



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 person 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 4 “Recupera tu autoridad Personal”

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal



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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Intención: Este esta 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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Inspiración

“Estoy agradecida por mi lucha
porque, sin ella, no habría tropezado
con mi fuerza”.

Anónimo

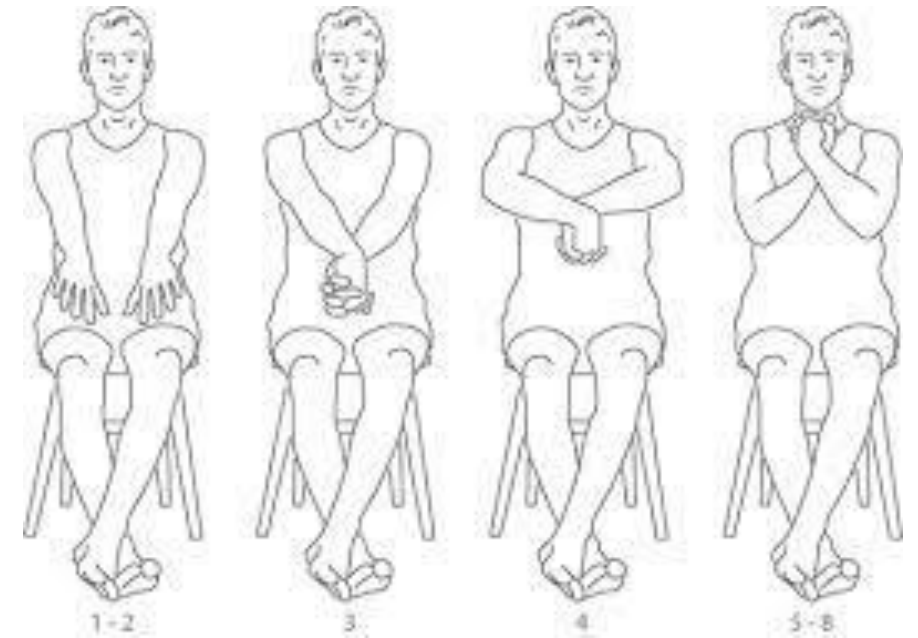
Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Recobra Tu Autoridad Personal”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 5

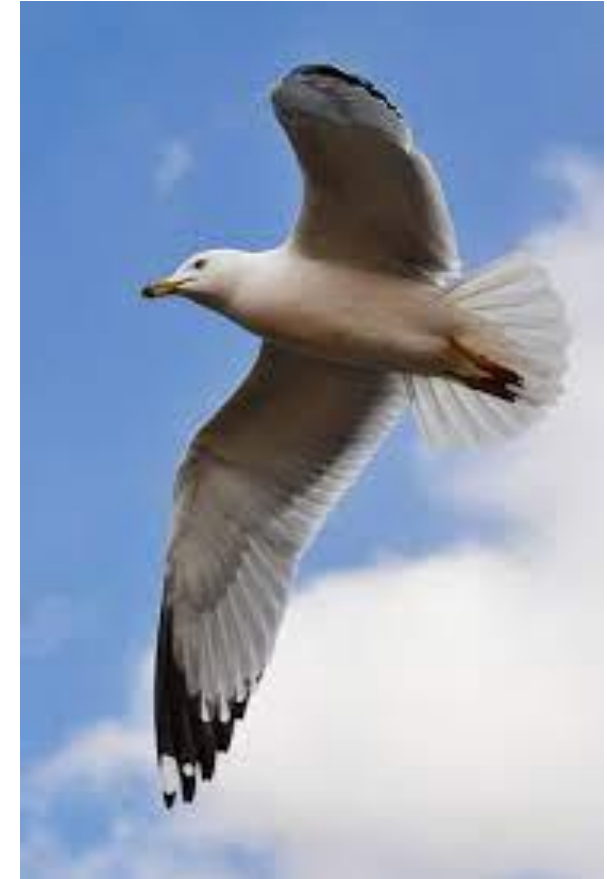
“Corrigiendo Nuestros Errores”



