida que se confirmen desde adentro. Nadie sabe lo que está pasando, realmente. Cuando éramos niños, asumíamos que la gente de los cuerpos grandes sabía lo que estaba pasando, pero como ya lo sabemos ahora, no fue así.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

¿Cuántos de nosotros seguimos esperando el permiso para ser quienes somos, para vivir el viaje que significó para nosotros en nuestras misteriosas encarnaciones en este mundo, para traer nuestra pequeña pero crítica ficha al gran mosaico de la historia, nuestro párrafo para agregar a la historia humana? ¿Cuándo y dónde llegará ese permiso? ¿Qué es lo que estamos esperando? Un nuevo sacerdote, otro gurú bien peinado, una figura paterna convincente, un amante, ¿Quizás Elvis? ¿Y cuánto tiempo podemos seguir engañándonos a nosotros mismos, pensando que somos adultos cuando aún somos niños asustados acurrucados en las torres de la historia. ¿Sigues esperando instrucciones de un padre o un padre sustituto? Lo que necesitamos saber ya lo sabemos dede dentro.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

A veces las circunstancias de la vida requieren que nos arriesguemos a confiar en esa autoridad interior. A veces, un terapeuta, en la transferencia que a menudo ocurre en la relación terapéutica, encarna la figura de autoridad que otorga permisos, el simulacro de una autoridad empoderadora, pero incluso eso no siempre funciona. Tarde o temprano, tenemos que entender revisando los conceptos básicos: no estamos aquí por mucho tiempo o sea estamos en camino a morir; somos responsables de la vida que hemos vivido o no vivido; estamos llamados a elegir, a tener valor y la perseverancia para vivir esta vida de acuerdo a lo que todo nuestro ser requiera.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Una vez que se hace la pregunta, "¿Es esta mi vida o la de otra persona, y quien es responsable de ella?" todos murmuran que lo saben. Y entonces, ¿cuál es el problema entonces? ¿De quién es necesario el permiso para saber lo que ya sabemos? Como dice Chögyam Trungpa a nosotros: "El autoengaño a menudo surge porque tienes miedo de tu propia inteligencia y temeroso de no ser capaz de lidiar apropiadamente con tu vida. Eres incapaz de reconocer tu sabiduría innata. En cambio, ves la sabiduría como algo monumental fuera de ti. Esa actitud hay que superarla".



