



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 7 “Busca Salir del Estancamiento”

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 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 7 – Busca Salir del Estancamiento



shutterstock.com · 189669122

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. Que existe algo mas en nosotros que nuestras mentes conceptuales, mas que nuestra historia personal, que somos un misterio parte de una creación divina

Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 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, amigos, familia, etc.
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 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 7 – Busca Salir del Estancamiento

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 7 – Busca Salir del Estancamiento

Inspiración

“Solo mira la comodidad a la que llamas tu hogar
Bromeando contigo haciéndote creer que nunca estás solo
Así que mejor ten cuidado
Y será mejor que se ilumine tu cabeza
Y será mejor que consigas paz en tus sueños
Solo de mirar tu tristeza, quisiera llorar
Hay una cosa que debería haber dicho
Bueno, es mejor que se diga
Es el llamado, es el ajuste de cuentas que sostiene tu corazón
Tienes el mundo en la palma de tu mano...
Si sabes cuál es el significado”

“Si Sabes Cual es el Significado” Supertramp



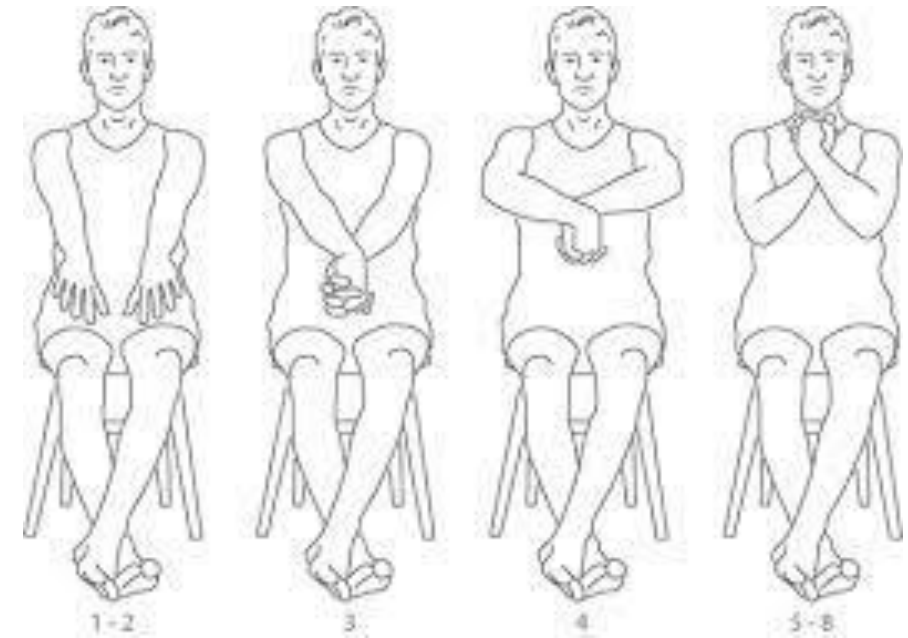
Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

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". Sintiendo el espacio.

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Busca Salir del Estancamiento”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 8

“Recuerda tu Misión”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Busca Salir del Estancamiento

Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

A lo largo de los años, una pregunta importante para todo el mundo es "¿Dónde en tu vida estás atorado?" Inevitablemente, en donde este taller se imparta, hay preguntas sobre las preguntas: "¿Qué significa eso?" "¿Puedes dar un ejemplo?" "¿Así está bien?" Estas preguntas son comprensibles en un nivel, pero en otro, son sintomáticas del problema tácito de la autoridad personal: ¿Así esta bien y tendré tu aprobación? ¿Así es como se hace? ¿Y qué pasa si no lo hago bien? Al parecer, es la formación autoridad padres-hijos la que nos hace temer dar pasos por nosotros mismos, ser libre pensadores y tener miedo de equivocarnos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

No se dice esto por juzgar o criticar, sino para señalar cuán sutil y sistémico es el modelo de la autoridad, que persiste incluso en vidas productiva, y cuán atorado puede estar uno incluso en torno a la pregunta "¿Dónde estás atorado?" Aún así, en todas esas ocasiones, nunca nadie ha pedido que se defina qué es estar atorado, incluso cuando la palabra se traduce al sueco, ruso, o portugués, todos comienzan a escribir en uno o dos minutos. Esto sugiere que el concepto de estancamiento está bastante cerca de la superficie en nuestro vidas y que todos tenemos una idea de dónde estamos atrapados. Pero si nos resulta tan fácil entender nuestro estancamiento, ¿por qué es tan difícil salir?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Durante milenios, los humanos hemos reconocido que a menudo somos nuestros peores enemigos, que los mismos problemas aparecen una y otra vez en nuestras vidas. En su carta a los romanos, Pablo observa que aunque conoce el bien, no lo hace con frecuencia.

