



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa  
para Crecimiento Personal  
Clase 7 – Los 4 Pasos: 2.- Dinámica Interna

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 7 – La Dinámica Interna

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 7 – La Dinámica Interna

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 7 – La Dinámica Interna

### PROGRAMA

- Las 12 clases del taller, intención, 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 7 – La Dinámica Interna

### Las Clases

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



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna



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, avanzamos hacia la integración del yo total.

# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### inspiración

“La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos: por lo tanto, guárdate en consecuencia y ten cuidado de no albergar nociones inadecuadas a la virtud y la naturaleza razonable”.

Marco Aurelio







# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### Meditación Activa

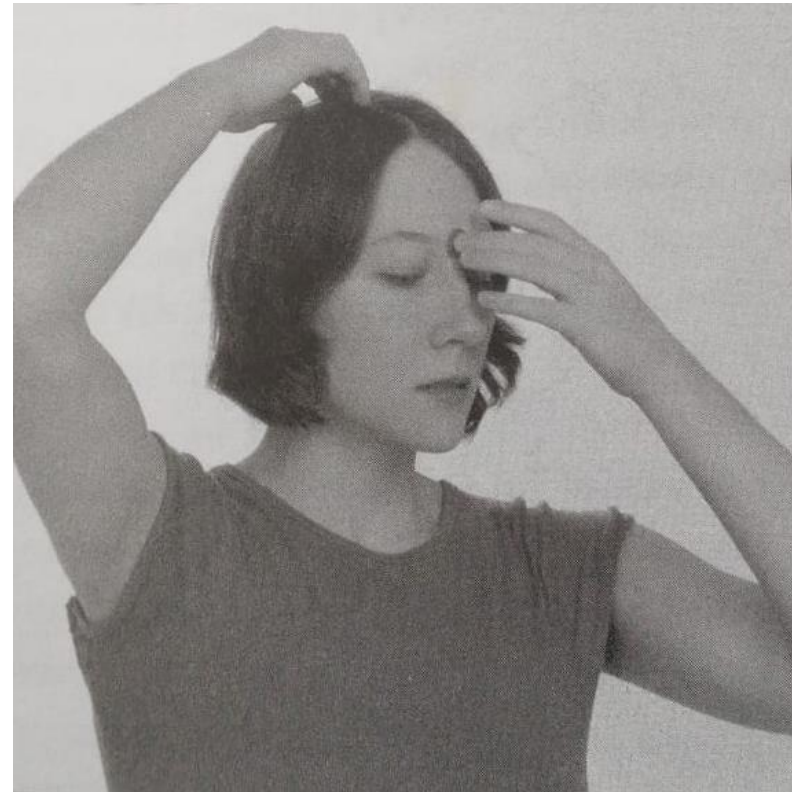
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 7 – La Dinámica Interna

## Clase 7

### Trabajo con los Sueños Segundo Paso: Dinámicas



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### Paso dos: Dinámica

En el segundo paso, conectamos cada imagen del sueño con una dinámica específica, identificando las partes de nuestro ser interior que aparecen como imágenes en el sueño. Es fundamental saber qué está pasando en nosotros, lo que está representado por la situación en el sueño. Si no podemos vincular el sueño a eventos, sentimientos u otras dinámicas específicas en nuestras vidas, el sueño no tendrá sentido. Para realizar este paso, tratamos cada imagen, una a la vez y preguntamos: “¿Qué parte de mí es esta? ¿Dónde lo he visto en mi vida? ¿Dónde veo ese rasgo en mi personalidad? ¿Cuándo me siento o me comporto así? Escribe cada ejemplo que se te ocurra en que y como esa parte interna de ti se ha estado expresando en tu vida.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Dinámica interna es a cualquier cosa que sucede, vive y actúa dentro de ti. Un evento emocional, (como una oleada de ira) o un conflicto interno, una personalidad o parte interna que actúa a través de ti, un sentimiento, un estado de ánimo. Supongamos que estamos trabajando con este sueño en el que aparece la palabra azul. Tú **escribes** todas tus asociaciones con esa palabra, y la que “hace clic” para ti es depresión, en el segundo paso, buscas la cualidad deprimida dentro de ti: “ ¿Dónde estoy deprimido? La respuesta puede ser: "He estado presionado en mi trabajo". Al cuestionar así, veras la relación con una parte real de ti. Estando ocupados no vemos lo que sucede dentro y no somos conscientes de que estamos deprimidos. Cuando escribes los ejemplos, las conexiones con tu sueño se pueden volver claras y definidas. Por eso es tan importante escribir ejemplos.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### TOMAR LOS SUEÑOS INTERIORMENTE

