



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 8 – Los 4 Pasos: 3.- Interpretaciones

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 8 – Interpretaciones

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 8 – Interpretaciones

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 8 – Interpretaciones

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 8 – Interpretaciones

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 8 – Interpretaciones



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 8 – Interpretaciones

inspiración

“Ninguno de nosotros admitiría tener “mal carácter”, aunque todos hemos hecho cosas malas. De hecho, una persona que nunca ha hecho nada “malo” es un ser bastante superficial e infantil, y eso no es tan bueno”.

James Hollis





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Meditación Activa

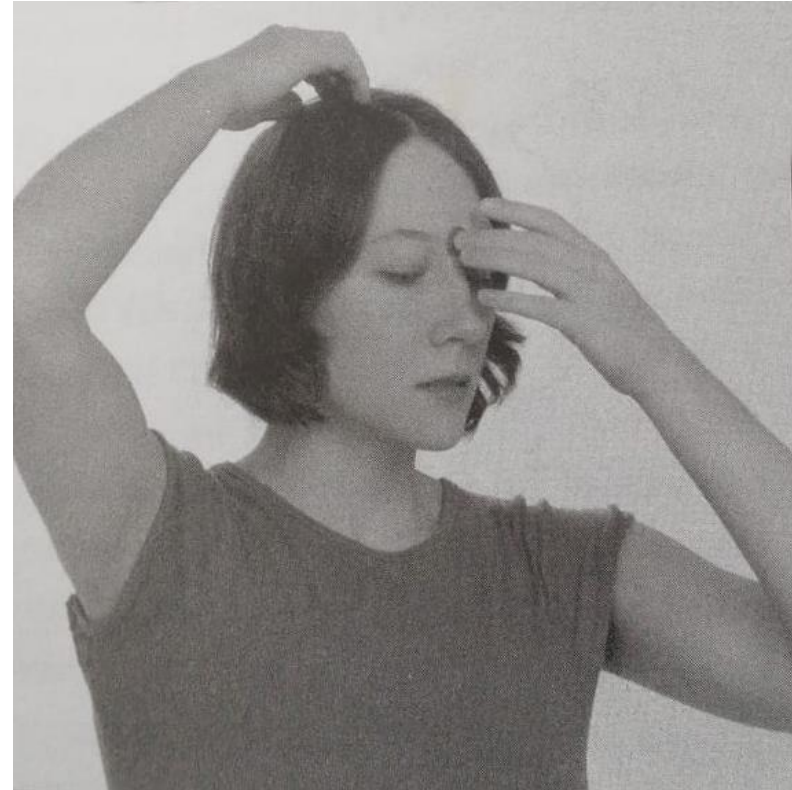
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 8 – Interpretaciones

Clase 8

Trabajo con los Sueños Tercer Paso: Interpretaciones

Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Paso Tres: Interpretaciones

La interpretación de tu sueño es el resultado final de todo el trabajo hecho en los primeros dos pasos del trabajo con los sueños. La interpretación une todos los significados del sueño en un mensaje. Es una declaración coherente de lo que el sueño significa para ti. En esta etapa preguntas: “¿Cuál es el mensaje central y más importante que este sueño me comunica? ¿Qué me aconseja hacer? ¿Cuál es el significado general para mi vida?” No tenemos derecho a hacer una interpretación de un sueño hasta que hayamos hecho los dos pasos anteriores. Tratar de hacerlo sin estos pasos es solo una conjetura. La interpretación fluye naturalmente de los dos primeros pasos.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Las asociaciones al unirse hacen conexiones con tu vida interior, se aclaran y de esto nace un sentido del significado general del sueño. Como parte de tu interpretación, debes tratar de hacer una declaración simple de la idea principal que comunica el sueño. Pregúntate: "¿Cuál es la idea más importante que el sueño está tratando de transmitirme?" Aquí una interpretación utilizando el sueño de la niña de los ojos brillantes, para ilustrar el tipo de ideas que pueden surgir cuando comiences a vincular tu sueño en un mensaje general. Recuerda que el autor, tuvo la ventaja de trabajar con el sueño, por años, y vio lo que pasó con el soñador por lo que la interpretación sale con un poco más de fluidez y coherencia que como le saldría a alguien por primera vez.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Cuando comiences a interpretar tu sueño, no esperes que tu interpretación salga de forma coherente en el primer intento. Solo escribe tus ideas sobre cómo crees que encaja todo el sueño y el significado que tiene para tu vida. Sigue trabajando hasta que tenga sentido y encaje con el patrón general de eventos en el sueño.