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

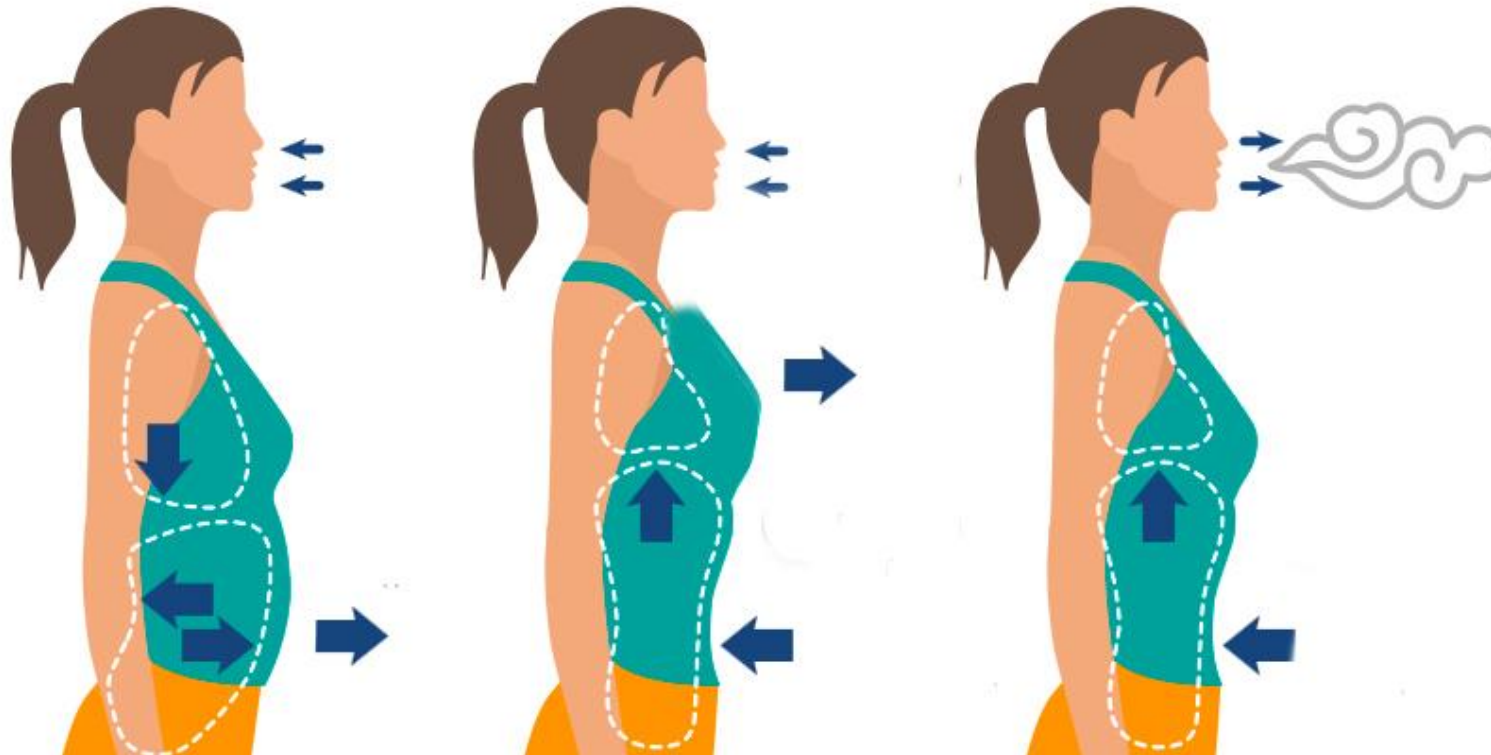
Si bien hemos señalado hasta ahora mucho se interpone entre nosotros y lo que sabemos, aún nuestros huesos saben, nuestra sangre sabe, nuestros sueños saben, ya veces tenemos que llegar a un punto en el que ya no podemos no saber lo que ya sabemos. Y entonces la vida posible se abre ante nosotros, esperando solo nuestro coraje y resolución, esperando solo que nos vistamos y nos presentemos finalmente a donde hemos sido llamados.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Vive Una Vida Examinada, Vive las Respuestas”

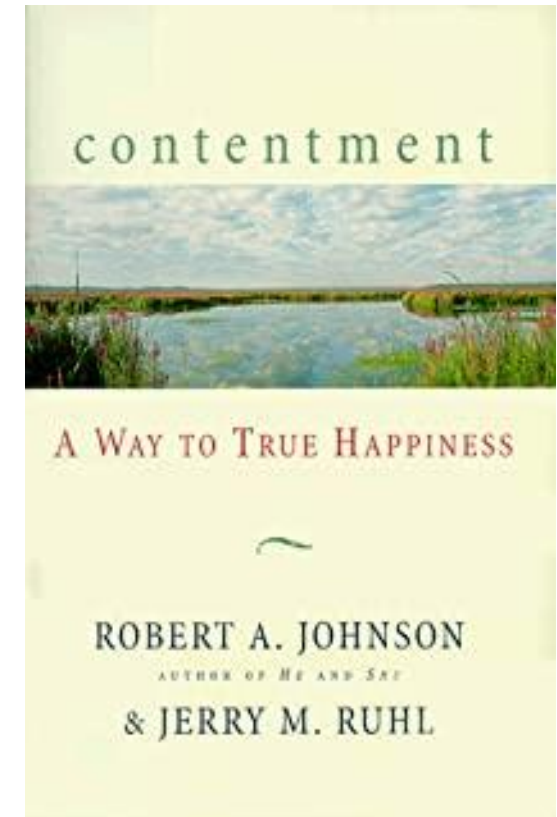
Ahora a Escarbar y a Seguir Escarbando

Viviendo una Vida Examinada

Clase 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Bibliografía

- “Contentamiento” *Robert A. Johnson*
- “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 20 – Date Permiso de Ser Quien Eres

Bibliografía

- “Equilibrando el Cielo y la Tierra” *Robert A. Johnson*
- “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*

