



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 21
“Vive tu Vida Examinada”

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

Inspiración

“Me queda claro, que el envejecimiento en sí mismo no trae sabiduría. A menudo trae una regresión al infantilismo, dependencia y amargura por las oportunidades perdidas. Solo aquellos que todavía están creciendo intelectual, emocional y espiritualmente heredan la riqueza del envejecimiento.”

James Hollis



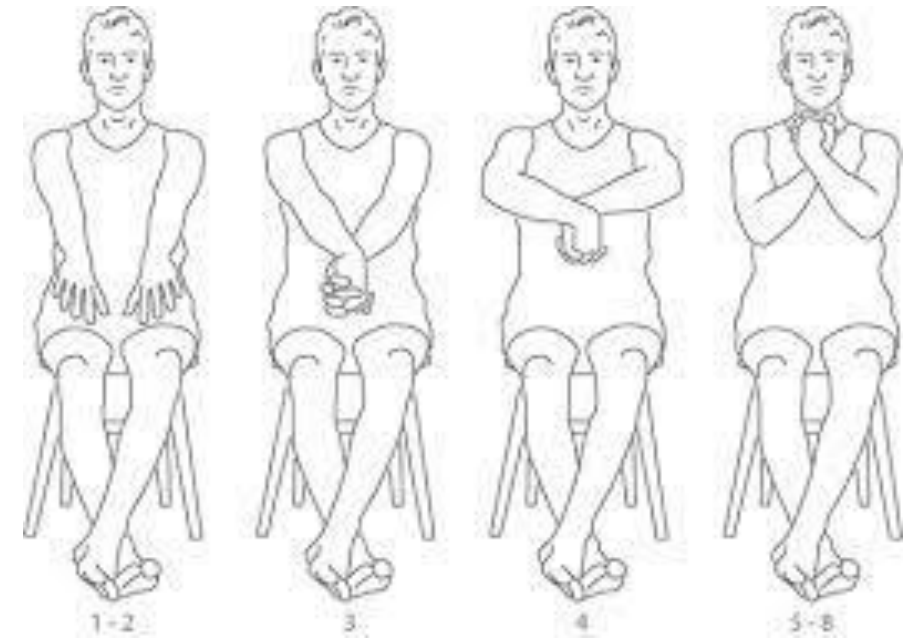
Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

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 21 – Vive tu Vida Examinada

Ultima Clase

“Vive tu Vida Examinada”





Viviendo una Vida Examinada

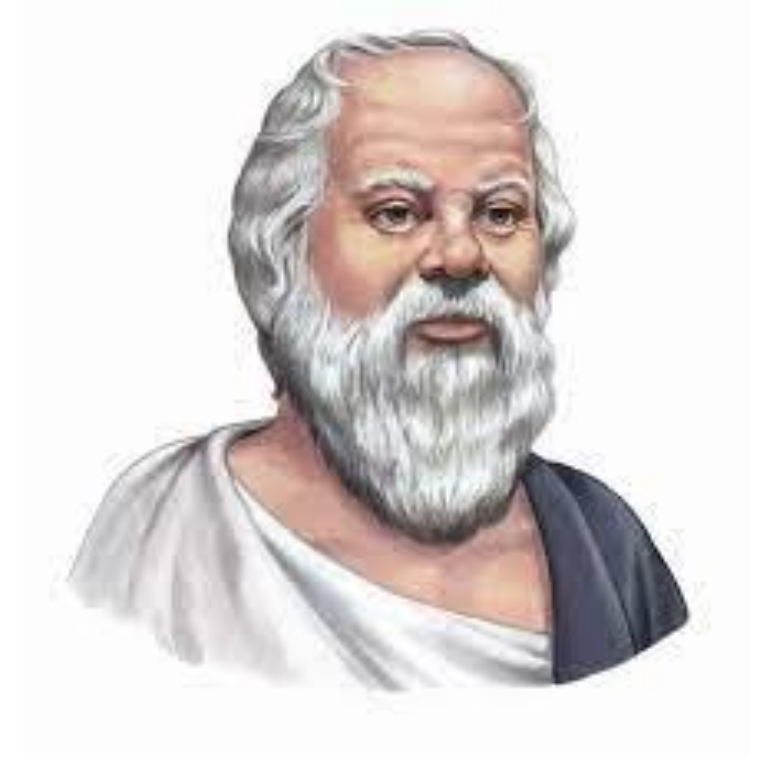
Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

