



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 6 “Sal de la Sombra de tus Padres”

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres



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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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. Recuerda tu misión
9. Elige el camino de la ampliación
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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Inspiración

Y no pierdo la pista de que manera vivo
No miro hacia atrás, no
No quiero ningún mal juego
¿Un ángel? ¡no soy!
Pero conozco mi camino, oh sí, oh
Yo solía ser un seguidor es verdad
Pero mis días de seguidor han terminado
Ahora solo quiero escucharme a mi mismo



[“Midnight Blue” Lou Gramm](#)

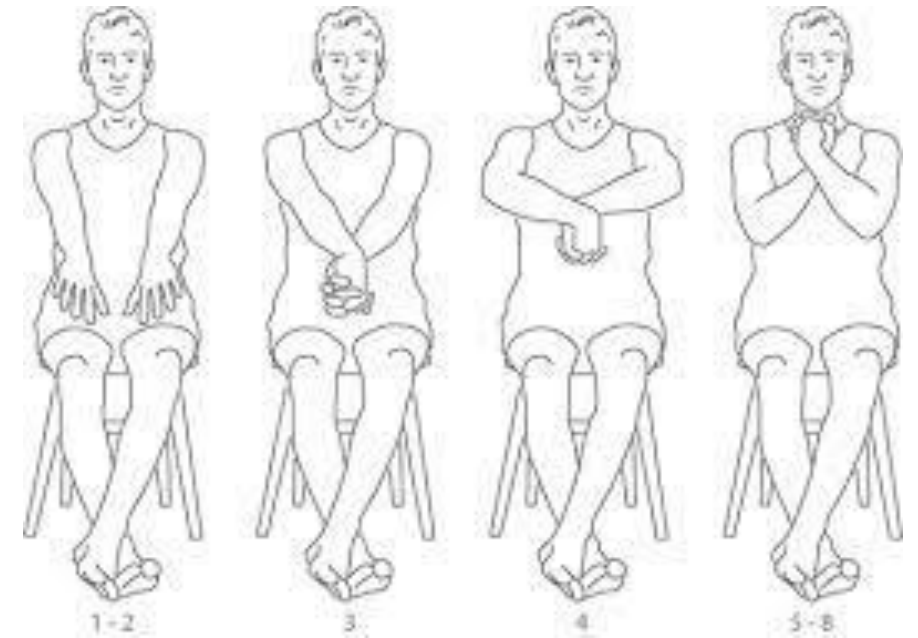
Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Sal de la Sombra de tus Padres”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 7

“Busca y Obtén el Desapego”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Sal de la Sombra de Tus Padres

Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Nuestros primeros modelos del “otro” derivan de nuestros cuidadores inmediatos. Lo que sabemos ahora, no podíamos saberlo entonces. Los padres no son gigantes, aunque sus cuerpos parecen enormes. Los padres no son dioses, aunque parecen tener mucha autoridad. Los padres no lo saben todo, aunque al parecer leen nuestra mente con bastante facilidad. Solo más tarde comenzamos a darnos cuenta de que solo son personas como nosotros, con sus propias historias de las cuales conocemos poco, y con escaso o nulo acceso a la literatura, la información y los medios que ahora tenemos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Lo que aprendieron sobre la vida, las instrucciones que recibieron, por lo general provenían de sus modelos, las exigencias de su tiempo, menos la posibilidad de acceso a la cual hoy, la mayoría de nosotros tenemos para examinar, comparar y criticar todo con la información más reciente. La mayoría de ellos caminaban en la ignorancia y el miedo y con desordenado presiones todos sin la oportunidad de expresarse abiertamente que ahora tenemos. La gente de otras religiones o razas eran sospechosas. Sus vidas eran a menudo furtivas, secretas, llenas de culpa y secretos, porque hablar de estos asuntos era arriesgarse a grandes consecuencias.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Aunque profesaban buena voluntad hacia todos, también temían la “otredad” y se aferraban a los estereotipos y líneas tradicionales de restringida comunicación. No hay nostalgia sea apropiada para esos tiempos. No existen los “buenos viejos tiempos”. La memoria es engañosa, y quizá lo que se anhela es esa inconsciencia, esa “certeza” que consolaba a los ignorantes y los mantenía a salvo dentro de sus categorías fijas de creencias y conductas. Era un mundo constrictivo, un mundo ignorante, prejuicioso e intolerante, atado al miedo y habrá que estar agradecido de que gran parte de él vaya desaparecido.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Ante ejemplos tan grandes, instrucciones tan abiertas como encubiertas, tenemos tres opciones: repetir lo que vimos, sirviendo esos mensajes; huir de ellos hacia la sobrecompensación; o tratar de “arreglar el problema”, sanar la división interior de alguna manera, sin saber su origen y manteniendo esa división dentro de nosotros. Primero y más comúnmente servimos el modelo, continuamos las instrucciones que nos dieron de niños, y estamos estancados en el mismo lugar de nuestra familia de origen. Todos de pequeños necesitamos desesperadamente algo de seguridad, tranquilidad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

