



practicasdebienestar.net

PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA



Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 3 “Deja Ir lo Viejo”

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 3 – Deja Ir lo Viejo

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 3 – Deja Ir lo Viejo

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 3 – Deja Ir lo Viejo

PROGRAMA

- Las 21 clases del taller, objetivo, intención y presentación 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 3 – Deja Ir lo Viejo



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 3 – Deja Ir lo Viejo

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 y obtén el desapego
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 3 – Deja Ir lo Viejo

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 3 – Deja Ir lo Viejo

Advertencia: 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 3 – Deja Ir lo Viejo

Inspiración

“La capacidad de crecimiento depende de la capacidad de responsabilidad personal. Si siempre vemos nuestra vida como un problema causado por otros, que debe ser "solucionado" por otros, entonces no ocurrirá ningún cambio”.

James Hollis

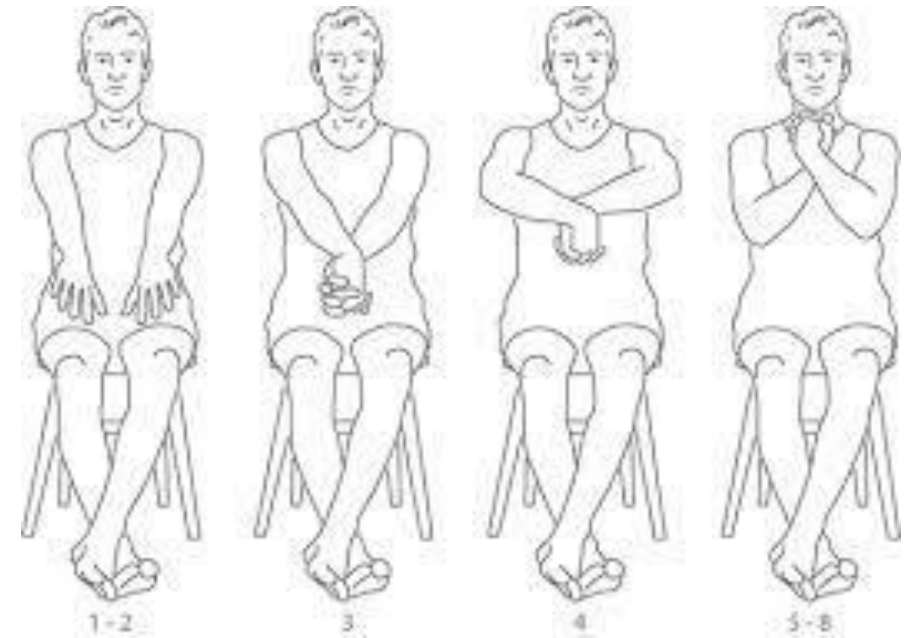
Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

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 3 – Deja Ir lo Viejo

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Deja Ir lo Viejo”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 4

“Recobra Tu Autoridad Personal”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Deja Ir lo Viejo

Revisión Ejercicio “Que Necesitas Soltar?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

En el cuento de Albert Camus "El invitado", describe a un hombre que desea evitar toda responsabilidad. Ambientada en Argelia en la época de la revolución, un joven maestro de escuela lo acusan de ayudar a un rebelde. Antes que lleguen las autoridades, le da al prisionero la oportunidad de escapar, señalando el camino a la libertad del desierto o el cautiverio en la prisión. La mañana siguiente, el prisionero se ha ido y se siente libre de consecuencias solo para descubrir que su prisionero ha elegido la cárcel en lugar de la libertad.

Y él es ahora el blanco de la ira de los revolucionarios.

Así en la vida de todos nosotros existe la elección frecuente de permanecer dentro de lo predecible, lo seguro, lo familiar, incluso lo miserable, creyéndolo preferible a la incertidumbre de lo desconocido.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Cuántas veces miramos atrás “anhelando la libertad de nuestras cadenas,” en lugar de entrar en las fauces abiertas de la incertidumbre?

Freud llamó "la compulsión de repetición", el impulso dentro de nosotros replicar lo viejo, aunque sea doloroso y nos lleve a situaciones predecibles pero familiares aunque sean callejones sin salida.

Primero, debemos reconocer el poder de los programas negativos que controlan nuestras vidas.

