



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa  
para Crecimiento Personal  
Clase 1 – Introducción:  
Despertando el Inconsciente

Basada en el libro de Robert A. Johnson  
Impartida por

Elena Parsons, B.S.  
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias  
Alternativas y Sanación de Energía



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

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, fui 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.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

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





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### PROGRAMA

- Las 12 clases del taller, propósito, 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.



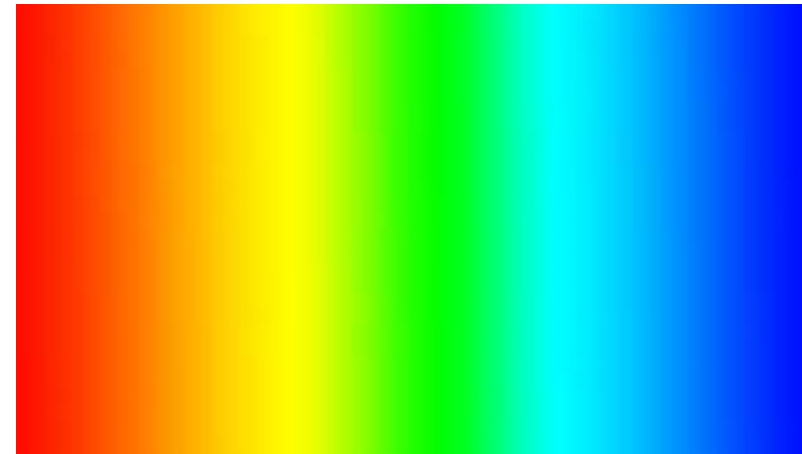


# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### Las Clases

1. **Introducción: Despertando el Inconsciente**
2. Buscando al Inconsciente; Realidades alternativas: El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación
3. Arquetipos
4. **Trabajo con los sueños, 4 pasos;** a) Asociaciones
5. b) Dinámicas
6. c) Interpretaciones
7. d) Rituales
8. **Imaginación Activa; Definición**
9. Imaginación Activa como viaje mítico
10. La invitación
11. El dialogo
12. Los valores y rituales







# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente



El propósito de este taller es proporcionar un enfoque práctico, paso a paso, para hacer tu propio trabajo interior. Aquí encontrarás un método de cuatro pasos tanto para el trabajo con los sueños como para la Imaginación Activa. Como parte de nuestra exploración, también tocaremos los usos de la ceremonia y la fantasía como vías hacia el inconsciente. Nos referimos a estas técnicas como “trabajo interior” porque son directas y poderosas formas de acercarse al mundo del inconsciente. El trabajo interior es el esfuerzo por el cual tomamos conciencia de las capas más profundas de conciencia dentro de nosotros y así, avanzar hacia la integración del yo total.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

“Sabe quién eres...

Hay un mundo que quiere conocerte

Sabe a donde ir...

Hay un mundo que quiere tocarte

Siente todo lo que puedas...

Deja que tu corazón hable y te guíe

no tengas miedo...

Del amor en lo profundo de ti. Sácalo para todos

Cuando sonríes podemos ver el sol

Sácalo para que todos lo escuchen

porque tienes mucho que dar

Y hay tanto que saber

Pero si esperas tu momento

Bueno, puede que nunca llegue.”







# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### Meditación Activa

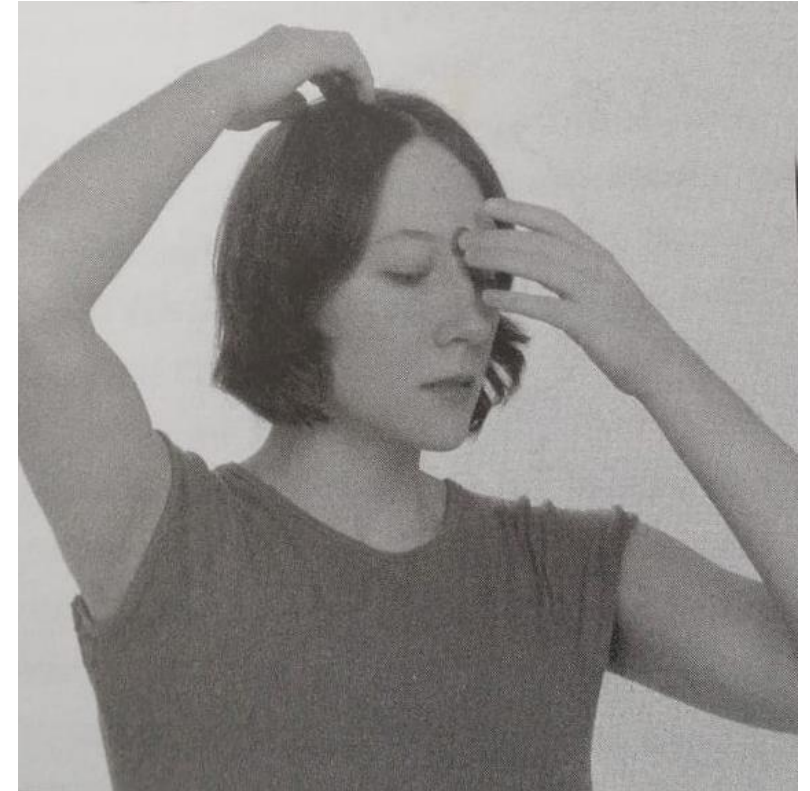
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Utilizando presión leve en estos dos puntos, practicamos respiración calmante 2 a 3 minutos

.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### INTRODUCCIÓN

#### “DESPERTANDO EL INCONSCIENTE”

“El inconsciente colectivo, es el estrato común a todos los seres humanos que proporciona la creatividad y fuerzas curativas que son tan importantes a una vida humana significativa”



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Todos hemos tenido la experiencia de realizar tareas en “piloto automático”. La mente consciente está en otro lugar, y la mente inconsciente simplemente se hace cargo de lo que estamos haciendo hasta que regresa al aquí y ahora. Esta no es una forma muy segura de funcionar, pero esa otra parte de nuestra consciencia nos da un sistema de respaldo que ni notamos y damos por hecho. En otras ocasiones, el inconsciente genera una fantasía llena de imágenes vívidas y simbólicas que captura la mente y atención por más de unos segundos.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Fantasías de aventura, peligro, heroísmo y amor son un ejemplo de la forma en que el inconsciente invade nuestras mentes cotidianas y se expresa a través de la imaginación, utilizando el lenguaje simbólico de imágenes. Otra forma es a través de una oleada repentina de emoción, la alegría inexplicable o la ira irracional que de repente nos invade. Los flujos de sentimiento no tienen sentido, porque estas oleadas de emoción vienen de un lugar muy profundo en el que la mente consciente no tiene acceso.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Es debido a esta invisibilidad que este lugar interior se llama "inconsciente". Hay material contenido en nuestras mentes del que no somos conscientes. A veces lo vislumbramos en un recuerdo, asociaciones agradables o desagradables, ideales, que brotan de una parte desconocida, fuera de los límites de la mente consciente. El inconsciente no solo está en la mente, sino también en nuestro cuerpo físico y es un universo maravilloso de energías invisibles, fuerzas, formas de inteligencia, incluso personalidades distintas. Es un reino mucho más grande de lo que la mayoría de nosotros nos damos cuenta, uno que tiene una vida propia completa que corre paralela a la vida del yo ordinario que vivimos día a día.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

El inconsciente nos influye de manera poderosa e insospechada. Nuestra percepción en general, es fluida y sujeta a cambios en nuestra química del cuerpo, un ejemplo, si estamos enfermos, nuestra percepción del mundo cambia, los virus que nos invaden pueden cambiar nuestra personalidad de tal modo que hasta pensemos en suicidarnos por que estos pueden manipular nuestras percepciones, deseos, adicciones, obsesiones, etc., y pueden tener como fuente invasores foráneos. Todo esto para dar ejemplo de que no somos los únicos regidores de lo que llamamos nosotros mismos.







# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

A medida que nos volvemos más sensibles a las oleadas de energía del cuerpo, aprendemos a preguntar: ¿De donde viene y por qué desencadena esta reacción? Lo que “nos invade” puede ser una repentina energía de la sombra, traumas no resueltos y guardados en el olvido, opiniones e ideas adquiridas, la necesidad de tener siempre la razón y de defender nuestro ego, la idea de quienes somos, por otro lado, podemos mostrar fortalezas y buenas cualidades, decir algo más claro e inteligente, expresar sabiduría, mostrar generosidad o comprensión de la que no sabíamos, etc. Esto puede hacernos conscientes de que somos algo más de lo que creemos ser.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Ego, en latín, simplemente significa “yo”. A la mente consciente se le refiere como el ego porque esta es la parte que se llama a sí misma "yo", que es consciente de sí misma como un ser, como un campo de energía independiente y distinto de los demás. Pero “yo” no es solo nuestra mente sino cada una de nuestras células, la mente esta en todo nuestro cuerpo no solo en la cabeza. Estas pequeñas entidades son individuos que han guardado recuerdos, traumas y decisiones tomadas en cada momento de nuestras vidas y albergan sentimientos y opiniones y desean expresarlos. Y a menos que aprendemos a hacer trabajo interior, estas partes de nosotros están ocultas de nuestra consciencia.





# Trabajo Interior

Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Alguien que quiera dar ejemplos de experiencias reactivas?

# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### ACERCARSE AL INCONSCIENTE: VOLUNTARIA O INVOLUNTARIAMENTE

Nuestro inconsciente se comunica a través de un lenguaje de símbolos y tiene dos caminos: Uno es por sueños; el otro es a través de la imaginación. Dos canales para que el inconsciente y consciente puedan hablar y trabajar juntos a través del lenguaje del simbolismo. Como veremos, *el trabajo interior es ante todo el arte de aprender este lenguaje simbólico además de estudiar nuestras subjetivas reacciones*. Dedicaremos la mayor parte de este taller a trabajar con los sueños, la imaginación y los usos del simbolismo. El inconsciente aflora a la superficie en los sueños, pero pocos tenemos la información necesaria para tomar los sueños en serio y comprender su lenguaje.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

El inconsciente es la fuente creativa y destructiva de cada individuo. Es a partir de la materia prima del inconsciente que nuestras mentes conscientes se desarrollan, maduran y expanden para incluir todas las cualidades de conciencia, nuestra capacidad para pensamiento ordenado, razonamiento, y sentimiento. Y por otro lado, está científicamente comprobado que los traumas se guardan en los tejidos del cuerpo, no solamente en la memoria, no son recuerdos, son sustancias químicas que nuestras células guardan y por eso es importante limpiarlas tanto como podamos utilizando técnicas como la recapitulación u otras que hemos aprendido aquí.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### LA EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA

Hay una fuerza creativa en acción en la naturaleza: un cosmos trabajando a través de eones eternos para dar a luz a esta rara cualidad que llamamos conciencia. A través de la raza humana, la enorme inconsciencia de la Naturaleza ha poco a poco hecho consciente una parte de sí misma. Corrientes filosóficas expresan que Dios y toda la creación trabajan a lo largo del tiempo para traer conciencia al universo, y en este planeta, es el papel de los seres humanos llevar adelante esa evolución.







# Trabajo Interior

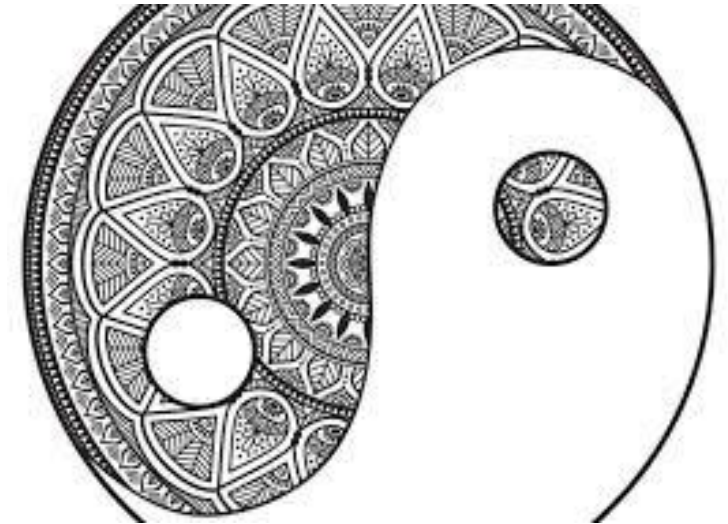
## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Alguien que quiera dar ejemplos de experiencias intuitivas,  
de haber escuchado la voz interna y sus resultados?

# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

La conciencia humana se nutre de los contenidos del inconsciente que asciende buscando formar una persona más plena y consciente, hasta que, finalmente, la mente consciente refleje la totalidad del yo total. Se cree que cada uno de nosotros tiene un papel único a desempeñar en esta evolución. Porque así como nuestra capacidad humana colectiva para la conciencia evolucionó a partir del inconsciente, lo mismo ocurre en cada individuo. Cada uno de nosotros debe, en una vida individual, recapitular la evolución de la raza humana, es decir, ir de la inconsciencia a ser plenamente consciente y cada uno de nosotros debe ser quien lleve adelante esa evolución.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Cada uno de nosotros es un microcosmos en el que se actualiza el proceso universal, el proceso de ser mas claros, de evolucionar de volvernos mas conscientes, y de iluminar todos los rincones de nuestro ser. Cada uno de nosotros está involucrado en no sucumbir al movimiento de la mente del ego a regresar al inconsciente. Dentro de cada persona hay patrón primario, el "modelo", energía, que contiene todos los rasgos, las fortalezas, las fallas, la estructura básica y las partes que constituirán un ser psicológico total. En la mayoría de nosotros, sólo una pequeña porción de este depósito de energía bruta ha sido asimilado a la personalidad consciente.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

El inconsciente del individuo es como el plano de una catedral: Al principio solo se pueden ver los contornos generales. Después de un tiempo, una pequeña parte de la estructura dará una idea de lo que será la obra de arte final. A medida que pasan los años, el edificio se levanta, piedra a piedra, hasta que finalmente se colocan los últimos bloques y se completan los toques finales. Sólo entonces se revela la magnífica visión del arquitecto. De la misma manera, la verdadera profundidad y grandeza de un ser humano individual nunca se manifiesta totalmente hasta que los elementos principales de la personalidad se mueven del nivel de potencial al nivel de la consciencia.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Cada uno de nosotros está construyendo un edificio. Dentro de cada persona, el plan y la estructura básica se establecen en un lugar profundo en el inconsciente. Pero necesitamos escuchar nuestro interior y cooperar con esto para realizar el potencial que está en nosotros. Y tenemos que enfrentar los desafíos y los dolorosos cambios que trae siempre el proceso de crecimiento interior.

### EL EGO EN MEDIO DEL INCONSCIENTE

El inconsciente es un enorme campo. Se ha comparado el ego, la mente consciente con un corcho que se balancea en el enorme océano del inconsciente. También se le compara con la punta de un iceberg sobre la superficie del agua.







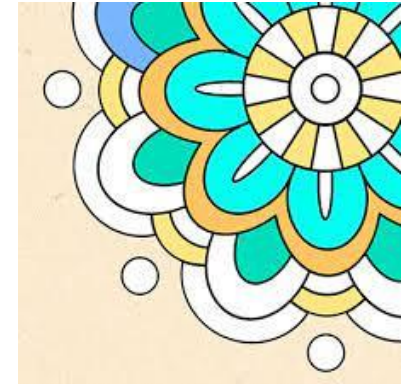
# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

El noventa y cinco por ciento de un iceberg se esconde debajo de las oscuras aguas. El inconsciente, como la mayor parte del iceberg, está fuera de la vista. Pero es enormemente poderoso y tan peligroso como un iceberg sumergido.

### EL INCONSCIENTE Y LA VIDA INTERIOR

La vida interior es la vida secreta que todos llevamos, de día y de noche. Cuando estamos en equilibrio, la mente consciente y la inconsciente viven en relación. Hay un intercambio de energía e información entre los dos, en la dimensión del sueño, el ritual y la imaginación. El desastre que se ha apoderado del mundo moderno es el completo rompimiento de la mente consciente y el inconsciente.







# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Alguien que quiera compartir algún sueño que le haya hecho cambiar opiniones, o que haya ayudado a darse cuenta de algo que no sabía?

Alguien que quiera compartir un ritual?



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Todas las formas de interacción con el inconsciente que nutrieron a nuestros ancestros, sueño, visión, ritual, y la experiencia religiosa, se han perdido, desechados por la mente moderna como primitivos o supersticiosos. En la sociedad occidental moderna vivimos sin reconocer en absoluto la vida interior. Actuamos como si pudiéramos vivir vidas plenas fijándonos completamente en el mundo material externo. Lidiando con los problemas de la vida ganando más dinero, obteniendo más poder, con una aventura amorosa, o “logrando algo” material. La mayor parte de la neurosis, el vacío de significado de la vida, resulta de este aislamiento del ego y quizá estos síntomas nos ayuden a descubrir que el mundo interior es una realidad que tenemos que aceptar y explorar.

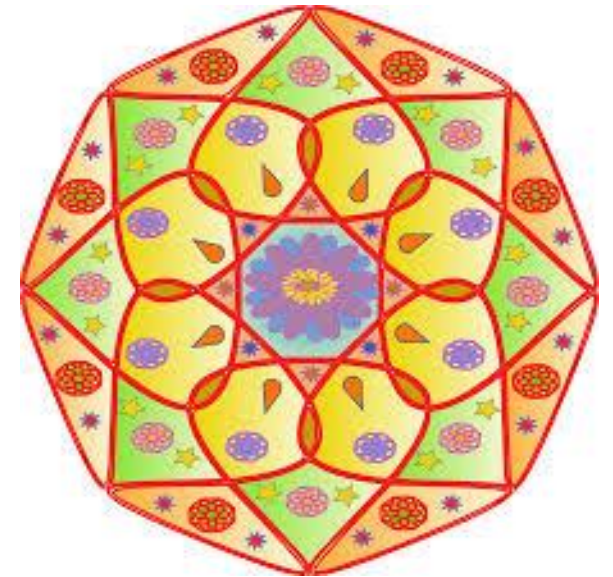




# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Nuestro aislamiento de nuestro interior es sinónimo de aislamiento de nuestra alma, de la vida del espíritu y como resultado la pérdida de nuestra vida religiosa, porque es en el inconsciente donde encontramos nuestra concepción individual de Dios y lo experimentamos. Separado, esto fuerza su regreso a nuestras vidas a través de la neurosis, los conflictos internos, compulsiones, y depresión. Toda persona debe vivir la vida interior de una forma u otra, consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente, el mundo interior nos reclamará y exigirá sus derechos. Si vamos a ese reino conscientemente, es a través de nuestro trabajo interior: oración, meditación, trabajo con sueños, ceremonias e Imaginación Activa.



# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### EL PROCESO DE INDIVIDUACIÓN

La individuación es el término para referirse al proceso de toda la vida de llegar a ser los seres humanos completos que nacimos para ser. La individuación es nuestro despertar a nuestro ser total, permitiendo a nuestras personalidades conscientes desarrollarse hasta que incluyan todos los elementos básicos que son inherentes a nosotros en el nivel preconscious. ¿Por qué se llama a esto “individuación”? Porque este es un proceso de actualización de uno mismo, de volverse más completo revelando la estructura especial de uno. Los rasgos humanos universales y las posibilidades se combinan en cada individuo de una manera diferente a cualquier otra.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

La individuación no significa aislarse de la raza humana. Una vez que nos sentimos más seguros como individuos, más completos dentro de nosotros mismos, es natural darnos cuenta que todos somos iguales y los valores, intereses y cualidades esencialmente humanas nos unen en la tribu humana. Esencialmente en lo que se denomina Arquetipos. Los arquetipos son patrones psicológicos universales y sistemas energéticos que todos los seres humanos tenemos en común. Dado que los arquetipos son universales, todos ellos están presentes en el inconsciente de cada persona. Pero se combinan en infinitas variaciones para crear psiques humanas individuales. Podemos comparar todo esto con el cuerpo humano físico.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