¿Y qué es más seguro que los valores, las prácticas y las prohibiciones comunes, las órdenes de marcha y las expectativas comunes que cumplir? Solo si nosotros cometemos el “error” de viajar y descubrimos otro mundo, otro conjunto de opciones, descubrimos un mundo más lleno de posibilidades. Y así, los patrones sofocantes pasan a la siguiente generación hasta que, como en las antiguas tragedias griegas alguna persona sufre tanto que llega a la conciencia y rompe el enlace de causa y efecto. Sólo cuando los valores del tribalismo, emocionalmente seductores pero psicológicamente primitivos, culturalmente empobrecidos y peligrosos para todos, se trasciendan, la renovación llegará a la persona o al grupo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Segundo, algo en nosotros hace sonar una alarma, anunciando: “Algo anda mal aquí; esto no es adecuado para ti. Debes encontrar una mejor manera.

La mayoría de los niños lo intentan al menos una vez, y la mayoría son abofeteados o encuentran que el aislamiento o el castigo es insoportable. La mayoría de los niños se dan por vencidos o van a la clandestinidad. Algunos actúan de maneras inexplicables aún para ellos mismos o para los demás, y solamente unos pocos tienen el valor de estallar y declarar su independencia, sin importar el costo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Tales personas, al sentir la dificultad de replicar la vida de otra persona, incluso la de un padre amado, entienden que “no puedo vivir la vida de mi padre” o “no repetiré la vida de mi madre”. Y, con la mejor de las intenciones, eligen un socio para reemplazar al padre o uno cuyos valores repudian a los padres, y así sucesivamente. La sobrecompensación todavía se rige por el "eso no", en lugar de escuchar y seguir una guía de energía interna. Tercero, la persona vive un “plan de tratamiento” continuo, una vida construida para borrar, corregir, evitar y resolver esos modelos e instrucciones primarios. Tenemos una cultura popular, cuyo propósito principal es la distracción. ¿Pero distracción de qué?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

El progresivo despliegue de envejecimiento, debilitamiento y muerte? ¿La profunda angustia del alma que ha perdido el rumbo? Sí, todo esto y más. La distracción significa que podemos permanecer conectados a Internet, televisión, conversación, controversia, imágenes e ideologías seductoras, y por tanto, no vivir más en la casa de la inquisición. O podemos vivir una vida de adormecimiento con trabajo excesivo, drogas y alcohol, las ideologías que apoyan causas que nos distraen y anulan la voz tranquila del alma. No es que toda crianza sea patógena. La mayoría de los padres tienen buenas intenciones y hacen lo mejor que pueden.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Ejercicio:

Cual es tu distracción favorita?

De que o de quien te distraes?

Tienes alguna meta de vida además de
acumular bienes?

Que te da paz?

Que te causa conflicto?

Si escucharas tu voz interna, que diría?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

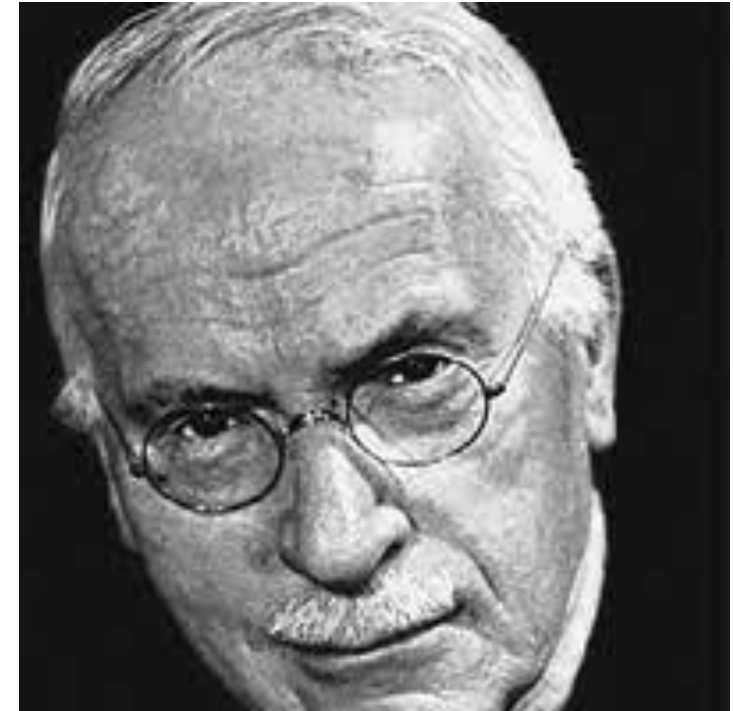
Nuestros padres en general tuvieron buenas intenciones y amor por nosotros, en mi caso todavía lamento cuánto les costó vivir y las deformaciones que su propia alma sufrió. Después de todo, crecieron sin esperar mucho más que luchas, dificultades y, en el mejor de los casos, ser considerados por sus semejantes. Hay malas personas y muy malos padres, pero mis padres no lo fueron. El comentario de Jung de que la carga más grande es el niño es cargar con la vida no vivida de los padres, es un recordatorio impresionante del costo silencioso que estas generaciones generaron.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

