



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 5 “Enmienda Tus Errores”

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 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores



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 5 – Enmienda tus Errores

Las Clases

1. Es tu decisión
2. Es hora de crecer
3. Deja ir lo viejo
4. Recupera tu autoridad personal
5. **Enmienda tus errores**
6. Sal de la sombra de tus padres
7. Busca y obtén el desapego
8. Recuerda tu misión
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 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

Inspiración

Como detener el tiempo: Amando
Como viajar en el tiempo: Leyendo
Como escapar el tiempo: Música
Como sentir el tiempo: Escribiendo
Como soltar el tiempo: Respirando



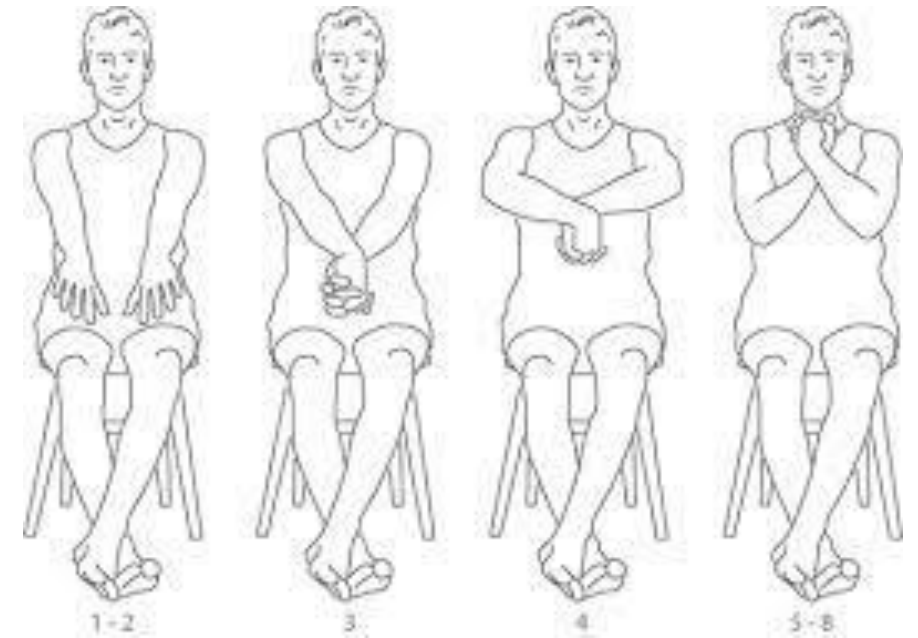
Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Enmienda Tus Errores”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 6

“Sal de la Sombra de tus Padres”

.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

“El hombre blanco cruzó el mar
Nos trajo dolor y miseria
Mató a nuestras tribus, mató a nuestro credo
Tomó nuestras vidas por su ambición y necesidad
Lo peleamos duro, lo peleamos bien
En las llanuras les dimos el infierno
Pero vinieron muchos mas
Cabalgando a través de nubes de polvo
Asesinando a mujeres y niños, eran cobardes,
atacando con puñaladas en la espalda
Corran a la colina, corran por su vida”



[“Corre a la Colina”](#) Iron Maiden



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Enmienda Tus errores

Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

La mayoría de nosotros hemos escuchado acerca del noveno paso de los programas de recuperación: enmendar los daños que hemos hecho a otros, donde hacerlo no produzca más daño. Nuevamente, esto suena simple y es claramente lo correcto. ¿Pero es tan simple? La parte fácil, la que no es fácil, es tomar conciencia de cómo nuestro narcisista, nuestro propio interés, nuestro egoísmo, nuestra ignorancia o nuestra inconsciencia ha causado daño a otros. Esta dificultad ciertamente se aplica no solos a individuos sino también a las naciones, organizaciones institucionales, políticas, sociales y económicas, movimientos que directa o indirectamente han causado daño a otros.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Aquellos de nosotros arrojados por el destino a las llamadas naciones del primer mundo hemos vivido durante mucho tiempo a costa de los desfavorecidos. Sobre la espalda de quienes las comodidades, ropa, zapatos, productos, y estilo de vida se recargan? ¿A quien explota nuestro estilo de vida? Estas no son preguntas fáciles, y si nos atrevemos a responderlas, ¿Entonces qué? ¿Ignoramos la respuesta? Endurecemos el corazón una vez más, utilizaremos la lista de justificaciones, y nos distraeremos una vez mas?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

¿Y cómo hacemos las paces con generaciones de pueblos indígenas, cuyas civilizaciones fueron destruidas en nombre de nuestro “progreso”? Cómo podemos compensar a los grupos étnicos suprimidos y oprimidos por el gigante de la historia que privilegia a un grupo a costa de otro?