Interpretación: El sueño de la niña de los ojos brillantes

El Soñador: ¿Cuál es el panorama general de mi vida que me trae este sueño? El sueño me da una manera de entender mis reacciones emocionales, mi depresión y parálisis, y mi incapacidad para funcionar en la escuela en los últimos meses. “He estado atrapado en una neurosis severa. Esta neurosis es un conflicto entre mi actitud consciente y las necesidades de mi inconsciente, puedo ver lo que ha estado sucediendo.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Mi actitud consciente ha sido una de seguir adelante, tratar de tener éxito en la universidad y emprender la carrera que ahora siento que me fue dictada por el mundo. Pero mi ser interior exige algo opuesto, una vida interior. Esto significa meditar, trabajar con mis sueños, descubrir quién soy, darme cuenta lo que es tener alma, en el antiguo sentido religioso de conectar con Dios. En el sueño, los resultados de mi intento de tener éxito en el mundo colectivo y permanecer dependiente, se muestra en la imagen de mi persona tirada en la calle, indefenso y pasivo. El sueño me muestra los tres tipos de energía femenina dentro de mí que están activas en mi vida en este momento. Primero, la Gran Madre, que me ha atrapado en el lado negativo.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Me he vuelto pasivo y dependiente, y eso ha resultado en la terrible parálisis en la que viví, mi incapacidad para funcionar en la escuela. La otra razón, que subyace a todo esto es que no he perseguido las cualidades que preocupan a mi yo interior. He estado haciendo lo que pensé que otras personas esperaban de mí, pero no lo que mis instintos más profundos me pedían. Así que estar tirado en la calle frente a la casa de mi abuela materna me dice que estoy atrapado en el complejo materno en el sentido regresivo e infantil, dependiendo de que me digan qué hacer y qué pensar. Otro lado de lo femenino que trabaja en mí está representado por mi hermana. Esta parte femenina quiere llevarme de vuelta a la relación con la gente y con el mundo en general.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Eso está bien, pero no puedo hacerlo mientras estoy indefenso en el complejo materno y en una forma de vida de lo colectivo. *Tengo que aprender a relacionarme con mi yo interior antes de sentir que puedo relacionarme correctamente con las personas fuera de mí.* De lo contrario, me arrastran a una colectividad que me daña en lugar de ayudarme. La otra presencia femenina en mí es la Niña de los Ojos Brillantes, la identifico como la imagen de mi alma, mi psique interior, mi ánima ella es la fuerza en mí que me empuja hacia el mundo interior, el significado religioso y el descubrimiento de mi propio inconsciente. Ella es como una diosa con ojos brillantes que podría llevarme al viaje de mi yo interior, a mi alma, y mostrarme cómo vivir con lo que soy en lugar de lo que creo que debería ser.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

¿Cómo puedo aplicar esta información? Primero, creo que tengo que renunciar, por un tiempo, a tratar de ser “alguien”, a tratar de tener éxito en el mundo académico o en el competitivo mundo del éxito, el poder y la aprobación social. En cambio, necesito hacer en mi vida diaria lo que hago en el sueño: irme con mi propia alma por un tiempo, y convertirlo en un viaje de descubrimiento de mi propio ser. Tomarme el tiempo para soñar, recordar y trabajar con los sueños, y así, averiguar qué quiere de mí, mi ser más profundo, y cómo dice debo vivir. Entonces creo que puedo vivir sin este conflicto interior y sin acabar tirado en la calle. Según este sueño, encontrarme con mi alma y explorar mi interior es el único camino que se me abre: Es lo que me saca adelante, da fuerza a mis piernas y me permite levantarme de nuevo como un hombre”.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

A medida que leemos la interpretación, vemos cómo surge naturalmente del primer y segundo paso que ya hemos hecho. El soñador al identificar qué partes de sí mismo están simbolizadas por las figuras femeninas en el sueño y ver dónde han afectado su vida, está listo para hacer una evaluación del mensaje del sueño. Y le conduce a decisiones sobre cómo vivir su vida. Una interpretación adecuada de los sueños debe resumir el significado del sueño en una palabra. También debe proporcionar un mensaje para tu vida personal, a lo que estás haciendo, y cómo vas a vivir.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Ejercicio:

Escribe un sueño sencillo que recuerdes –no importa de cuando sea- siguiendo estos 3 pasos.