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

“Vuela gaviota ave marina,
Ningún sueño puede poseerte
Ninguna voz puede culparte por amar la libertad.
Pero los castillos de arena se derrumban
Y el hambre es humana
Y los humanos tienen hambre
Por mundos que no quieren compartir.
Mis sueños con las gaviotas vuelan
Fuera de alcance
Fuera del llanto hacia la libertad”
“Canción a la Gaviota” Joni Mitchel





Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Recupera tu Autoridad Personal

Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

En “Shambhala: El Camino Sagrado del Guerrero”, Chögyam Trungpa (un maestro de meditación del budismo tibetano) define al guerrero no como un agente de destrucción sino como uno que es “valiente”, y su definición de valentía es: *“No tener miedo de uno mismo”*. Esta es una paradoja increíble. ¿Por qué tendríamos miedo de nosotros mismos?

No nacemos así. Pero pronto aprendemos por experiencia que somos pequeños, vulnerables y dependientes de los enormes poderes que

nos rodean, sobre todo los gigantes que llamamos padres. Y esos poderes que la naturaleza invirtió en nosotros, son fácilmente invadidos por las fuerzas externas, y así aprendemos a negar, y a temer, nuestra fuerza interna.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Un ejemplo, Cynthia pasó su vida sintiéndose inadecuada y mal equipada. Sus patrones de comportamiento fueron esconderse, evitar o responder tímidamente a los desafíos y constante autosabotaje. Tuvo la fortuna/desgracia de ser hija de una madre muy lograda, graduada con honores y altamente reconocida, y ella creía que tenía que emularla. Independientemente de sus capacidades Cynthia creía desde su niñez que era incapaz de alcanzar el nivel de los altos logros de su madre. Al parecer, nadie le explicó que no debía igualar o superar a su madre porque eso sería no vivir su propia vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

¿Cuántos de nosotros nos hemos sentido obligados a compararnos con hermanos, vecinos, compañeros de clase o de trabajo, antepasados, maestros, etc., y creemos que tenemos que igualar o superar lo que hicieron en sus vidas?

Si experimentáramos la realidad interna de los que quisiéramos igualar nos daríamos cuenta de que como todos, tuvieron tremendas dudas, constante auto recriminación, e impulsos de autosabotaje incluso cuando obtenían elogios. Pocos de nosotros nos damos cuenta de que no es lo que hacemos sino a lo que estamos al servicio en nuestro interior lo que marca la diferencia.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Ejercicio:

Sabes con quien te compara y compites?

A que le temes si no alcanzas a ganar?

Sera menos? Y si ganas serás mas?

Que actitudes tienes parecidas o iguales a las de tus padres y familia?

Alguna vez has tenido certeza de algo?

Alguna vez has podido diferenciar tu verdadera voz de el resto del ruido mental?

Cual es tu logro personal mas grande?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

La primera mitad de la vida, al menos para la mayoría de nosotros, es esencialmente un gigante, inevitable error. Cuando se ha ofrecido este pensamiento, con exageración deliberada, a varios audiencias, inevitablemente la gente ríe la risa del triste reconocimiento. Cuando los padres bien intencionados preguntan: “¿Qué puedo hacer para evitarle a mi hijo las decepciones y los desastres de la vida?” La respuesta es: “Es poco lo que puedes si pudieras, porque tienen que vivir sus vidas, cometer sus errores y aprender todo lo que puedan de si y para si mismos”. Aunque lo que tu haces, el como vives tu vida y te comportas en todo momento impacta sus vidas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Con el tiempo, esas dolorosas experiencias se convierten en la guía con la cuales se hace posible un viaje más auténtico, si cada uno trabaja para aprender lo que hay que aprender.