“Vive tu Vida Examinada”.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Fue Sócrates quien nos instaba a vivir “la vida examinada” y añadía que no valía la pena vivir la alternativa. ¿Qué es la vida examinada y cual es el problema con la vida no examinada? ¿Qué hay de malo en pasar el rato, distraernos viendo la tele, chatear en línea, alcoholizarse o drogarse y tal vez tener sexo recreacional de vez en cuando? Después de todo, no vamos a salir vivos de aquí. ¿No es mejor pasar el tiempo lo más placenteramente posible, especialmente porque el mundo siempre tiene su problemática y no hay nada que podamos hacer al respecto?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Somos animales que buscan placer y evitan el dolor, pero también animales con capacidad de autorreflexión, lo que significa para la mayoría de nosotros, conflicto con nosotros mismos y desarrollar ciertas neurosis. La verdad es que la vida no examinada significa que uno está viviendo no solo inconscientemente sino también viviendo la vida que no es nuestra. ¿Por qué es así? Porque estamos haciendo elecciones constantemente, y si las elecciones no son producto de la conciencia desarrollada, serán tomadas por nuestros traumas y agendas del pasado, resultado de las presiones del momento. Tal vida es mecánica, no beneficiosa, secundaria y no realmente nuestra.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Nos adentramos en patrones evasivos, nos dejamos llevar por la voz más fuerte de la multitud que nos rodea, o continuamos servilmente las rutinas internas heredadas de la familia, de la inculcación religiosa, y a los poderes de la cultura popular. En resumen, es una vida derivada, impulsada por vientos invisibles y sujeta a citas perdidas con el alma, de oportunidades perdidas para explorar el misterio en el que nos encontramos durante este corto tiempo que tenemos. De jóvenes nos hacíamos preguntas elementales: ¿Quién soy yo, quién eres tú, por qué estamos aquí, qué debemos hacer y adónde vamos?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Estas preguntas son en su mayoría olvidadas, empujadas a los callejones de la ajetreada metrópolis de la vida moderna. Pero retumban en el inconsciente de todos nosotros. Los buscamos inconscientemente unos en otros, en novelas, programas de televisión, películas, etc., o anestesiamos su pérdida en las mil formas de ajetreo y distracción que ofrece nuestra cultura. Este animal humano es una criatura de deseo, y lo que más desea es sentido, y lo que más sufre es la pérdida de sentido. El juicio autónomo va dentro de cada uno de nosotros está en función de nuestra realidad psicoespiritual.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