Hacer las paces debe comenzar, entonces, con una mayor conciencia de los pecados de nuestros antepasados,



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

De cómo hemos sido privilegiados por esas injusticias de nuestro pasado ancestral, y cómo la injusticia es perpetuada por la inconsciencia, la indiferencia, la racionalización del interés propio hasta el día de hoy.

Enmendar en aquellos a quienes hemos lastimado personalmente, a través de nuestras acciones o inacciones, también es difícil, ya que requiere que nos hagamos conscientes en primer lugar.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Existen tres niveles de culpa:

Culpa contextual, culpa directa, y culpa inauténtica.

La culpa contextual se describió en el párrafo anterior. Ninguna nación ha llegado al poder sin oprimir a algunos de sus ciudadanos, ningún ecosistema económico es un campo de juego nivelado, ni está libre de injusticias racionalizadas. Aquellos que argumentan lo contrario son moralmente obtusos o abiertamente malvados, porque mucho mal surge de indiferente adoración del interés propio.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

La culpa directa que surge de un honesto ajuste de cuentas con nosotros mismos, la cara que tenemos que enfrentar cada mañana en el espejo mientras nos cepillamos los dientes. No hay adulto en el planeta que no arrastre una larga línea de consecuencias. A veces esas consecuencias se llevan a la conciencia por alguien que nos dice cómo los hemos lastimado, descuidado, ignorado, impuesto nuestras necesidades sobre ellos, etc. Tal contabilidad puede traer una culpa paralizante, comprensible tal vez, pero que no sirve a nadie, ciertamente no los que ya están heridos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Nuevamente, donde sea posible, recompensar puede ser redentor y restaurador; sin embargo, la vida rara vez nos permite esa segunda oportunidad en estos asuntos. Y muchos han pasado sus días tratando de eliminar el karma manchado que creen que han acumulado. A veces, esta responsabilidad real puede ser compensada de manera simbólica a través de actos compensatorios. Esto sin embargo, debe ser consciente para no quedar atrapado en las redes de la compulsividad una vez más. Y una vez mas tendremos que revisar el porque lo hacemos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Y aún más importante es que discernamos los orígenes de lo que hacemos y si sirve para que nos sane o que nos ate de nuevas maneras al pasado. La incapacidad de sentir este tipo de culpa honesta marca al narcisista, que es demasiado débil para asumir la carga de sus elecciones, o el sociópata, en quien la capacidad de relacionarse se cerró muchos años antes. Para la mayoría de nosotros, la pregunta pragmática siempre permanece: ¿Qué me hace o me impide aceptar mi culpa honesta?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

La tercera forma de culpa, es **culpa inauténtica**, surge de un nombre inapropiado: no somos culpables sino ansiosos. La mayoría de nosotros aprendimos temprano que representar quiénes somos no era particularmente bienvenido, incluso era arriesgado, por lo que aprendimos a separarnos de nuestra propia naturaleza y su practica constante nos hizo perder contacto con eso. En cada uno de nosotros hay un monitor protector, Cuando surge un impulso natural, un motivo o un acto espontáneo, también se alerta a algún viejo y arcaico sistema de alerta y lo apaga.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Ejercicio:

Te permites decir no?

Aceptas con facilidad cuando cometes errores?

Si no, a que le temes si aceptas tu culpa?

A recibir castigos?

De quien?

Te permites ser espontaneo?

Hay algo de lo cual te sientes culpable hoy?