El propio padre de Jung estaba crónicamente deprimido y no podía cuestionar las premisas de sus creencias, su condicionamiento o su tribu; su madre era crónicamente inestable. Y así, confesó Jung, cuando pensaba en padre, la palabra "impotente" le venía a la mente, y cuando pensaba en su madre, la palabra "no confiable" venía a su mente. Entonces, muchos de nosotros salimos al mundo con las dinámicas de la impotencia y la falta de confiabilidad, y repetimos estas dinámicas, las compensamos en exceso o tratamos de arreglarlas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

La primera mitad de la vida se caracteriza por el papel que juegan estas influencias en nuestras vidas. Salimos de casa creyendo que hemos dejado atrás a nuestros padres y entramos en grandes roles, grandes decisiones y sobre todo, grandes responsabilidades en cuanto nos convertimos en padres. Luchamos por encontrar nuestros propios caminos, pensando que hemos dejado esa familia de origen, ese tribalismo, detrás. Pero dado el poder de tales imágenes idealizadas, las servimos, tratamos de compensarlas o buscamos inconscientemente arreglarlas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Y nuestros hijos reciben la huella no solo de nosotros, sino también de las generaciones anteriores y que son a menudo invisibles. Solo a través del sufrimiento, la toma de conciencia y la humildad, se puede comenzar de nuevo.

Cuando violamos nuestra psique, nuestra alma, el momento no pasa desapercibido por algo dentro de nosotros. Muy a menudo, la tarea del terapeuta es recibir estos informes, dilemas, y reformularlos desde otra perspectiva. Entonces con estas otras perspectivas, uno aprende que las protestas psíquicas, los problemas relacionales y la enfermedad tienen sentido después de todo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

La mujer de cuarenta años a la que se le regala un sueño en el que está en el hospital, la visita su pariente favorito y le dice que se va a morir, no padece una enfermedad terminal. Más bien, una agencia útil dentro de ella le dice que las premisas, los guiones y los roles de la primera mitad de su vida se han cumplido y que algo más está por comenzar. En la reformulación de ese sueño, y tantos otros retratos sintomáticos, se puede pasar de ser patológico hacia dar significado. Entonces, más que reprimir el síntoma, anestesiar la discordia interna que provoca, mejor podríamos preguntarnos: ¿Por qué ha venido esto?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

¿Qué me está pidiendo? Y a la luz de este retrato del interior, ¿cómo podría revisar mi vida? Solo en estos momentos comenzamos a salir de la influencia, por muy bien intencionada que sea, de las concepciones, paradigmas, limitaciones y modelos de los padres.

A lo largo de los años, tantos padres concienzudos me han preguntado: “¿Cómo puedo evitarles a mis hijos las dificultades por las que he tenido que pasar?” La respuesta tiene siempre es una decepción. Lo único que pueden hacer los padres para tus hijos es vivir tu propia vida tan plenamente como puedan.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