Por supuesto, podemos utilizar la voluntad, que a veces resulta eficaz y se supera el obstáculo. Pero la mayor parte del tiempo nos damos por vencidos fácilmente y el estancamiento prevalece. ¿Por qué? El emplea una palabra griega, “Akrasia”, que podría traducirse como falta de intención.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Entonces, ¿si nos lastima y avergüenza estar estancados e incluso extendemos esta negatividad a quienes nos rodean, por qué no somos mejores, y más resueltos?

Se sugieren dos principios de *Psicología Profunda* que podrían ser útiles aquí. Psicología profunda, se refiere a tener en cuenta a la persona en su totalidad, no sólo su comportamiento o sus síntomas. Se propone dialogar con el mundo inconsciente (algo imposible desde la perspectiva de la conciencia limitada), para rastrear las energías invisibles que nos mueven y manejan. Para ello, dos principios:

1. Lo que parece ser, no es lo que parece ser.
2. Lo que percibimos es una compensación de lo que no vemos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Por ejemplo, una resolución común, tan fácilmente frustrada, es el deseo de perder peso, hacer más ejercicio o practicar otras mejoras de conducta. Pero, ¿por qué estas intenciones se dejan de lado tan fácilmente? El comer, para elegir un ejemplo, está impulsado por agendas invisibles, las necesidades nutritivas de la psique, las hambres de la cuerpo y del espíritu. Cuanto más concreta la necesidad, más fácil de comprender. Cuanto más abstracto, más elusivo. Si la comida fuera solo comida, entonces podríamos medir las cantidades y contar las calorías con bastante facilidad. Pero la comida es mas que comida, es materia animada.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Proyectamos sobre la comida nuestras necesidades emocionales y sociales, además de las nutricionales del organismo. El alimento se convierte en amor, continuidad, presencia, aceptación. No importa cuán miserable sea el día, podemos volver a casa, encender las luces, abrir el refrigerador y "darnos la bienvenida". ¿Y por qué hay tantos trastornos alimentarios: anorexia, bulimia, obesidad? Estos son esfuerzos de controlar un mundo que está más allá de nuestro control y un grito lastimero de necesitar amor, seguridad o tranquilidad. Cuando la vida del espíritu carece de conexión con lo trascendente, la búsqueda de lo *numinoso* — aquello que habla al alma, al espíritu— se proyecta hacia a sustitutos como el control sobre otros, juegos de poder, necesidad de acumular, y toda clase de adicciones.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Entonces, cuán difícil se vuelve regular por la voluntad estas sustancias portadoras de metáforas, que encarnan símbolos. Creemos que se trata solo de comida, solo de sustento, pero se trata de todo lo que falta en nuestra vida y ¿Qué aliciente tenemos para dejar nuestro calmante disponible, nuestro plan de tratamiento? Ahí es donde se origina el estancamiento y luego crece blindado, protegido con líneas de defensa, racionalización y refuerzos. Entonces, tenemos que analizar de qué se trata realmente el lugar estancado. Además, debemos reconocer que lo que podemos identificar fácilmente, el comportamiento, es solo lo que es visible, mientras que es el mecanismo que dirige estos en nuestras vidas es invisible.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Debajo de cada estancamiento hay un cable por así decirlo, que llega hasta el campo arcaico (nuestra crianza) y activa cierta ansiedad de la que no somos conscientes, pero que tiene el poder suficiente para reforzar nuestros complejos de miedo al cambio. Como la ansiedad, este cable es amorfo, flotante, imperceptible, pero bastante real. Si podemos llegar a esa nube que oscurece nuestra inteligencia, podríamos encontrar miedos específicos. Para dar un ejemplo, si dejo ir mi conexión diaria con la comida como un objeto tranquilizador, ¿qué habrá entonces en lo desconocido? Recuerdo a una mujer en una mala relación diciéndome que no soltaría esta hasta que hubiera otra para ella.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

“Al reemplazar el miedo a lo desconocido con curiosidad, nos abrimos a un flujo infinito de posibilidades. Podemos dejar que el miedo gobierne nuestras vidas o podemos convertirnos en niños con curiosidad, empujando nuestros límites, saliendo de nuestras zonas de confort y aceptando lo que la vida nos pone delante”.