La segunda mitad de la vida no es un momento cronológico sino un momento psicológico que muchas personas, por mayores, muy realizadas y autosuficientes, nunca alcanzan. La segunda mitad de la vida ocurre cuando las personas, por cualquier motivo, - el reto de la muerte de un ser querido, fin de una relación, enfermedad, jubilación, lo que sea - están obligados a considerar radicalmente quiénes son además de su historia personal, sus roles y sus compromisos.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Crees poder contestar estas preguntas?
Quién eres además de tu historia personal,
tus roles y tus compromisos.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Todos tarde o temprano “nos vamos” de casa de nuestros padres pero salimos no a diferencia sino a repetirla, o tratamos de escaparla con una compensación excesiva, o intentamos inconscientemente “cambiar” a través de una adicción, o con alguna distracción.

Pero cuanto más uno cree alejarse de esas influencias primarias, más estas influencias toman las decisiones, y la mayoría de nosotros, tarde o temprano, nos damos contra la pared. La decisión que tomemos después de esto hará toda la diferencia en nuestra vida.

Cambiar verdaderamente (morir para nuestro pasado) o continuar con los sedativos y la pretensión?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Cada vez que pensamos que nos hemos rebelado y creado nuestro propio curso y cada vez que digamos: "No vivo la vida de mi madre" o "No repetiré el camino de mi padre", será mejor que lo revisemos a fondo por que en cada momento nuestro ego está sujeto a una plétora de voces. ¿Cuáles derivan de otro tiempo? ¿Qué voz es la mía?

Uno tiene que encontrar el valor para vivir los retos del mundo real, y para encarar oposición externa e interna. Y esforzarnos por comprender estas cualidades para desarrollarlas: perspicacia, valor y resistencia para poder enfrentar los dilemas y retos de la vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

En la historia de una persona, el conflicto puede haber sido tan invasivo que correrá en la primera oportunidad, y por lo tanto, lo que le sucede a esa persona en una relación tiene poco que ver con el presente, no es con el otro la pelea sino la lucha será confrontar sus miedos y defensas.

Para otros el aprendizaje de impotencia en primera infancia, fue donde su entorno decía: “Aquí no tienes derechos, ni opciones”. Tal individuo permanecerá en cautiverio a un compañero narcisista, o abusivo, que repite la patología de sus recuerdos, de su historia.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

No es el “otro” o “la vida” el problema, sino nuestras reacciones aprendidas en la infancia que defendemos creyendo que así somos, esos mensajes incapacitantes de nuestro pasado dependiente, *y esto es ser un prisionero*. Una vez más, simplemente darse cuenta de esto es solo una parte de la batalla. Luego viene el valor de enfrentar lo que está programado internamente y que al desafiarlo enfrentara el terror a las consecuencias; desaprobación, ira, represalia del otro o del destino, etc. El noventa por ciento de los miedos que nos atan derivan de nuestra historia psicológica, cuando nuestra adaptación, se vio obligada por una situación ambiental.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Estos viejos miedos no sólo deben ser confrontados en el momento de la introspección, sino día tras día, el resto de nuestra vida. Tal vez suene simple al decirlo, pero pasar por nuestros miedos a no ser aceptado, al abandono, al castigo, etc., es lo más difícil que tenemos que hacer. Y tenemos que hacerlo hoy, aquí, ahora y de nuevo mañana, para recuperar la autoridad personal. Entonces, esa reveladora definición de valentía: NO TENER MIEDO DE UNO MISMO.

Es parte del regalo de evolución del ser humano, a todos se nos pide que revisemos nuestro viaje, que reformulemos nuestra comprensión de nosotros mismos y del mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Si haces lo que es correcto para ti, es lo correcto; si haces lo que está mal para ti, está mal. Pero no es tan simple, ¿verdad?

¿Cómo sabemos lo que es correcto para nosotros?

Bueno, el cuerpo sabe, nuestro sentimiento más profundo sabe, y la psique sabe, y cada uno expresa su opinión, así como aprendimos temprano en la vida a evadir estos mensajes de nuestra propia alma, el esfuerzo de recuperarla comienza de la misma manera, experimentando discordia interna, conflicto externo y a veces, angustia y pérdida. Cuando el camino en el que estamos es el adecuado para nuestras almas, la energía física y emocional está ahí.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Cuando lo que estamos haciendo en nuestra vida diaria no es lo mejor, podemos movilizar energía temporalmente y a menudo debemos hacerlo, pero con el tiempo esto nos conduce a la irritabilidad, la ira, el agotamiento y síntomas de todo tipo. Cuando estamos haciendo lo que es correcto para nosotros, sentiremos un sentido de propósito, significado y satisfacción, y eso se comunicará a otros también.