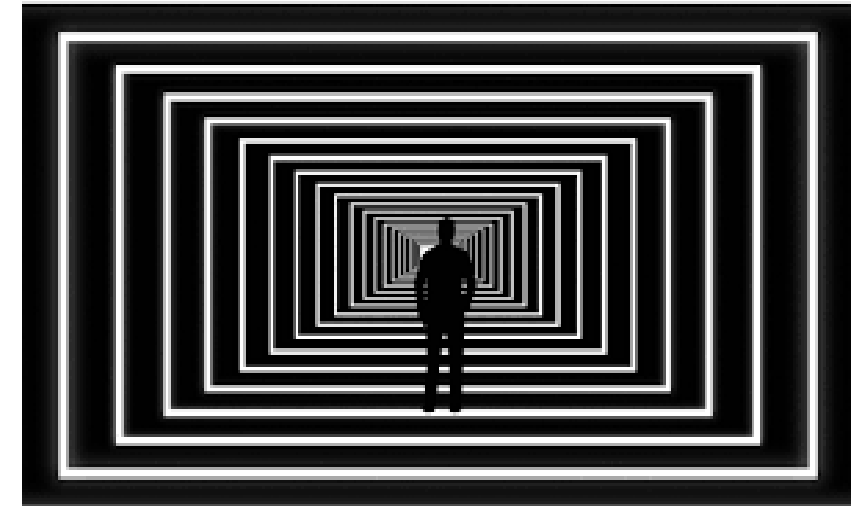
Podemos y debemos movilizar la energía del ego y la intencionalidad para abordar las tareas necesarias, y no atender las necesidades del alma conduce al hastío, al agotamiento, la depresión y finalmente, a una vida adormecida. Tristemente, tal vida es más común de lo que deseamos reconocer. Vivimos generalmente pasando el tiempo mientras que el ser con la guadaña toca a la puerta, como siempre lo hace. Cuando éramos jóvenes, creíamos que los mayores sabían lo que estaba pasando, que había una colección de conocimientos con los que podíamos ayudarnos a comprender y nos explicaba la vida, y cómo debíamos vivirla y cómo podría tener sentido para a nosotros. Y ahora?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Poco imaginábamos en aquellas horas de anhelo que crecimos más a través de la preguntas que de cualquier respuesta que pudimos haber recibido. Oh, el mundo tuvo suficientes respuestas, nunca hubo escasez de respuestas, pero ninguna de encajaba. Después de un tiempo, comenzamos a sospechar lo que ahora es tan obvio: solo hay respuestas a las preguntas pequeñas. Solo hay respuestas que quizá tengan sentido en este momento de la vida, pero que fallarán más adelante en el viaje. Lo que es hoy aparentemente cierto, será diferente mañana, cuando la vida o nuestra propia alma nos traiga una perspectiva más grande a través del cual verlos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Uno de los problemas de las rutinas aprendidas es que no tienen imaginación; sólo pueden repetir la imagen latente en su formación y el mensaje que surgió en ese momento. Pero esos momentos son superados por otros momentos, otras experiencias y otras narrativas que reposicionan nuestro sentido del yo, nuestro sentido del mundo y nuestra relación con los demás. Los planes, modelos y expectativas de ayer son las prisiones de hoy. Y como señaló Shakespeare, ninguna prisión es más confinada que nuestros propios pensamientos no examinados. Así, nuestras buenas almas continúan aplicando viejos entendimientos al nuevo terreno de la vida con resultados cada vez más decrecientes. Y los síntomas, cualesquiera que estos sean, se intensificarán.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Lo que requiere el nuevo terreno, la nueva etapa del viaje, aún se desconoce, y por eso a veces sufrimos un terrible intermedio. Una solución quizá es construir un lugar de espera mientras tiene lugar la deconstrucción de lo viejo, atender las exigencias del momento y apoyar con vigilancia lo emergente. Cuando se aborda de buena fe, este proceso normalmente funciona porque siempre hay un nuevo plan que emerge de las profundidades del alma, cuando nos volvemos lo suficientemente humildes para esperarlo. La mayoría de las personas que más admiramos a lo largo de la historia tuvieron vidas difíciles, pero comparten un rasgo común: aguantaron hasta que surgió el nuevo propósito de sus vidas y encontraron el coraje para vivir esos nuevos desafíos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Por eso los admiramos y también por eso estamos llamados a hacer lo mismo en nuestras vidas. Lo que importa es vivir esta vida con lo mejor de ti, por lo que es importante para ti, ya sea que alguien a tu alrededor lo entienda o lo apoye o no. Lo ambigüedad e incertidumbre que más me inquietaba de niño y de adulto joven, su presencia hoy en día es casi cómoda. Esto se debe a que he aceptado que todo lo que tenga sentido y me funciones hoy, quizá será insuficiente mañana. Cuando surgen preguntas más grandes, tengo que usar contextos más grandes y traer más conciencia a la mesa. También sé que donde tengo “certezas”, se debe a ingenuidad, inconsciencia o no aceptación de la duda.