En esta etapa del trabajo con los sueños, siempre surge la pregunta de si el sueño comenta sobre la vida interior o la exterior. La mayoría de los sueños representan lo que sucede dentro del nosotros y hablan de conflictos de valores y puntos de vista, y de los diferentes sistemas de energía inconscientes tratando de ser escuchados, y que están tratando de encontrar su expresión en nuestra vida consciente. *El tema de nuestros sueños es el proceso interno de individuación.* La mayoría de los sueños, son representaciones de viajes individuales hacia completarnos, muestran las etapas, aventuras, obstáculos, conflictos y reconciliaciones que conducen finalmente a un sentido de ser uno mismo: auto realización.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Cada sueño, muestra nuestro esfuerzo por integrar alguna parte inconsciente o nuestra resistencia y *las formas en que establece un conflicto con él, en lugar de aprender de él*. Este es el tema principal sobre el que informan y lo que debemos buscar en nuestros sueños. Puede que resulte difícil pensar en un mundo interior completo, existente dentro de nosotros y paralelo al mundo exterior, es difícil ver que nuestros sueños son expresiones del mundo interior. Nuestra cultura nos enseña a centrarnos en el mundo exterior, y saltamos a la conclusión que nuestros sueños están hablando del exterior, asumimos que solo el mundo exterior es importante. El significado del mundo interior se vuelve más claro cuando nos damos cuenta que casi todo lo que hacemos, cada reacción que tenemos, cada decisión que tomamos, cada relación que formamos, resulta de nuestras cualidades y dinámicas internas.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Todo está controlado por los sistemas de energía que nos impulsan de dentro, y que determinan la mayor parte de lo que pensamos y hacemos. Si tomas tus sueños como un reflejo de la dinámica inconsciente dentro de ti, lo más probable es que llegues al meollo del asunto; si, en cambio, aplicas el sueño en el plano externo, suele resultar superficial. A veces la gente sueña con grandes batallas o desastres antes de que estalle una guerra o que algo le sucede a un amigo o pariente que está lejos, y luego descubre que el evento tuvo lugar. Como regla general, sin embargo, los símbolos en un sueño deben aplicarse a la vida interior propia. Recuerdo a alguien que soñó que un amigo conducía a alta velocidad y se estrellaba contra un edificio. Temía que el sueño presagiara un accidente, se preguntó si debería advertir a su amigo.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Le dije que lo más probable era que el sueño usara la imagen de su amigo para simbolizar una inflación en su propia vida, o un “viaje de poder” o un entusiasmo que estaba a punto de salirse de control. Mientras tanto, por precaución, le aconsejé que no fuera con su amigo. Y resultó que nuestra interpretación fue la correcta. El soñador había conseguido un nuevo trabajo y comenzó a sentirse como un gran hombre, perdió la cabeza y entró en una idea de “ser mejor que otros”. Afortunadamente, dado que el sueño se lo había advertido, detectó la inflación del ego y la controló antes de que fuera demasiado tarde. En cuanto al amigo todavía conduce como un loco. La mejor solución es esta: comienza aplicando tu sueño a lo interno.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