- Asociaciones con grafica.
- Las Dinámicas internas que asocies con tus asociaciones
- Interpretaciones y por que.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

ELEGIR ENTRE ALTERNATIVAS

A veces descubres que puede crear varias interpretaciones a partir de tus asociaciones del sueño, y todas tienen sentido. ¿Cómo decides entre posibles interpretaciones? A veces tienes una asociación con el símbolo que es positiva y alentadora, pero otra asociación que es negativa y te advierte que algo no está bien. ¿Cómo se decide qué asociación es la correcta? Varios enfoques pueden ayudarte a decidir sobre la interpretación más probable. La técnica más importante es una que ya hemos aprendido: escribe tus interpretaciones. Cuando escribes tu interpretación en papel, tiene un efecto notable. Lo saca del nivel de fantasía y abstracción y lo pone en una forma que puedes ver claramente.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Con el acto de escribir, empiezas a tener una mejor idea de si realmente tiene sentido para ti o si no. Cuando da vueltas en tu cabeza, puede que te haya sonado bien. Pero cuando lo escribes, quizá empiezas a ver los agujeros en tiene; ves que realmente el sueño coincide con lo que ha estado sucediendo en tu vida o no, si es cohesivo, si realmente "hace clic" o no.

DETERMINACIÓN DE LA INTENSIDAD ENERGÉTICA

Debido a que tu sueño está compuesto de sistemas de energía, una buena prueba para una interpretación es si la interpretación tiene carga energética y genera fuertes sentimientos, si te da ideas sobre tu vida, si te guía a otras áreas de tu vida que tienen sentido, si ofrece ideas y te libera de patrones en los que has estado atorado, todos estos son signos de que hay energía en esta interpretación.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Quizá con otra interpretación, es probable que descubras que simplemente no tiene energía, se marchita, muere, no puedes conectarlo a nada que tenga vida o poder para ti. Esta es una señal de que esa interpretación no es la buena para este sueño.

SIGUIENDO PEQUEÑAS PISTAS

En todo misterio siempre hay una pequeña pista, percibida solo por los más observadores, que conduce a la solución. Esta estrategia literaria en realidad refleja un patrón arquetípico en vida y los sueños: Cada sueño nos proporciona algún pequeño detalle, alguna pequeña pista, que nos dice qué interpretación seguir, o cómo tomar el sueño. Como ejemplo veremos a Robert a quien le ofrecieron un trabajo que sonaba maravilloso. Empezaría como socio en la firma, con un trabajo retador y oportunidades ilimitadas.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Estaba emocionado, pero algo le dijo que esperara un par de días antes de tomar una decisión. Esa misma noche soñó que una hermosa y voluptuosa mujer con un seductor vestido de noche caminó hacia él y lo dejó saber que ella era suya con sólo pedirle. Decidió ir con ella; pero entonces ella se acercó y él la miró a los ojos. Sus ojos eran de un extraño tono verde de otro mundo que lo inquietó y lo asustó. Al día siguiente, la correlación entre la sirena seductora y la oferta de empleo fue demasiado clara para él. Él había proyectado su ánimo en el nuevo trabajo, y el sueño le advertía que ese era el aspecto brujo del alma. Había algo erróneo en la oferta y la rechazó. Más tarde descubrió, a través de otras fuentes, que la empresa era deshonesta y se dio cuenta de que no podría haber sobrevivido allí. También descubrió los significados arquetípicos del color verde.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Como todos los colores, el verde tiene una connotación tanto positiva como negativa. Cuando el color aparece en la naturaleza en árboles y prados, es el símbolo de la fuerza vital, la energía de la naturaleza. En el lado positivo, simboliza la renovación de la vida, pero en el lado negativo, representa el veneno, el veneno de la serpiente, la pus en la herida, la secreta cualidad venenosa de la raza humana. Uno se dice que está “verde” de envidia, por ejemplo. El verde enfermizo y hostil de los ojos de la seductora fue la pista, el detalle especial que nos dijo cómo interpretar un sueño ambiguo.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Un buen empleo, nada de malo en eso en la superficie y una hermosa figura femenina acercándose en tu sueño puede ser algo excelente: el lado positivo de la sombra, la aparición del ánima de un hombre, una conciencia de lo sensual y erótico, la apertura de la función sentimental. Pero si el verde en sus ojos te pone los pelos de punta, ya tienes la pista. En tus propios sueños, aprende a observar estos pequeños detalles y lee lo que están diciendo. Será la comprensión de una situación que de otro modo parecería ambigua.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