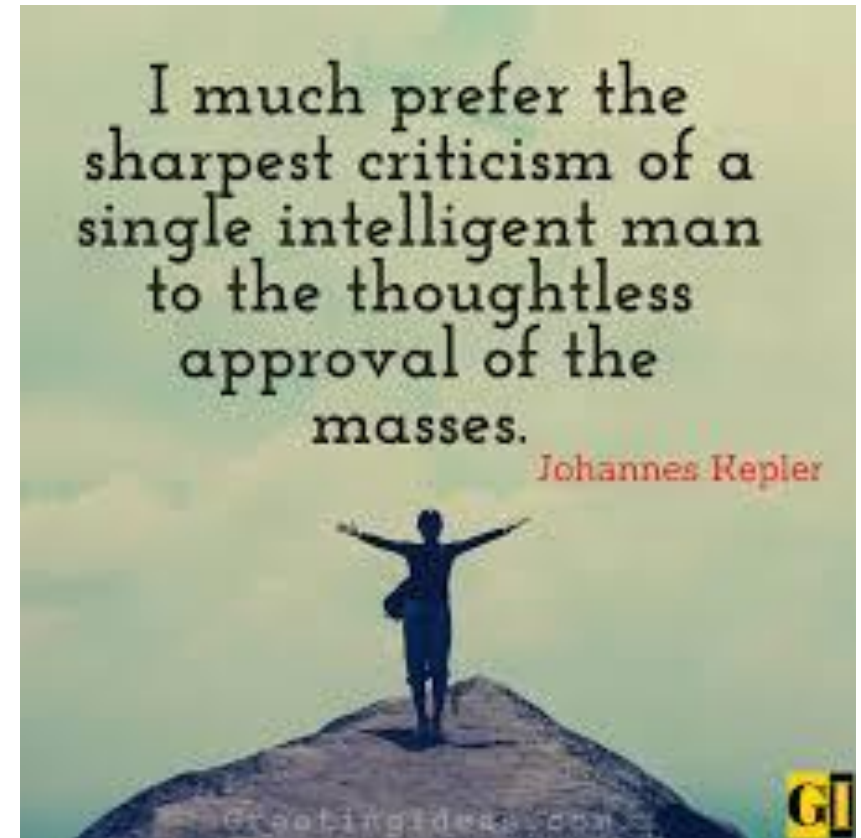
Si es culpa real, puedes hacer algo para resolverlo?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Entonces, las personas que perfectamente entiendan que el poder de decir sí o no a un momento constituye la esencia la libertad y la dignidad de cada alma dirán también: “Y me siento culpable cuando digo que no”.
¿Por qué nos sentimos culpables? ¿Culpable de qué? ¿La legitimidad de nuestra propia naturaleza? ¿Por qué hemos aprendido a aliarnos tan fuertemente contra nosotros mismos? Estoy describiendo una protección interna sistema cuyas raíces están en nuestro pasado arcaico, cuyo propósito fue cuidarnos, pero que ahora socava nuestra verdad, integridad y adultez.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Esta protección se puede etiquetar la culpa, pero en realidad se trata de la gestión de la ansiedad. Cuando, por ejemplo, nos sentimos culpables, podemos someter el estado emocional a una simple prueba. ¿Es daño que he causado a otro, ya sea intencionadamente o no? ¿O es alguna forma de interior división, en la que me alío contra mi propia realidad al servicio de encajar o evitar la retribución de un tipo u otro, y por lo tanto debilitando continuamente la posibilidad el presente con los programas “protectores” del pasado?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Si encontramos la tercera culpa, el mecanismo protector en su juego familiar, entonces se exige una intencionalidad renovada. Al final, podemos abordar estas restricciones autoimpuestas de una sola manera: **comportamiento contra fóbico**. Así es: tenemos que hacer lo que nos da miedo. Todo lo que esta culpa está protegiendo debe ser experimentado. Sólo entonces, cuando la vieja ansiedad nos inunde y luego retroceda, podemos permanecer ahí como nosotros mismos. Solo cuando podemos atravesar esta ola de ansiedad y encontrar que no nos destruye, derrota, disuade o desvía, ¿podemos aprender a liberarnos de ella?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Por todas las enmiendas que le debemos a este mundo roto, por todas las recompensas que le debemos a los demás, también nos debemos a nosotros mismos el permiso de ser quienes realmente somos, finalmente, antes de marcharnos de aquí tenemos que enmendar nuestra alma por todos los momentos de complicidad, cobardía y cooptación que alguna vez fueron protectoras pero ahora la amargan.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Inspiración

“Tienes poder sobre tu mente, no sobre eventos externos. Date cuenta de esto, y encontrarás tu poder”.