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Donde hay una certeza histórica, y hay mucha en nuestro planeta, es porque la duda ya plantó su bandera negra dentro del alma y el ego huye como un niño. En la infancia, las preguntas simples llevaron a respuestas simples. Debido a que las grandes preguntas llevaron a una incertidumbre cada vez mayor, muchos de nosotros nos cerramos, dejamos de preguntar y, por lo tanto, dejamos de crecer. Pero las mismas preguntas todavía se hacen en el inconsciente: ¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú? ¿De qué se trata todo esto? ¿Hay algo después de esto? Cómo decido vivir mi vida? Cuando estas preguntas afloran a la superficie, traen un encuentro. La única pregunta es, ¿cumpliremos la cita?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Muchos de nosotros, quizás la gran mayoría, nunca acuden a la cita, nunca se presentan, y así llevan una vida de callada desesperación, sufren el alma anestesiada y tienen continuamente anestesiarse y distraer la conciencia. Otros con mas suerte, acuden porque son forzados a hacerlo. Acudiendo a esa cita es donde nuestras vidas encuentran su propósito no en las respuestas sino en vivir grandes interrogantes que son dignos de la magnitud del alma. Y es por eso que la vida examinada importa.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Creo sinceramente que si los participantes de este taller no solo escuchan sino que también releen una por una estas veintiún clases diariamente, se producirá un crecimiento genuino. Como mínimo, estas ideas, nos están llamando a hacernos responsables, a ampliar nuestra conciencia, en nuestra vida diaria que se abra paso hacia adelante, no impulsada por presiones externas y los guiones interiorizados que todos tenemos. Estos desafíos son pragmáticos y exigentes y se comparten de buena fe, con un corazón cálido y con sinceros buenos deseos para el participante.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Considéralos; encuéntralos de nuevo en diferentes contextos y etapas de tu vida. Con el tiempo pueden transformarse de ideas en estructuras internas que te modifiquen, que te ayuden a tomar diferentes decisiones en los miles de caminos que se bifurcan cada día. Al reflexionar sobre estos pasos, yo los encuentro útiles en mi enfoque de mi vida. Los he compartido con buenos resultados y los comparto ahora con todos ustedes, otros viajeros en este viaje que llamamos nuestra vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Hay muchos peligros en este viaje, y termina en la gran democracia de la tumba y sí, cada uno de nosotros tiene que hacer el viaje por su cuenta y con sus propias recursos, pero hay muchos finos compañeros a veces invisibles en ese camino, una colección digna de almas reflexivas como ustedes, por lo que no está solo. Solos y juntos, nuestras vidas importan y marcan la diferencia.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