Y antes de que creas que vas a ser feliz para siempre, vivir nuestra autoridad personal no nos librará de los conflictos, del sufrimiento, de la marginación, o incluso del martirio.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Muchos de los que más admiramos en la historia vivieron vidas miserables, pero las admiramos porque algo de verdad fue servido a través de ellos. Vivieron su vocación.

Aclarar lo que sucede dentro de nosotros es lo que conduce al discernimiento. Eso es lo necesario para encontrar nuestra voz en medio de los muchos reclamos sobre nosotros, las colisiones de obligaciones y el servicio impulsivo a nuestros complejos. Y luego, como lo mencionamos antes, vienen las cualidades morales, la perspicacia, el valor y la resistencia.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

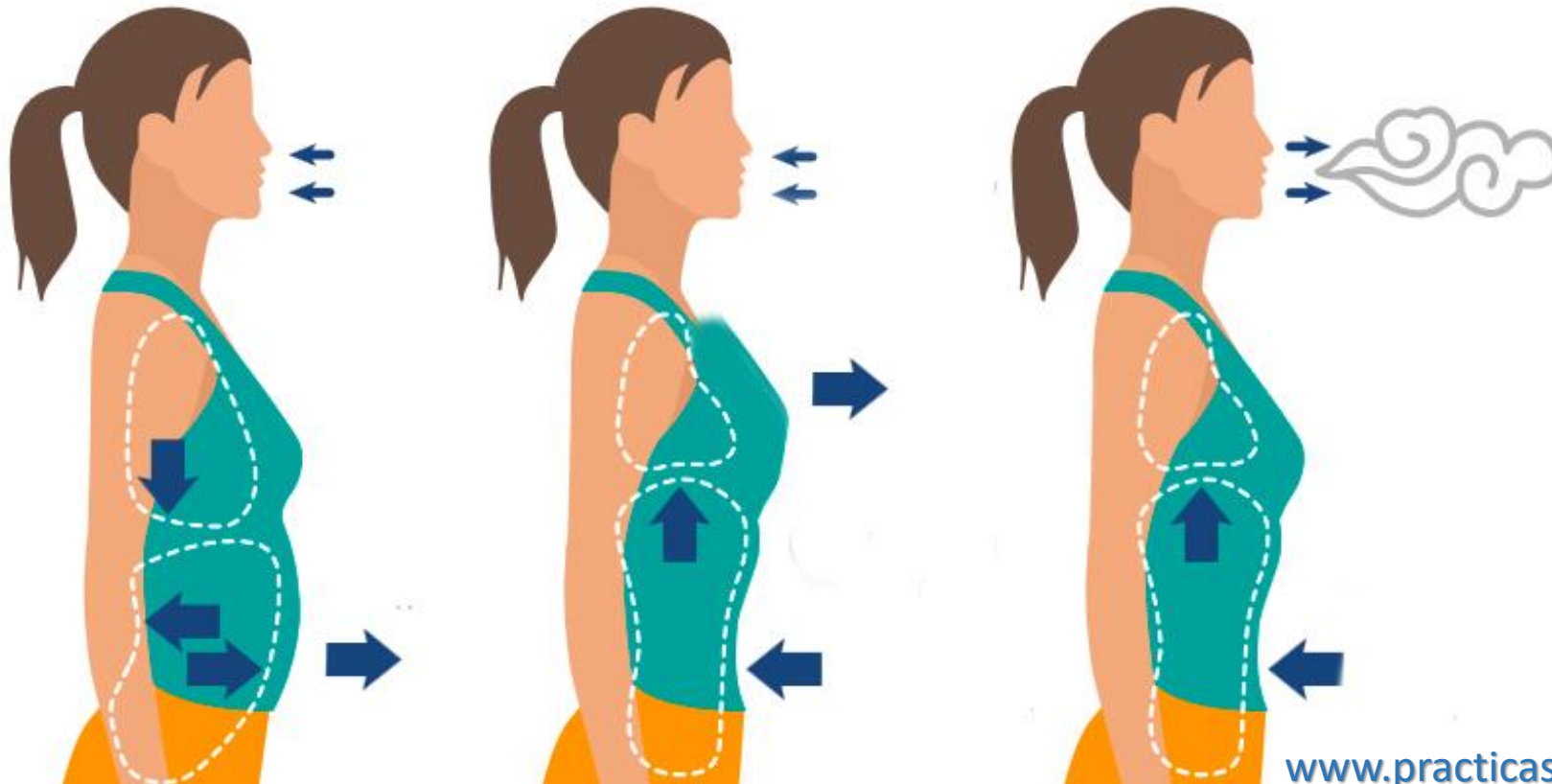
A veces simplemente tenemos emprender ese camino porque somos ineludiblemente conscientes de nuestra vida como un llamado a mostrarnos como nosotros mismos, lo mejor que podamos. A veces tenemos que actuar como si no tuviéramos miedo simplemente para no ser gobernados por el miedo. En esos momentos, pasamos de criaturas de adaptación a criaturas cuyas vidas dan testimonio de las posibilidades del desarrollo del ser.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 2 – Es Hora de Crecer