Marco Aurelio

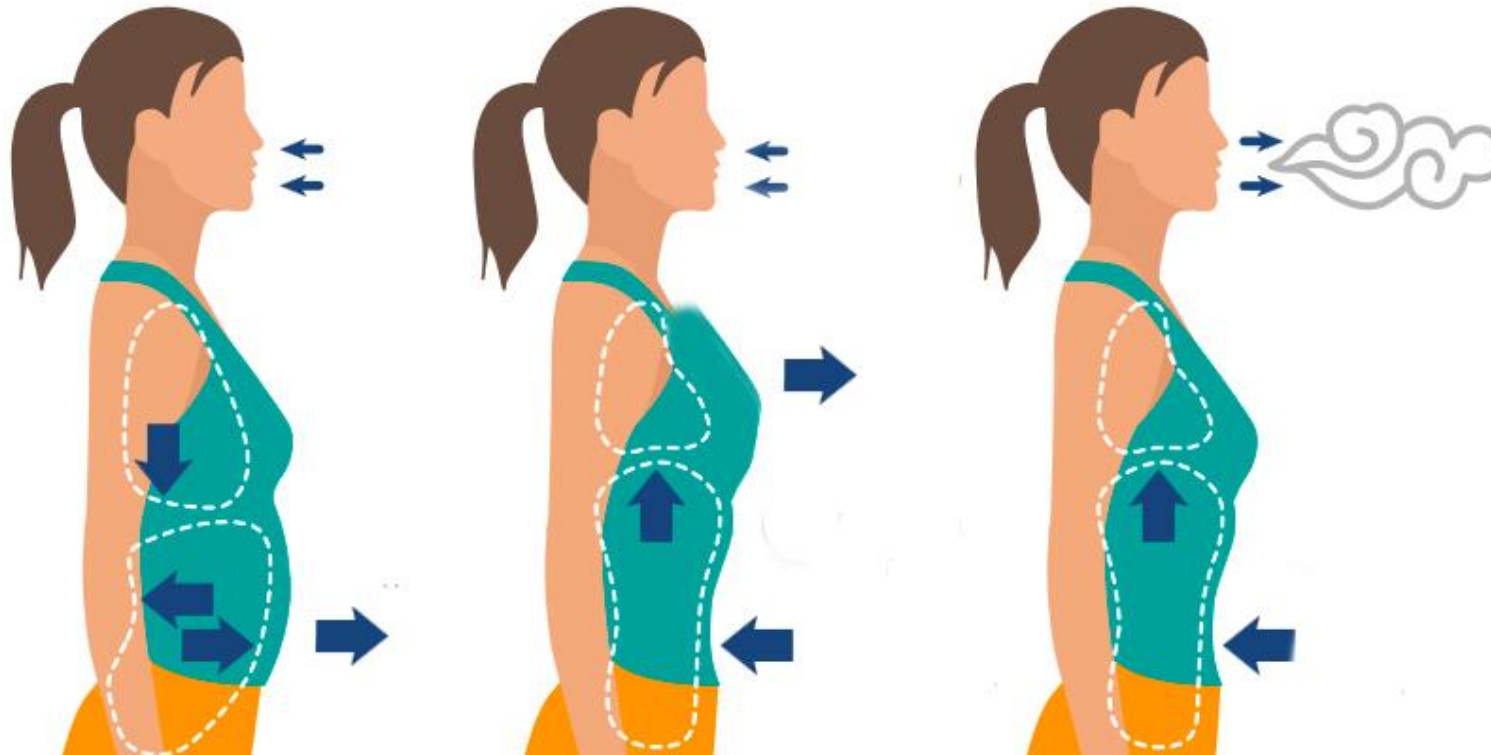


Marco Aurelio fue el último de los Cinco Buenos Emperadores de Roma. Su reinado (161-180 d. C.) marcó el final de un período de tranquilidad interna y buen gobierno. Después de su muerte, el imperio descendió rápidamente a la guerra civil.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Practica de Respiración 3 minutos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Escribe 3 sentimientos de culpabilidad y descubre si son reales, deudas o ansiedad y/o miedo a ser aceptado. Escoge uno e intenta enmendar el error si se puede o si es solo ansiedad, enfrentarlo, intenta esto –por pequeña que sea la acción- durante la semana que viene.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Sal de la Sombra de Tus Padres”

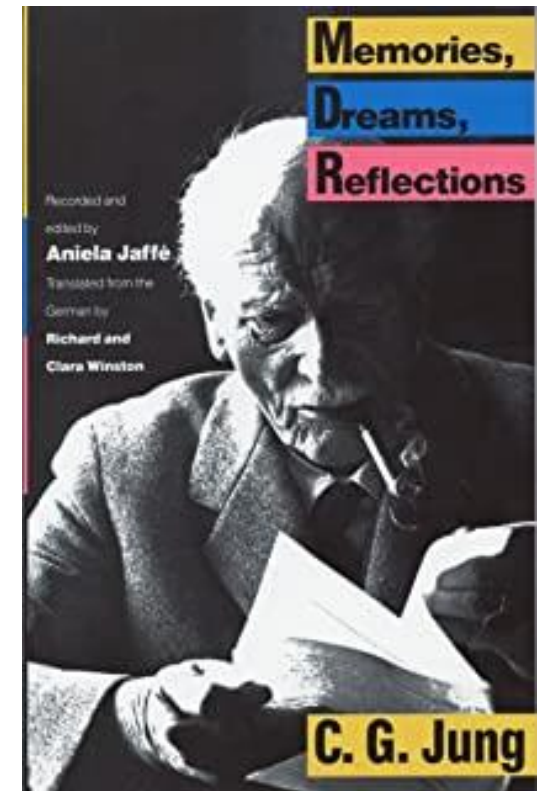
“¿Qué tanto te pareces a tus padres?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 5 – Enmienda tus Errores

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 5 – Enmienda tus Errores

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*