ARGUMENTAR DESDE LOS OPUESTOS

Si la interpretación aún no es clara, o no puedes decidir entre las interpretaciones opuestas, hazla de abogado del diablo: primero, toma partido, y argumenta fuertemente cada punto de vista, uno a la vez. Primero, afirmativamente: di lo que sería correcto para que tu aceptes el trabajo. Por ejemplo, que quizá te va a permitir tener la vida estilo que tu sueñas y que te dejaría tiempo para tu familia y la recreación. Reúne todas las pruebas que puedas y enumerarlas. Luego, argumenta la posición opuesta: sé el abogado del diablo. Argumenta que el sueño dice que debes quedarte donde estás, que tu debes poner tu energía en enderezar tu vida interior y sanar tus divisiones neuróticas, en lugar de perder el tiempo con nuevos trabajos y nuevos poderes.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Discute primero el yin, luego el yang. Argumenta desde tu lado femenino, luego desde tu lado masculino. Argumenta que deberías dejarlo en manos del destino y esperar; luego argumenta que debe tomar medidas decisivas. Haciendo el papel de abogado del diablo nos obliga a alinearnos con cada punto de vista dentro de nosotros, hasta ver cuál refleja realmente la dirección a la que apunta este sueño. Usualmente encontrarás que hay algo de verdad en ambas interpretaciones, y tu entendimiento final será una síntesis de 2 diferentes puntos de vista. *A veces, un sueño dice que no hay una opción "correcta"*. Puedes tomar cualquiera de los caminos, y te dice cuáles serán las consecuencias en cada uno, el precio a pagar.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

El sueño puede estar diciendo: “Mira, esta es la actitud que debes tomar, pero si persistes en la otra actitud, aquí están las consecuencias”. El inconsciente es justo con nosotros, permite que nuestros egos hagan exactamente lo que insisten en hacer, siempre y cuando se asuma la responsabilidad de las elecciones y aceptemos las consecuencias. Incluso cuando tomamos el camino equivocado, como hacemos con frecuencia, la meta es tomar conciencia y aprender de la experiencia, aceptar la responsabilidad y enfrentar los resultados con honestidad. Incluso algo que parece "incorrecto" resulta beneficiosa si hacemos el esfuerzo por aprender de ella. *Pero lo único que nuestro inconsciente no tolerará es la evasión de responsabilidad.*





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

CUATRO PRINCIPIOS PARA VALIDAR

Hay algunos principios generales a los que puede referirse que confirmarán o no una interpretación. Aquí cuatro de ellos.

1. ELIGE UNA INTERPRETACIÓN QUE TE MUESTRE ALGO QUE NO SABÍAS

Opta por la interpretación que te enseñe algo nuevo, no de una que parezca confirmar tus arraigadas opiniones y prejuicios. Recuerda, la función principal de un sueño es comunicarte algo que no sabes, que no te das cuenta, que vive en el inconsciente. Tu sueño no desperdiciará tu tiempo diciéndote lo que ya sabes y entiendes; por lo tanto, debes elegir la interpretación que desafíe tus ideas existentes en lugar de una que simplemente repita lo que ya crees que sabes.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Hay una excepción a esta regla: a veces tus sueños te enviarán el mismo mensaje básico una y otra vez, pero no lo entenderás o no lo pondrás en práctica. En ese caso, puede parecer que el sueño repite algo que ya sabes. Pero si es así, será mejor que empieces a preguntarte por qué el sueño tiene que seguir repitiendo el mensaje.