En segundo lugar, tenemos que compensar nuestros prejuicios colectivos del mundo exterior. Y se hace con disciplina, buscando el significado interno del sueño. Si aplicamos el sueño a nuestra vida externa, nos perdemos en especulaciones sobre las personas y situaciones y nunca volvemos a explorar el tema real: *la situación interior que está creando la situación exterior*. De alguna manera, tu relación con esa persona o situación externa está siendo afectada por alguna fantasía que se ha apoderado de ti, alguna actitud interna que te domina, alguna creencia o ideal en tu mente interna. Es inútil perder el tiempo tratando de comprender una situación externa a menos que también identifiques los patrones psicológicos dentro de ti que la afectan. Y es hacia esos patrones que tus sueños apuntan.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

El inconsciente toma prestadas imágenes de lo externo y las usa para lo que está pasando dentro. Tu sueño puede tomar prestada la imagen de tu vecino, tu cónyuge o tus padres y usa esa imagen para referirse a algo dentro de ti. Este es lo más importante en el trabajo de los sueños, el que determina si encontrarás la sabiduría. Desear tomar la imagen literalmente, especialmente si está en conflicto con la persona que ha aparecido en tu sueño es fuerte. *Queremos usar el sueño como excusa para culpar a la persona externa o para felicitarnos a nosotros mismos de que estamos en lo cierto. Pero si resistimos esa tentación y en cambio, buscamos la cualidad dentro de nosotros mismos de la que habla el sueño, aprendemos cosas asombrosas sobre nosotros que de otra manera nunca podríamos haber visto.*



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### CONECTAR IMÁGENES A CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

La forma más inmediata y práctica de conectar una imagen contigo es preguntar qué rasgos tienes en común con la imagen. ¿Cuáles son las características principales de la persona en el sueño? ¿Cómo describirías su carácter y personalidad? ¿Dónde encuentras esos mismos rasgos en ti? Si la imagen es de una persona enfadada, ¿dónde encuentras una cualidad en ti? Si es feliz y afortunada, ¿dónde encuentras esa misma cualidad en ti? Todos tenemos un conjunto de características que incluyen nuestros sentimientos, creencias, actitudes, valores y patrones de comportamiento. Estos aparecen en nuestros sueños y cada sueño es un retrato del soñador. Tu sueño es un espejo que refleja tu carácter interior, y los aspectos de personalidad que quizá no te son conscientes.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Esto, no quiero decir que el rasgo o el comportamiento que se muestra en el sueño sea cierto exactamente como lo describe el sueño. Los sueños a menudo hablan en extremos: intentan compensar nuestra falta de conciencia de una cualidad con imágenes extremas y dramáticas. Por ejemplo, si hay un ladrón en tu sueño, no significa literalmente que eres un ladrón. El sueño usa esta *imagen dramática* para llamar tu atención y decirte que necesitas despertar a algo dentro de ti. Puede ser que hayas sido deshonesto contigo mismo de alguna manera. Si es así, debes ser consciente de ello. Pero la imagen del ladrón también puede significar que has reprimido alguna buena cualidad en ti mismo, en sentido figurado, "la has bloqueado" de tu vida, y la única forma en que puede volver a tu vida es como un ladrón.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Nuestros egos dividen el mundo en positivo y negativo, bueno y malo. Estas cualidades que vemos como "negativas", podrían ser fortalezas valiosas si las hacemos conscientes. Las características que nos parecen inmorales, bárbaras o vergonzosas son el lado “negativo” de una energía valiosa, una capacidad que podríamos aprovechar. Nunca encontrarás en el inconsciente algo que no será útil y bueno cuando se haga consciente y se lleve a el nivel correcto. ¿Qué parte de ti estará escondida detrás del símbolo, del ladrón? Tal vez un tipo de talento sorprendente tal vez un delincuente juvenil en ti, a quien nunca se le ha permitido crecer y poner su impulso en algo útil y maduro.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### MIRANDO CREENCIAS, ACTITUDES Y VALORES

Nuestros sueños nos hablan de nuestras creencias y actitudes. Son importantes porque muestran porque hacemos lo que hacemos, cómo nos relacionamos y cómo reaccionamos. La mayoría de nosotros no somos conscientes de cuánto nos controlan nuestras creencias, todos comenzamos nuestras vidas con un conjunto de actitudes que nos dicta el mundo exterior, la familia, la tribu o la sociedad. Y al creerlas nuestras, asumimos que son correctas; rara vez se nos ocurre cuestionarlas.