Alan Watts

Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Así que nos aferramos a lo que al final ofrece sólo un mínimo de nutrición o bienestar y que deja sus huellas en un cuerpo obeso, enfermo o mal nutrido. También aferres al sexo, los comportamientos rutinarios y todo lo que parece ofrecer continuidad y conexión. Los vínculos numinosos que se proporcionaban a través de la mitos religiosos antiguos están actualmente dispersos en medio del mundo secular, donde debemos buscar nuestras propias conexiones. Al final, o aceptar 'verdades' inverosímiles para nuestra era cuántica. Existen dos amenazas para nuestra supervivencia y bienestar: el miedo a la opresión y el miedo al abandono. Esta discrepancia, de agobio y necesidad, es inculcada y reforzada constantemente.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

No es de extrañar que aparezcan tantos juegos de poder en las relaciones. Porque a todos nos gusta lo predecible y controlable. La otra amenaza, miedo al abandono, significa que se nos impulsa al logro para obtener los elogios tranquilizadores del otro, o transferimos la necesidad de cuidado, constancia o seguridad a un sustituto prometedor que luego alejamos a través de comportamientos coercitivos. La persona podría también buscar una posición en la vida en la que la aprobación y la tranquilidad se proporcionen a través de una estructura jerárquica, o se vuelva adicto a una sustancia aunque la satisfacción decline progresivamente.

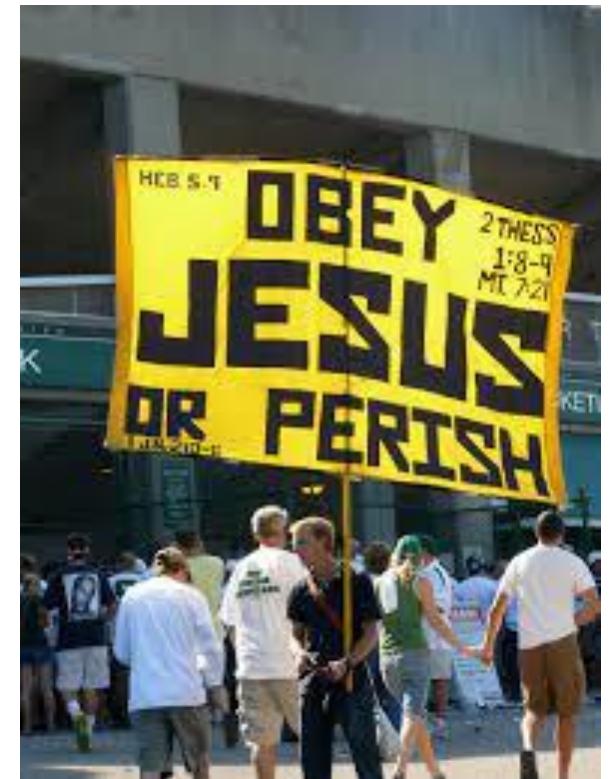


Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Esta necesidad de conectarse, aferrarse y adherirnos al otro es uno de nuestros patrones humanos más comunes al reaccionar ante el cambio, la discontinuidad y la ambigüedad. Es por ello que fundamentalismos de todo tipo, en todos los rincones del mundo, responden a los cambios de nuestro tiempo, con tanta militancia e incluso violencia.