Por ejemplo: ¿Cuántos niños maltratados ya de mayores se casan con abusadores? ¿Cuántos abusadores repiten sus malos tratos a pesar del sufrimiento que causan?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Freud especuló que uno repite la traumatizante experiencia creyendo que es una manera "más segura", creyendo que cada vez que repita la experiencia se hará mejor. Así, presos de nuestros miedos elegimos la prisión antes que lo desconocido aunque este lleno de opciones, y de libertades ilimitadas. Muchos de nosotros "elegimos" no elegir, para evitar las consecuencias de elegir pero los poderes vigilantes traen sobre nosotros las terribles consecuencias de esa elección. Dejar ir lo viejo es aparentemente mucho más difícil de lo que pensamos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Creemos hacer cambios cuando redecoramos nuestros hogares, o tomamos vacaciones en diferentes lugares, incluso cambiando compañeros en nuestras relaciones, pero los patrones repetitivos subyacentes son los mismos. La única presencia constante en cada escena de esa larga telenovela que llamamos nuestra vida somos nosotros. Así que, aunque no queramos, tenemos que asumir la responsabilidad de cómo se desarrolla esta historia. Y ¿Por qué estos patrones, especialmente aquellos que son dañinos para nosotros y para otros, tienen tal control sobre nosotros? Lo mas probable es que estos comportamientos estén llenos de ideas centrales cargadas de emociones no resueltas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Esas ideas que pueden o no ser conscientes, ser o no precisas, pueden no ser nuestras, parte de nuestra experiencia formativa y de la atmósfera primaria en la que vivimos. Todos interiorizamos mensajes populares, de medios de comunicación, de nuestra familia, de religión, educación, política, economía, etc. Estos mensajes nos indican qué hacer y que no hacer: evita esto, participa en aquello, realiza esta acción, calla, escóndete, no reveles lo que sientes. No nacimos con estos mensajes, pero los tenemos porque adquirimos una historia y porque somos seres sensibles que necesitamos “leer” el mundo que nos rodea para sobrevivir y para satisfacer nuestras necesidades lo mejor que podamos y encajar con nuestro mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Dado que los mensajes más poderosos derivan de nuestras primeras experiencias de seguridad, de peligro, e instrucciones adaptativas, siempre que se activan en nuestra realidad psicológica tienen el poder de usurpar la conciencia, tomar y ejecutar sus programas aunque no tengan que ver con el presente. El más poderoso de estos mensajes derivan de nuestras primeras relaciones y tienden a expresarse como una serie de reacciones automáticas.

En otras palabras, el ambiente de nuestra primera infancia crea la actitud que tenemos ahora que somos adultos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Reacciones a los estímulos de la vida. Si bien alguna vez fueron experienciales y no conscientes, con el tiempo se convierten en respuestas automáticas a las tareas, problemas y turbulencias del mundo y salimos en su defensa cuando nos sentimos atacados. “Yo soy así por que así soy”. Como lo hemos visto antes, no es de extrañar que tengamos estos patrones de rutina de ser y desprenderse de ellos resulta ser la más difícil de nuestras tareas porque una vez estuvieron, y permanecen, atados a nuestra supervivencia, nuestra adaptación, nuestra aceptación por otros y sin ello sentimos morir.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Inspiración

Cuando era un niño, la vida parecía maravillosa
Un milagro, hermosa, mágica
Y todos los pájaros en los árboles, cantaban felizmente
Alegremente, mirándome juguetonamente
Pero luego me enviaron a aprender cómo ser sensato
Lógico, responsable y práctico
Y me mostraron un mundo en el que yo sería confiable
Predecible, un intelectual, un cínico

[“La Canción Lógica” Supertramp](#)



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Ejercicio:

Puedes recordar cuantas veces has repetido los mismos caminos?

A que le temes si te vieras forzado a dejar tu vida como es ahora?

A perder el control? A no saber como lidiar con lo que se te presente?

Porque dudas de ti mismo?

Que es lo que mas temes perder?

Consideras tu vida dinámica o apática?

Si murieras ahora te sentirías orgulloso/a de tu vida?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Viejas promesas, creencias, y compromisos pueden unir nuestros días de manera predecible, haciéndonos sentir cierta coherencia y seguridad pero esto mismo nos une a un pasado incapacitante y a una visión limitante de nosotros y de los demás. La naturaleza de nuestro ser se basa en el cambio, el crecimiento, la curiosidad y la imaginación.

Por consejos de la letargia y el miedo (nuestros compañeros constantes) escogemos lo conocido, lo familiar, incluso cuando la perspectiva sea incomoda o limitante.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Nunca antes en la historia humana hemos sido los individuos más libres para elegir nuestro camino de vida, valores y para servir lo que es verdadero en nosotros como ahora. Y con esta libertad viene un tremendo contragolpe que los políticos oportunistas utilizan en su beneficio, los que quieren “quieren recuperar su país”, realmente desean

- (a) Regresar a su posición privilegiada
- (b) Apaciguar el miedo al cambio con "certezas", y "valores tradicionales".



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

La vida es una serie de apegos y pérdidas, comenzando con nuestra desconexión del útero, un trauma primario del que nunca nos recuperamos por completo. Durante nuestro viaje, nos vinculamos, nos apegamos y también nos separamos de los demás de manera continua.