### SUEÑO

(Ejemplo del autor) Estoy robando un periódico de una máquina expendedora. De repente me doy cuenta de lo que estoy haciendo, y me siento culpable.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Esta fue una situación en la que su ego se aferró a un cierto conjunto de valores, pero descubrió que otro sistema de valores gobernaba en otra parte de él. “Sobre el nivel consciente, no creo en robar ni siquiera un periódico, que en esos veces habría costado sólo cinco centavos. Sin embargo, el sueño me arrojaba a la cara esta acusación: “¡Eres un ladrón! ¿Qué podría hacer con esto? Me sentí devastado y culpable por este sueño. Traté de encontrar en qué parte de mi vida estaba robando inconscientemente. Finalmente se me ocurrió mirar más de cerca los otros detalles del sueño. ¿Qué representa el periódico? Para mí representa tópicos colectivos, opiniones colectivas, chismes, escándalos recogidos para servir de noticia, de propaganda. Vi que estaba robando algo de muy baja calidad. El sueño se opuso a lo que estaba robando tanto como al acto mismo e hice las conexiones.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Estaba mirando con asombro a las figuras de autoridad y tratando de encajar en cada grupo, que pudiera darme algún sentimiento de pertenencia o de ser “alguien”. Escuché todas las opiniones colectivas, los lugares comunes colectivos y los chismes en torno a esta gente, y lo repetí. A veces repetía como si fuera mi información, mis conclusiones, mi punto de vista. Estaba “robando” todas estas tonterías colectivas porque no estaba pensando por mí mismo: las estaba tomando de otros, gratis, y sirviéndolas como si fueran mías. No estaba pagando el precio de tener mis propias ideas y no me atrevería a pensar por mí mismo porque deseaba desesperadamente pertenecer. Fue en este sentido que Estaba "robando" mucha basura que no valía la pena tener en primer lugar”.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Los sueños son informadores de patrones inconscientes. Si yo tiendo a ser obstinada y combativa, mis sueños me mostrarán una figura que es así. Mis sueños me dirán cómo otros me perciben. Si digo que sí a todo el mundo cuando debería decir que no, me mostraran a alguien igual y los líos resultantes serán extrañamente parecidos. Entonces, cuando veas un patrón de comportamiento en un sueño, búscalos en tu vida diaria y lo encontrarás. Una buena forma de conectarte con tus partes internas es pensar en cada figura soñada como una persona real que vive dentro de ti, una personalidad autónoma que se combina para formar tu ser total. Entonces la pregunta se convierte en: "¿Dónde he visto a esta persona funcionando en mi vida? ¿En qué parte de mi vida la he visto?"



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Ejercicio:

Trae una sinopsis escrita de 2 personajes que recuerdes de tus sueños, las cualidades o defectos que admiras y los que detestas.

Si no encuentras o recuerdas algún sueño, busca personajes históricos, o de ficción que resuenen contigo.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

¿Qué parte de mí se siente así, piensa y se comporta así? Por ejemplo, trata de encontrar la parte de tu personalidad que está en conflicto o rebelión o si busca relación y afecto en el sueño, busca la parte de ti que busca amistad, amar, enamorarse. En este momento, podría ser un error sacar conclusiones precipitadas y llamar a tu persona interior ánima o sombra o uno de estos términos si no estás seguro. Para cada persona de ensueño que encaja en uno de los arquetipos, hay muchos otros que no: son solo personas en tu sueño, no los fuerces en el molde. Para encontrar a esta persona dentro de ti, lo mejor para comenzar es hacer una descripción qué tipo de persona crees que es, cuáles son sus características y personalidad, qué quiere y qué significa para ti. Luego puedes buscar *la parte de tu personalidad* que coincida con la descripción.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### IDENTIFICAR OTRAS REALIDADES INTERNAS