Estos mismos fundamentalistas no insistirían en la medicina practicada hace milenios si necesitaran ir a la sala de emergencias, pero si insisten en dogmas tribales, agrarios y parroquiales ratificados por la tradición, con todas sus reglas y prejuicios primitivos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Todo este comportamiento dispar y desesperado es una reacción al abandono, desarrollado en las profundidades de nuestro inconsciente. En cuanto nos sentimos abandonados por la certeza, nos desesperamos y reconstituimos la presunta autoridad y presencia de la certeza. Esto nos da una idea de por qué es tan difícil desapegarse. El estancamiento no se trata de lo que se trata, y lo que podemos ver suele ser solo una manifestación superficial de lo que no vemos. Lo que no vemos es la forma en que este organismo sensible que somos moviliza sus defensas, proyecciones y apegos sobre objetos, personas, comportamientos, imágenes, prácticas, códigos, instituciones y dogmas precisamente porque parecen ofrecer cierto alivio a la ansiedad arcaica a la que todos estamos sometidos. Nadie está libre de patrones adictivos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Francamente, tenemos que tener estos sistemas, pero el problema es que nos controlan y no nosotros a ellos. Ahí es cuando el costo de la adicción se acumula. Reactivo significa que nuestra respuesta es automática, no razonada, ni matizada ni diferenciada, y repleta de racionalizaciones ensambladas de antemano para defender la conducta en el momento en que es cuestionada. La ansiedad es constante y es lo que impulsa al animal humano, por eso es comprensible que desarrolláramos estas técnicas de protección. A través de la repetición, estas protecciones se convierten en sistemas que cobran vida propia, convirtiéndose en los gobernantes titulares de nuestras separadas vidas individuales.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Por lo general, son estos sistemas de manejo interno los que prometemos reemplazar o trascender, pero esto también explica por qué son tan resistentes a nuestras voluntades. Reemplazar los sistemas significará que los reemplazamos con otros sistemas, tal vez incluso más generalizados y costosos, o nos quedamos desnudos ante nuestras dos mayores amenazas, el agobio y el abandono. En consecuencia, tenemos que hacer las paces con nuestro estancamiento y seguir adelante como lo mejor que podamos o arriesgarnos a la activación de la ansiedad arcaica que se acumula en el sótano histórico para todos nosotros



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Si podemos discernir de qué se trata realmente el lugar atascado, entonces habremos sacado un miedo específico del pantano de la ansiedad incapacitante. En la mayoría de los casos, ese miedo no pasará, porque siempre llevamos el recuerdo de lo que sucedió y lo difícil que fue para nosotros. Los temores; "Si avanzo en este frente, estaré solo, o perderé la comprensión y apoyo de mis seres queridos o de mi familia, el estatus ante mis amigos/os y no lo podré soportar o que humillación". Pero, no pensamos esto conscientemente, porque si lo hiciéramos, podríamos darnos cuenta de que eso no sucederá, o si sucediera, podríamos aceptar el costo, dado que ya somos adultos y no los niños dependientes e impotentes.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Pero a veces tenemos que ir allí, el lugar del miedo, para crecer, para recuperar nuestras vidas de todas las defensas reunidas, cuya negación, la racionalización la repetición son los cómplices. Solo en esos momentos cuando nos movemos a través del campo arcaico de la ansiedad, cuando caminamos a través del bloqueo, obtenemos una vida más grande y nos desapegamos. Irónicamente, si lo hacemos tendremos que enfrentar una nueva ansiedad, la ansiedad de entrar en una vida más grande de aquello que nos ha resultado cómodo en el pasado.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Este crecimiento en sí mismo puede ser tan intimidante que a menudo elegimos quedarnos con el viejo estancamiento. Tenemos que querer algo más grande, realmente quererlo. Tenemos que arriesgarnos a sentirnos peor antes de sentirnos mejor, y tenemos que arriesgarse a perder la miseria tan reconfortante del estancamiento.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Ejercicio:

En que área de tu vida crees o sabes que estas estancado?.

Necesitas mas tiempo para salir de ahí?

Que perderías si lo haces?

Que ganas quedándote ahí?