Practica de Respiración 3 minutos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

PREGUNTAS

¿Creo tener el valor para enfrentar los desafíos que se presenten mi vida?

Y siendo honesto, me doy cuenta que estoy más socavado por mi respuesta automática, mi esquema de adaptación de supervivencia infantil?

A pesar de la dificultad que esto representa, estoy dispuesto a soltar esas actitudes que alguna vez fueron pero que ya no creo necesarias?

Me doy cuenta que esas "protecciones" ahora son constricciones en las que estoy aprisionado por mi propio pasado?

Y creo poder vivir esas nuevas actitudes frente a las consecuencias?

Por ejemplo, la pérdida de comprensión y apoyo de seres queridos o alejamiento de mis grupos y familia?





Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Corrigiendo Nuestros Errores”

“¿Te Equivocas o Eres perfecto?”

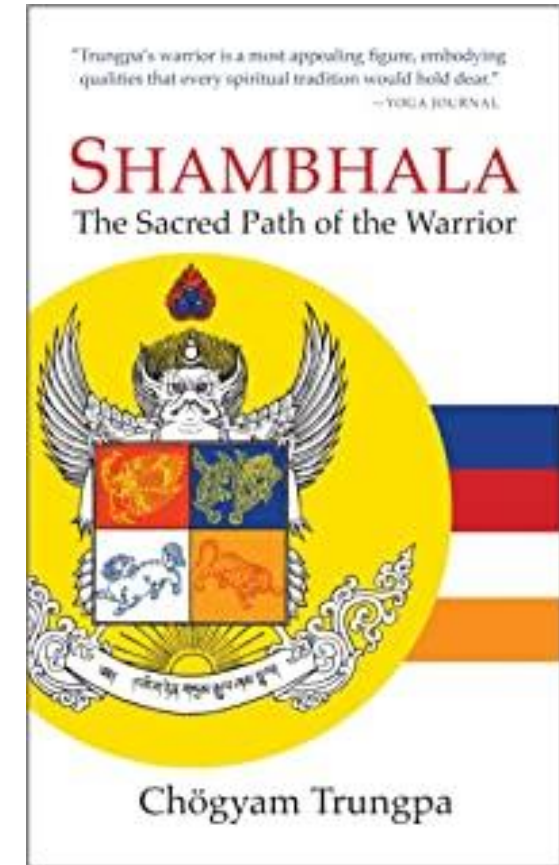
Viviendo una Vida Examinada

Clase 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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 4 – Recupera tu Autoridad Personal

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*