Las imágenes en los sueños no son solo las personas. También hay lugares, edificios, animales, colores, números, objetos y símbolos geométricos abstractos, etc. La variedad de imágenes, sirven para simbolizar, el fluir de tu vida interior. Siempre es algo dentro de ti mismo. Si es un lugar, entonces es un lugar dentro de ti, y puedes localizarlo. Algo como un edificio religioso representa un nivel de conciencia espiritual y una meta hacia la cual te está moviendo tu crecimiento interior. También pueden representar un entorno emocional. ¿Recuerdas la habitación azul? La principal asociación fue un ambiente emocional, una depresión. Uno de los usos más frecuentes de los lugares en los sueños es mostrarte de quién es el “territorio” en el que estás, bajo cuya influencia estás.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Una buena manera de entender el significado de un lugar es preguntar a quién pertenece. Los antiguos astrólogos formaron la práctica de hablar simbólicamente de la “casa” de Marte o la “casa” de Saturno o de algún otro planeta. Significaba que tu psique había caído bajo esa influencia planetaria: estabas de visita en su casa. Cuando entras en una de estas casas simbólicas, entras en un entorno y en un campo de energía diferente. De la misma manera, si te encuentras en la casa de tu abuela materna, sabes que estás en la esfera de influencia de la Gran Madre. Significa que, para bien o para mal, estabas bajo su hechizo. Puede significar que estás al borde de una gran revelación de la Reina del Cielo. Sin embargo, si estás tirado en la calle frente a su casa, lo más probable es que estés atrapado en el lado negativo de tu complejo materno, atrapado en la pasividad y la dependencia.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Solo las circunstancias de tu sueño te dirán lo que significa estar en la “Casa de la Madre”. Si la casa te pertenece, probablemente representa la casa de tu ego: el mundo que el ego construye a su alrededor, hecho de lo que sabes, lo que piensas, lo que crees, y los muros levantados para protegerte del inconsciente. Si tu casa es invadida desde el exterior, generalmente significa que el mundo del ego está siendo invadido por fuerzas del inconsciente.

Al soñar con animales puedes pensar en ellos como un instinto o una conciencia animal que vive en algún lugar dentro de ti, enterrado en las raíces primordiales y prehumanas de la psique. Es uno de los sistemas de energía a partir del cual estás construido y hay que tenerlo en cuenta. Los animales, como otros símbolos arquetípicos, tienen aspectos tanto positivos como negativos.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Los perros por ejemplo son animales de manada, como los lobos y coyotes. Un perro en tu sueño podría referirse a la tendencia a “seguir la manada”, e involucrarnos con los grupos y la colectividad y por lo que dejamos de desarrollarnos como individuos o de tener una vida interior. Hay un fuerte instinto en nosotros de ser parte de la manada, y es uno que saca lo mejor y lo peor de la naturaleza humana.

### TRABAJO DE SUEÑO: LA NIÑA DE LOS OJOS BRILLANTES

Como ejemplo de hacer este paso vamos a ver este sueño, y las conexiones que se podrían hacer con el vida interior del soñador. Este sueño es de alguien con neurosis. El sueño predijo la curación que tuvo lugar después de que comenzó a hacer trabajo interior, y ahora lleva una vida completa y útil.