Las personas van y vienen en nuestras vidas. Algunas de estas pérdidas son traumáticas: un matrimonio u otra relación que se rompe, muertes de seres queridos, una carrera hecha humo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Apego y pérdida, pérdida y apego : esta es la historia humana. Perdemos partes de nosotros mismos a medida que nos adaptamos a las demandas del mundo. Aquellos por quienes nos preocupamos a menudo se pierden por muerte, divorcio o disfunción. La cuestión es si aceptamos esas pérdidas y continuamos o nos atoramos en el nivel de la pérdida.

Por ejemplo, quienes han experimentado la traición en su vida, a menudo permanecen apegados a la herida y al mensaje implícito de esa experiencia



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Muchísimos nos aferramos a una imagen de nosotros mismos, de momentos en el pasado de debilidad, de auto traición o fracaso, y nos apegamos a esta autoimagen, este pensamiento de ser eso en lugar de aprender de esto y seguir adelante. ¿Y cuántos elegimos personas en nuestras vidas que ayudarán a repetir este patrón? La mujer que selecciona hombres inconstantes e inmaduros una y otra vez porque nunca tuvo la certeza de que su padre la apoyara cuando lo necesito y a través de toda esta compulsión de repetición se culpa a sí misma, pensando, como hacemos todos de niños, “Este fracaso es mi culpa. Si fuera digna de ser amada/o, él/ella no se habría ido”.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Todos estos patrones relacionales surgen porque todavía estamos apegados a nuestras no examinadas primeras experiencias de nosotros mismos y de los demás. Hasta que nos demos cuenta de que todavía estamos en relación con ese complejo psicológico, (la imagen distorsionada del yo y el otro), estamos condenado como el viejo marinero a deambular en la vida con esa historia repetitiva.

Gran parte de nuestra historia es digna de continuar y mucha no es. Así como periódicamente limpiamos la casa, revisamos ropa y desechamos la que no sirve, también tenemos que revisar nuestras acumulaciones internas, nuestras historias, actitudes impulsivas, reacciones y respuestas automáticas, y descartar lo que ya no es útil, productivo, relevante o al servicio de nuestro crecimiento.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Veamos que el alma protesta a través de nuestro cuerpo, nuestros sueños inquietantes, la depresión o en adicciones, o en el entumecimiento y aun en enfermedad. Si bien la psicoterapia moderna puede ayudar a entender, los síntomas, los sueños y el comportamiento, lo mejor sería más bien tener el valor de preguntar a nuestros síntomas:

¿Por qué has venido? ¿Qué es lo que estás protestando? ¿Cuál es el deseo de mi alma (en oposición a los deseos de mi entorno, mis complejos, mi historia, mi egomanía)?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