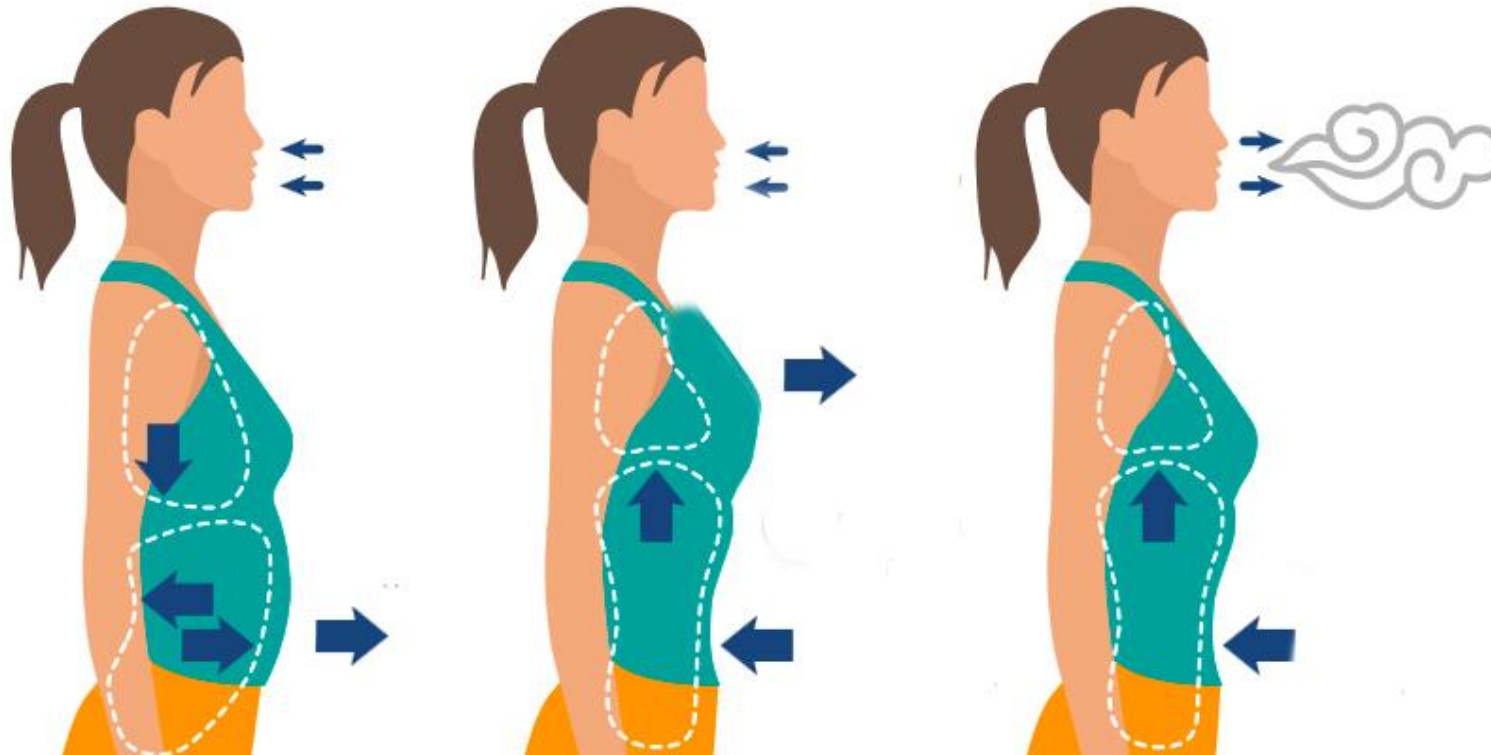
Ya que esto abrirá la imaginación de los niños, les otorgará permiso para tener su propio viaje y les abrirá las puertas de las posibilidades. Porque dondequiera que estemos atrapados, ellos tendrán una tendencia quedarse atrapados también o pasarán su vida tratando de sobre compensarlo. Vivir nuestra propia viaje lo más completo posible no es solo un regalo para nuestra alma, sino que también libera a la siguiente generación para que vivan su vida también. Y así, la misma libertad para vivir nuestras vidas que hubiéramos querido que nos dieran nuestros padres, la otorgamos a nuestros hijos para que vivan la suya.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Practica de Respiración 3 minutos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Escribe 3 patrones de comportamiento que heredaste de tus padres.

Te das libertad de ser tu mismo?

Permites a tus hijos expresarse libremente?





Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Busca y Obtén el Desapego”

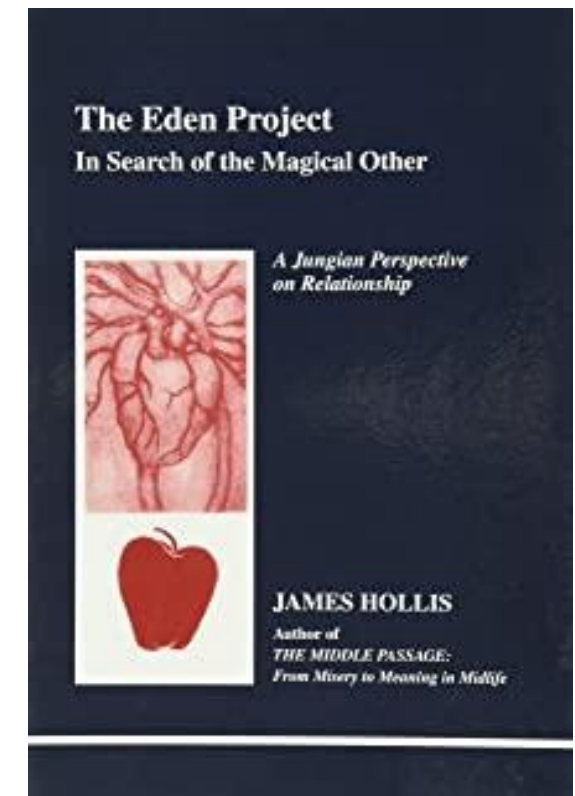
“¿A Qué te Aferras?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

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 6 – Sal de la Sombra de tus Padres

Bibliografía

- “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***