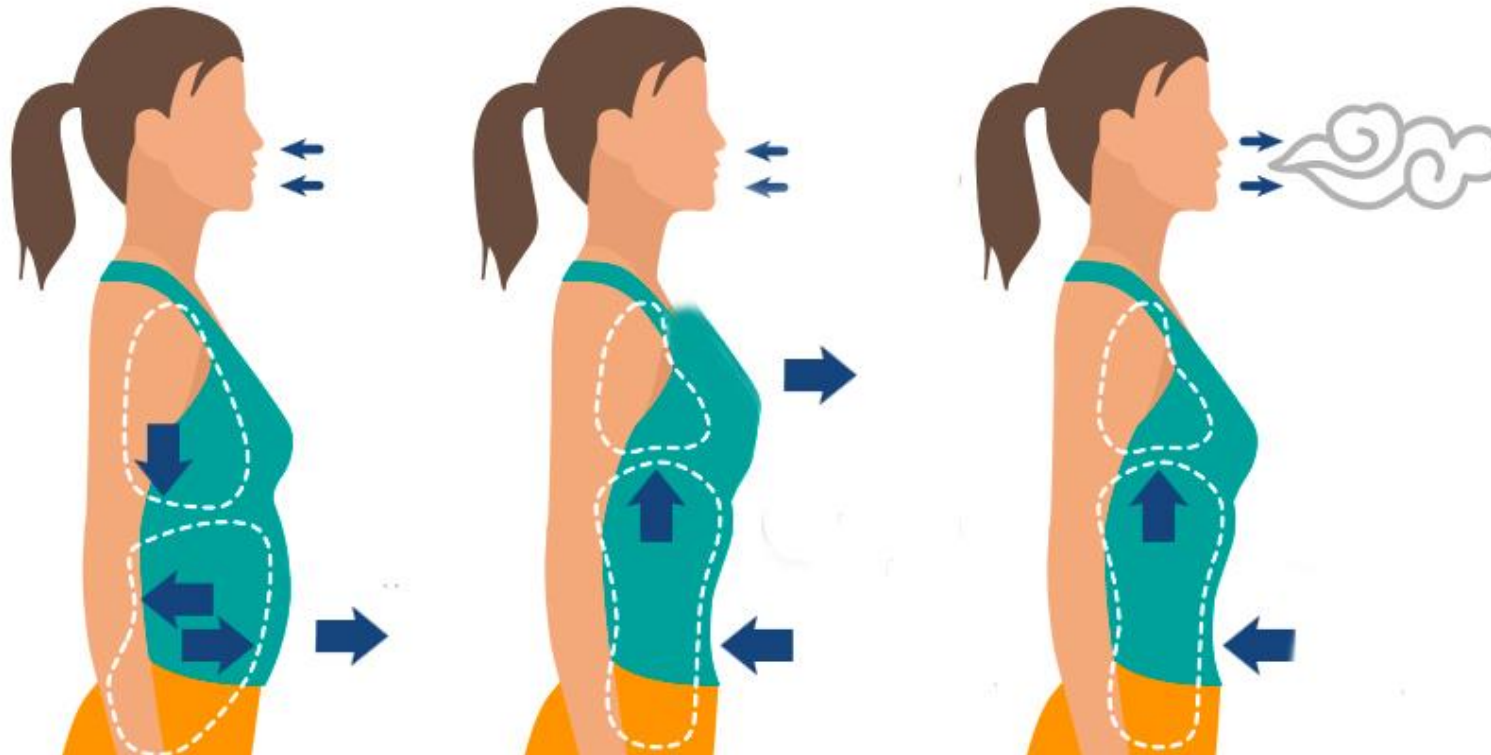
Donde te gustaría estar (psicológicamente) en el agosto del 2023?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Recuerda a tu Misión”

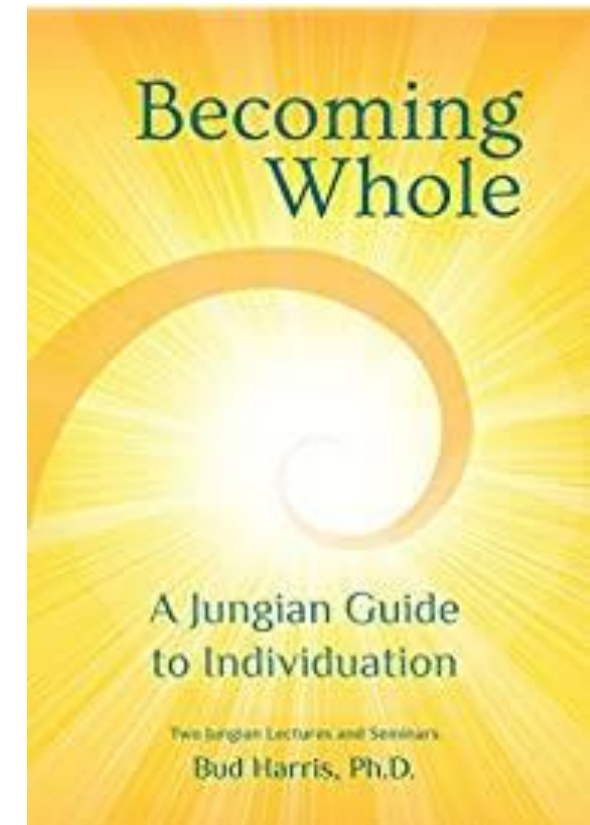
“¿De Que Huyes?”

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*
- “Completándote” *Bud Harris*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 7 – Busca Salir del Estancamiento

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*