De alguna manera nuestros cuerpos son como los de todos los demás seres humanos. Todos tenemos brazos, piernas, corazones, hígados y piel de una forma u otra. Son características universales de la especie humana, sin embargo, si comparo mis huellas digitales o mechones de mi cabello con los de otras personas, encuentro que no hay dos cuerpos humanos exactamente iguales. De la misma manera, las energías y capacidades psicológicas universales en la raza humana se combinan de manera diferente en cada uno de nosotros. Cada persona tiene una estructura psicológica distinta. Es sólo viviendo esa estructura inherente que uno descubre lo que significa ser un individuo.





# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

Si trabajamos en la individuación, comenzamos a ver la diferencia entre las ideas y valores que surgen de nosotros mismos y las opiniones sociales que absorbemos del mundo que nos rodea. Podemos dejar de ser meros apéndices de una sociedad. Un gran sentido de seguridad se desarrolla a partir de este proceso de individuación. Uno comienza a entender que no es necesario luchar para ser como otra persona. Nos damos cuenta de que conocernos a nosotros mismos completamente y desarrollar todas las fortalezas integradas y deshacernos de lo que no es nuestros es una tarea de toda la vida. No hay necesidad de pretensiones, porque lo que ya es nuestro es riqueza suficiente, y mucho más que alguna vez esperábamos.

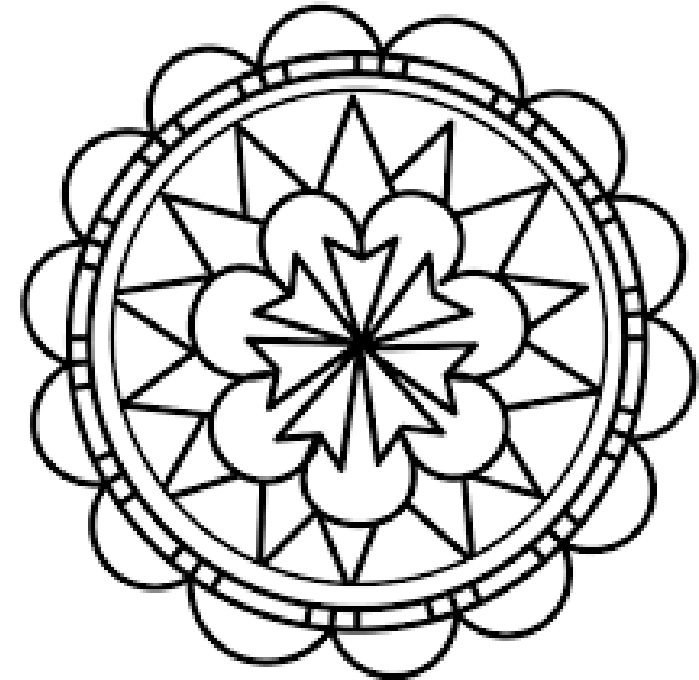


# Trabajo Interior

## Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

### Ejercicio:

- Esta semana, pon atención en uno de esos viajes al inconsciente y anótalo, en la próxima clase podrás compartirlo si quieres.
- También, atento a repentinos estados de negatividad y/o positividad.
- En esta semana vamos a crear nuestro propio Mandala tan sencillo o complicado como tu desees usando únicamente 4 colores, Amarillo, azul, rojo y café, puedes usarlos 4 o solo 3 o dos o uno.





# Trabajo Interior

Clase 1 – Introducción: Despertando el Inconsciente

## Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”  
*Robert A. Johnson*
- “El Mandala del Ser: Descubriendo el Poder de la Conciencia” *Richard Moss*
- “El Lenguaje Olvidado” *Erich Fromm*
- “Antigua y Moderna Interpretación de los Sueños” *Carl Jung*
- “Imaginación Activa, Encuentros con el Alma” *Barbara Hannah*
- “Símbolos Oníricos del Proceso de Individuación” *Carl Jung*