“El acto de ser consciente es central; de lo contrario, estamos invadidos por las rutinas de la historia personal. Se requiere que el héroe en cada uno de nosotros responda al llamado de la individuación. Debemos alejarnos del ruido constante del mundo exterior para escuchar la voz interior. Y cuando nos atrevamos a vivir sus indicaciones, entonces alcanzaremos nuestra esencia. Puede que nos volvamos extraños para aquellos que pensaban que nos conocían, pero al menos ya no seremos extraños para nosotros mismos”.

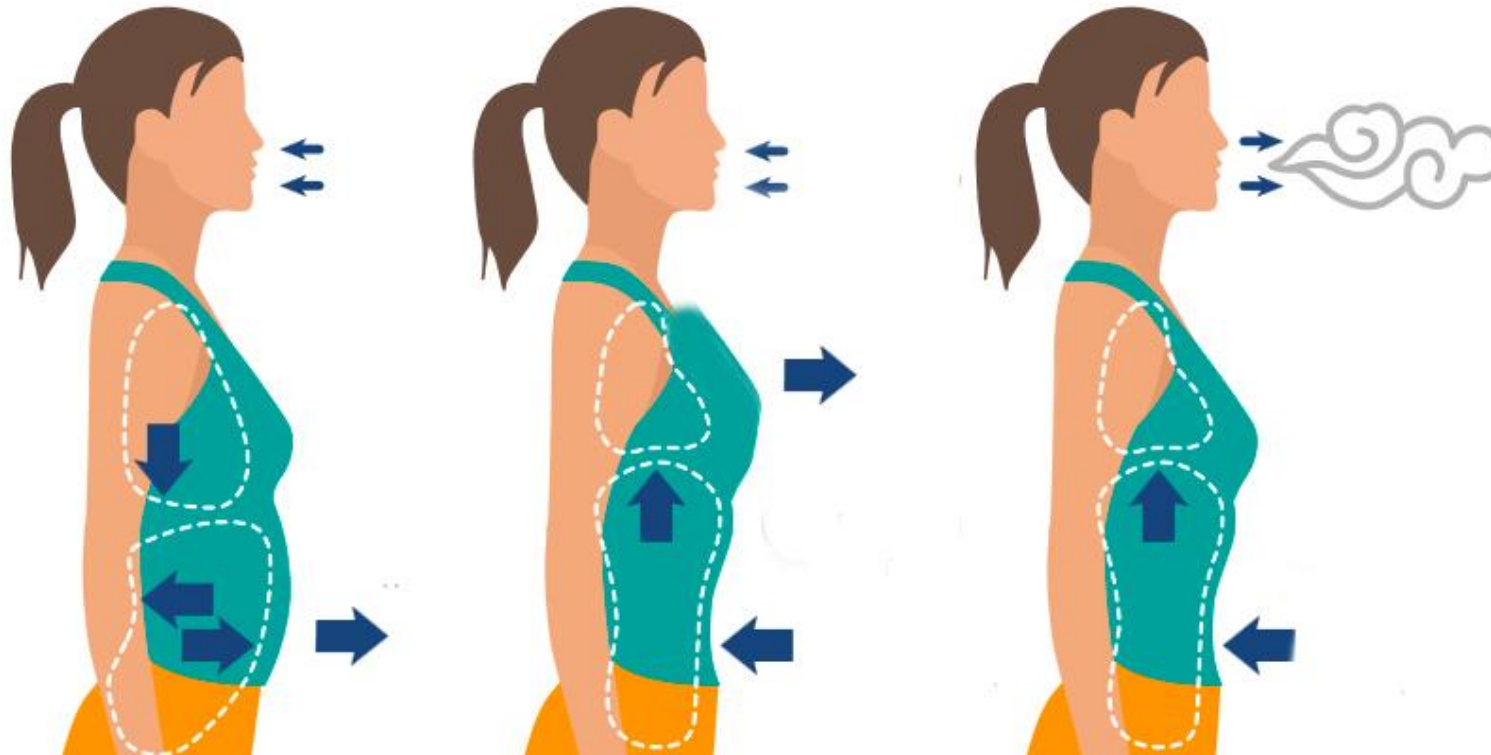
James Hollis



Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

“Vive Una Vida Examinada, Vive las Respuestas”

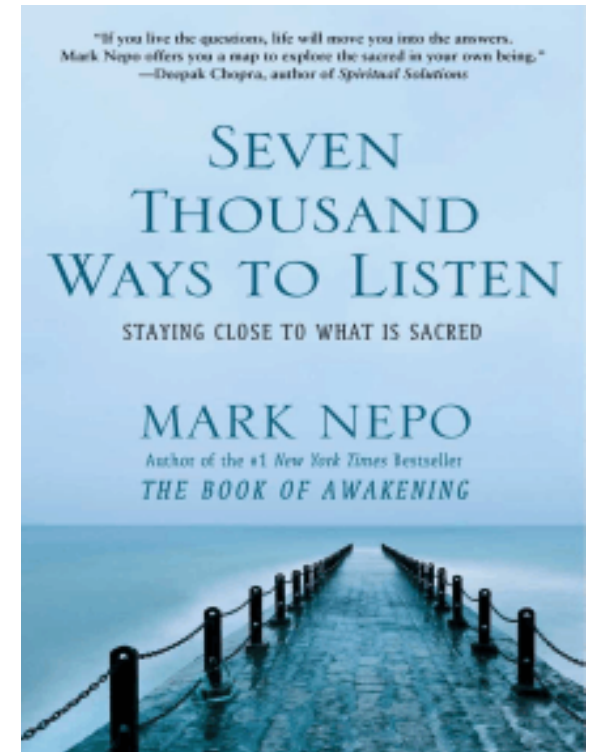
Ahora a Escarbar y a Seguir Escarbando

Viviendo una Vida Examinada

Clase 21 – Vive tu Vida Examinada

Bibliografía

- “Siete mil Maneras de Escuchar” *Mark Nepo*
- “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 21 – Vive tu Vida Examinada

Bibliografía

- “La Vida Que Nos Fue Dada” *Mark Nepo*
- “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*