2. EVITA LA INTERPRETACIÓN QUE INFLA TU EGO O SE AUTOFELICITA

Los sueños a menudo funcionan como reporteros. Cuando hayas hecho cambios internos, endereces tus valores internos, o hagas algún avance en el camino hacia la madurez o desarrollo individual, te lo informaran. Tienes derecho a sentirte complacido cuando te informen cosas buenas como estas.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Sin embargo, los sueños nunca informan estas cosas de una manera que invite a egoístas satisfacciones. Si te encuentras escribiendo una interpretación de tu sueño que te hace acicalarte las plumas y felicitarte por lo maravilloso que eres, y que tan por encima estás de otros, entonces tu interpretación no es precisa. Los sueños no nos dan ese tipo de señales, y no nos invitan a inflar el ego. Los sueños están dirigidos a los asuntos pendientes de tu vida, mostrándote lo que necesitas enfrentar y aprender. En la vida interior, nunca llegamos al punto en el que podemos dejar de aprender y empezar a dormirnos en nuestros laureles. Así que si estas escribiendo una interpretación autocomplaciente de un sueño en particular, comprende que no puede ser un reflejo muy preciso de tu sueño.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

3. EVITA INTERPRETACIONES QUE DESVIÉN TU RESPONSABILIDAD

Existe una fuerte tentación de usar los sueños para culpar a otras personas por las cosas que están pasando en nuestra vida. Por ejemplo, si has estado peleando con alguien en tu trabajo, y esa persona aparece en tu sueño, es muy conveniente decir: “¡Bien! Mi sueño demuestra que he tenido razón todo el tiempo. La otra persona está equivocada y todo el conflicto es su culpa, no la mía”. Este tipo de interpretación no solo es egoísta, sino también inexacta. Tus sueños no se preocupan por señalar las fallas de otras personas, o donde otras personas necesitan cambiar. Puedes dejar esto en manos de la otra persona, sus sueños y su inconsciente o puedes dejárselo a Dios.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Tus sueños están relacionados contigo: lo que sucede dentro de ti, las energías invisibles que están dando forma a tu camino interior, las áreas de tu vida en las que necesitas convertirte consciente o hacer cambios. Si tu sueño comenta sobre una situación externa, se centrará en las contribuciones de tus actitudes y patrones de comportamiento inconscientes a esa situación.

4. APRENDE A VIVIR CON SUEÑOS A LO LARGO DEL TIEMPO

Por lo general, un sueño se puede entender en términos de eventos específicos en su vida interior en los últimos días. A veces, sin embargo, tienes un "gran sueño" que te muestra una vista panorámica de tu desarrollo interior durante un largo período de tiempo. Puedes interpretar para ti lo que sucedió en el pasado, mostrarte lo que sucederá en el futuro y darte una idea de cómo tus experiencias presentes encajan en ese largo plazo.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

A veces es difícil hacer una interpretación corta y seca de estos sueños, porque su significado completo solo se aclara con el paso del tiempo. Tenemos que aprender a vivir con sueños como estos y volver a ellos regularmente. Al pasar del tiempo, nuestra comprensión aumenta. Vemos eventos en nuestras vidas, y de repente nos damos cuenta de que encajan exactamente en los desarrollos de largo alcance que el sueño habló. Tales sueños se revelan como planos para nuestro crecimiento interior y aprendemos, con el tiempo, a ver cómo nuestras vidas se ajustan. Si, después de todo tu trabajo, no puedes elegir una honesta y definitiva interpretación de tu sueño, entonces acepta vivir con él por un tiempo. Esta dispuesto a vivir con la ambigüedad de tu sueño tal como a veces tenemos que vivir con la ambigüedad de la vida.



Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

Puedes decir legítimamente: “Puede significar esto, o puede significar aquello. Puede ser de esta manera o puede ser de otra manera. Sólo el tiempo dirá.” Tales sueños vienen de las fronteras de tu conciencia. Están unidos de alguna manera al futuro, cuyas semillas ya están contenidas en ti ahora. Dar tiempo y experiencia, sigue interactuando con los símbolos, regresa al sueño de vez en cuando, y todo se aclarará.

Podría parecer que el inconsciente nos empuja a un sufrimiento tras otro, a un lío imposible tras otro, pero esto es hasta que finalmente estamos dispuestos a despertar, ver que somos nosotros quienes estamos eligiendo estos caminos imposibles, y asumamos la responsabilidad de nuestras propias decisiones.





Trabajo Interior

Clase 8 – Interpretaciones

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*