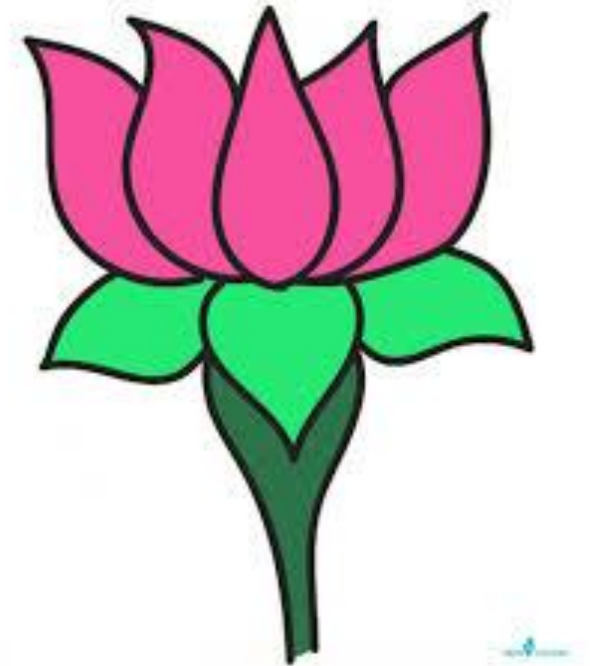




# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

En honor a su ánima que aquí aparece, lo titulo el sueño “La Niña de los Ojos Brillantes”. “Estaba tirado en la calle frente a la casa de mi abuela. Un auto vino detrás que con mi hermana y su amiga. Tenía miedo de que el auto me atropellara y rodé hacia la acera lo más rápido que pude. Luego estuvieron a mi lado. Mi hermana me preguntó si me gustaría que arreglara una cita para mí con uno de sus otras amigas. Le dije que no y se fue, la amiga estaba de espaldas. Se dio la vuelta y me alegró descubrir que era atractiva. Ella era una chica de ojos brillantes. Le pregunté si quería hablar conmigo y ella accedió, me levanté de la calle y me alejé con ella”. A los efectos del ejercicio con este sueño, ya hemos dado el primer paso y hecho nuestras asociaciones, y algunas de ellas han hecho “clic”.





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Ahora, en el segundo paso, tenemos que aplicar esas asociaciones a dinámicas específicas en la vida interior. Aquí están las conexiones: ¿A qué parte de mí, o qué dinámica en mi vida interior, se refiere cada imagen del sueño? **La casa de mi abuela** Como es mi abuela materna, y mi madre nació allí, esta debe ser la “casa de la Madre” dentro de mí. Se remonta a generaciones, por lo que quizás sea más que un simple complejo materno; es la madre arquetípica, la energía de la madre o la presencia de la madre dentro de mi psique. Este es su territorio, por lo que dice que "yo", estoy en su territorio. El ego está atrapado en el territorio de la Gran Madre, y de alguna manera estoy bajo su influencia. Ahora bien, ¿dónde he visto este funcionamiento en mi vida cotidiana?





# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Hay una relación regresiva en la que puedo entrar, donde empiezo a actuar como un niño que no puede hacer nada por sí mismo y solo quiere que el mundo lo cuide. Me siento dependiente no quiero tomar decisiones, No quiero hacer nada por mí mismo, y solo quiero que alguien me "mime". En este lado negativo, la energía materna se ha convertido en un complejo de dependencia. Esto es lo que he visto en mí mismo últimamente. He renunciado a mi masculinidad nativa, tengo miedo de aventurarme en el mundo y hacer mi propio camino, siento que estoy envuelto en mi lado femenino, pero de una manera negativa que me hace sentir infantil y dependiente.

**Tumbado en la calle** ¿Dónde ha estado pasando esto en mi vida? Lo veo inmediatamente.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

He estado deprimido, desesperado, incapaz de funcionar en la escuela, paralizado, sin saber qué hacer. La imagen es un símbolo exacto de cómo me siento: como alguien acostado en la calle, incapaz de levantarse, impotente. Siento que cualquiera puede venir y patearme o atropellarme. No tengo defensas y no puedo evitarlo. Otra asociación que hizo clic es que se trata de una vía pública. No es mi propio espacio; pertenece al estado. Parece que no solo estoy perdido en lo femenino materno, también estoy perdido en la colectividad. ¿Qué hay en mi vida que corresponda a esa asociación? Mientras lo pienso, me doy cuenta de que he estado girando completamente en torno a lo que creo que otras personas quieren que haga o esperan de mí. Ir a la universidad, los cursos que tomé, los planes de carrera, han venido básicamente de las expectativas colectivas que asumí.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

No sé si vinieron de mi familia, de la sociedad que me rodea o de donde sea, poco importa. El punto es que tengo que empezar a buscar la forma de vida que me pertenece, decidir a qué valores quiero servir, decidir lo que es importante para mí y empezar a tomar mis propias decisiones. Creo que la única forma en que puedo salir de la calle es encontrar el pequeño terreno que realmente me pertenece y quedarme allí. Tengo que dejar de tirarme en la calle y aceptar estúpidamente cualquier noción colectiva que me venga de la sociedad que me rodea.