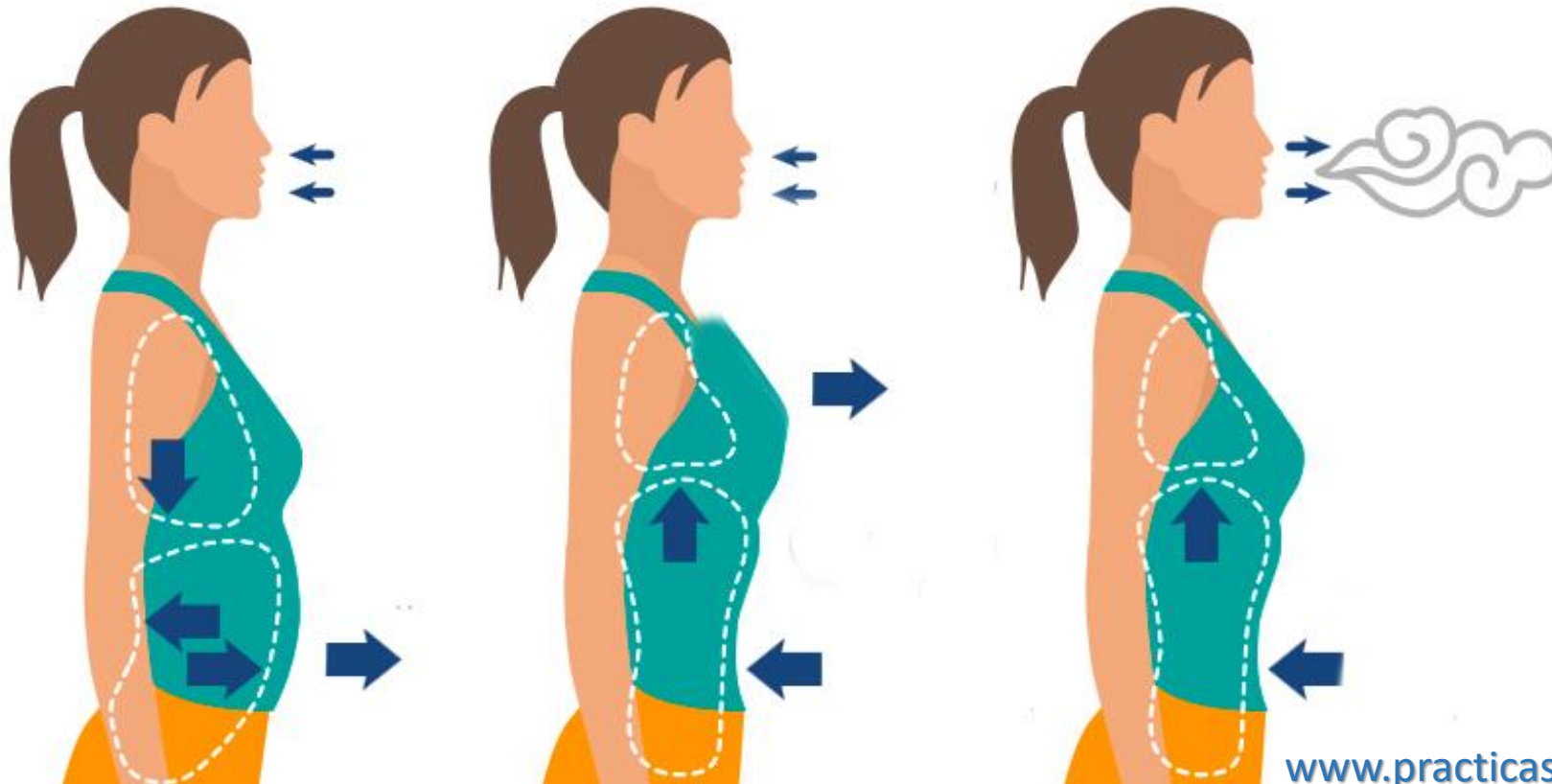
Estas preguntas no entierran, tratan de eludir o medican el problema, esta actitud es un acercarse al alma con dignidad y preguntar, como podríamos preguntarle a cualquiera que llamara a nuestra puerta sin invitación: “¿Qué se te ofrece? ¿Qué puedo hacer por ti? ¿Cómo podríamos conversar? Sólo con este tipo de respeto por el diálogo con la psique podemos empezar a dejar lo viejo atrás. Como escribe San Pablo en su Carta a los Corintios, cuando nos convertimos en adultos, es hora de dejar atrás las cosas pueriles. Solo entonces podremos reclamar nuestro viaje hacia lo desconocido, atendiendo es parte de nuestro ser que nos pide que no nos rindamos ante el miedo, que seamos reflexivos y valientes.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Practica de Respiración 3 minutos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Escribe un síntoma, psicológico o físico que en este momento este pidiendo tu atención, pregunta cual es su mensaje e intenta escuchar la respuesta.

Si no lo hay, escribe sobre alguna actitud, reacción, expectativa, interacción que sea repetitivas y que te gustaría cambiar.

Escoge una e intenta el cambio –por pequeño que sea- durante la semana que viene.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Recobra tu Autoridad Personal”

“¿Con Quien te Comparas?”

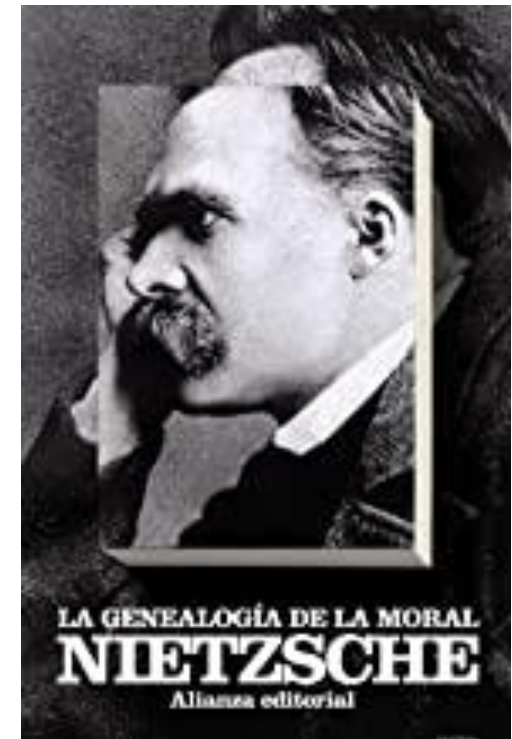
Viviendo una Vida Examinada

Clase 3 – Deja Ir lo Viejo

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



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Bibliografía

- “Completándonos” *Bud Harris*
- “Viejo Muere el Cisne” *Aldous Huxley*
- “Rompiendo el Habito de Ser tu Mismo” *Joe Dispenza*
- “Sanando la Vergüenza que te Ata” *John Bradshaw*
- “Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*