### **Mi hermana**

Si mi hermana en el sueño representa a una persona que vive dentro de mí, ¿dónde está esa persona interior? ¿Dónde tengo una personalidad femenina que es como mi hermana?



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Una cosa que “conecta” sobre mi hermana externa es que cada vez que estoy de mal humor o deprimido, ella actúa como esta persona en el sueño. Ella me anima, trata de conectarme con la raza humana. Ahora que lo busco, veo que tengo un sentimiento dentro de mí de querer conectarme con la gente, de querer encontrar un amigo al que pueda estar muy cerca. No quiero estar solo. Sin embargo, actúo como en el sueño. Me niego a tener nada que ver con la gente; Me la paso preocupado por mi depresión y mis problemas. En el sueño, esto está simbolizado por mi incapacidad para tomar una decisión cuando ella se ofrece a concertar una cita. Así que creo que mi hermana es la fuerza femenina dentro de mí que quiere llevarme a relacionarme con otras personas y con la vida humana. Pero parece que todavía no puedo responder a eso, porque primero necesito encontrar mi alma.



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

### La chica de los ojos brillantes

Pienso en mi ideal del eterno femenino que anhelo, como la “niña de los ojos brillantes”. La siento divina para mí, como una princesa o una diosa. Cuando la veo, cuando siento que está en mi vida, entonces siento como si estuviera completo, como si tuviera algo por lo que vivir, como si la vida tuviera sentido. Entonces ella encaja con la descripción del ánima. Ella simboliza mi alma. Este es el aspecto de lo femenino que, a diferencia de la “hermana”, me conduce hacia el mundo interior, hacia el mundo espiritual, hacia la experiencia interior y religiosa y la conciencia. Lo asombroso es que, tan pronto como veo quién es ella en el sueño, salgo de mi parálisis. Me levanto y puedo caminar. Comienzo a vivir y funcionar de nuevo. ¿Dónde encuentro esto dentro de mí?



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Tan esotérico como suena, creo que estoy tratando de encontrar mi alma, estoy tratando de establecer una relación con mi propia alma. Quizás, en el momento que decidí escribir mi sueño, y comenzar a mirar sueños, comenzar a vivir en el mundo interior, ese fue el momento en que le dije a mi alma que quería hablar con ella, que quería para estar conectado con mi interior y comenzar una amistad, me levante del piso y puedo asociar salir de la alcantarilla con un cambio muy específico dentro de mí. Al entender un poco de este sueño, y comencé a querer tener una vida interior, comencé a sentirme mejor. No me siento impotente o paralizado y a merced del mundo. Siento que hay algo que yo puedo hacer para que la vida vuelva a funcionar, y entender lo que pasa dentro de mí. Y siento que la esperanza y la fuerza vital vuelven a mí; ya no necesito yacer en la alcantarilla en pasividad y parálisis



# Trabajo Interior

## Clase 7 – La Dinámica Interna

Este soñador se sentía absolutamente impotente y derrotado por la vida en el momento del sueño y este se lo mostró esto vívidamente con la imagen de él acostado en el calle, completamente pasivo, totalmente a merced de quien pasara. Este sueño, le proporciona información sobre su anima, para que pueda ver dónde está trabajando en su vida. Una vez que ‘sabe’ que la chica de los ojos brillantes es una figura del alma, una manifestación del ánima, puede suponer varias cosas; que el ánima lo conduce hacia el mundo interior, a que se ocupe de su vida interior. Así que la reunión con esta persona especial y el inicio de su relación con ella es una invitación a ir al mundo interior, a través de sus sueños, para renovar su vida interna. Esta es, después de todo, la forma más directa de ir al ánima y relacionarse con ella.







# Trabajo Interior

Clase 7 – La Dinámica Interna

## Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”  
*Robert A. Johnson*
- “La Gran Madre” *Erich Neumann*
- “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*
- “El Mandala del Ser: Descubriendo el Poder de la Conciencia” *Richard Moss*