



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa  
para Crecimiento Personal  
Clase 9C – Los 4 Pasos: 4.- Ilustración II

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 9C – Ilustración II

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 9C – Ilustración II

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 9C – Ilustración II

### PROGRAMA

- Las 16 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 9C – Ilustración II

### 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. Clase 9B Ilustración
- 11. Clase 9C Ilustración II**
11. Imaginación Activa; Definición
12. Imaginación Activa como viaje mítico
14. a) La invitación
15. b) El dialogo
16. c) Valores
17. d) Rituales





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II



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 9C – Ilustración II

## inspiración

“La vida no tiene sentido. Cada uno de nosotros es el significado y se lo damos a la vida. Es una pérdida de tiempo hacer esta pregunta cuando tú eres la respuesta”.

Joseph Campbell





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

### Meditación Activa

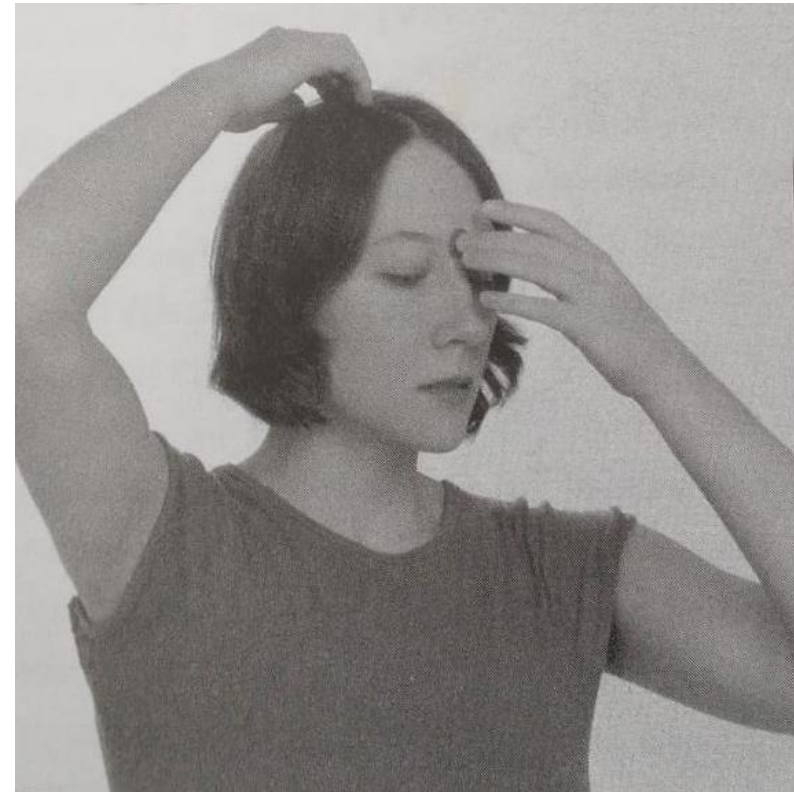
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 9C – Ilustración II

## Clase 9B

## Trabajo con los Sueños: Ilustración II



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

### **PASO DOS: APLICAR LAS IMÁGENES DE LOS SUEÑOS A PARTES ESPECÍFICAS DE MÍ MISMO Y DINÁMICAS EN MI VIDA INTERIOR**

Los sueños tienen cuatro etapas de desarrollo, todas las cuales deben estar presentes para hacer un sueño completo:

1. Personas y lugares
2. Enunciado del problema
3. Respuesta al problema dentro del sueño (desarrollo)
4. Resultado o resolución

El escenario es Williams Avenue, un escenario extrovertido, el práctico mundo anglosajón. El problema es un encuentro, desde la primera infancia, con una cultura que representa valores opuestos al anglosajón, los japoneses. Esa choque cultural hace despertar al niño a los valores opuestos que ya existían dentro de él, esperando a ser despertados. Es el comienzo del encuentro con la sombra, un movimiento hacia la realización del yo.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

La respuesta a este problema, viene más adelante con el traslado de los cuarenta dólares a la altura del corazón y el intento de robo por parte de los cuatro rufianes. Entonces, para ser un poco más específico, si pregunto qué parte de mí es Williams Avenue, puedo decir que es la semilla que dio paso a la estructura de mi ego actual, fue el comienzo del sistema de valores que luego se convirtió en mi actitud dominante y mi principal punto de vista hacia la vida. Lo que es importante de este sueño es que aplasta el sentimiento de avergonzarse de sentir y no lo equiparara con emocionalismo vergonzoso tal como lo enseña mi cultura, ya que esta, es una cultura que utiliza el sentimentalismo como sustituto del sentimiento real.

### El verdulero japonés

Es como si tuviera una pequeña "civilización" separada viviendo dentro de mí que es como la antigua cultura budista zen de Japón. Esa parte de mí está enfocada en las cosas internas, en la vida del alma, en contemplar los arquetipos y el rostro de Dios, buscando la armonía interior y la conciencia.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

El mundo en el que nací en Williams Avenue me enseñó a preocuparme sobre todo con cosas externas: ganarse la vida decentemente, pagar las facturas, hacer cosas, construir una casa, plantar el jardín, llevarse bien con los vecinos, y mantenerse respetable a los ojos de la gente del pueblo. Estas cualidades tienen sus propios valores y relevancia en la vida, pero hay poco espacio para el mundo interior en ellos. Es la parte "japonesa" de mí la que está interesada en el arquetipo medieval, el cristianismo, el zen, el hinduismo, los grandes mitos. Es la parte de mí que encuentra cualidades elevadas, nobles y hermosas en otras culturas y religiones. Pero mi principal asociación es con la cualidad introvertida y sentimental que hay en mí. Corresponde más adelante en el sueño al nivel del "corazón". Es una capacidad de relación que, en el mejor de los casos, no se vuelve sentimental en el sentido de casualidad y artificialidad sino que valora la lealtad y la sustancia en las relaciones más que las palabras efusivas o muestras de emociones que no duran.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

El lote baldío Este parece ser un "lugar" dentro de mi psique que está rodeado por mi ego. ¿Puedo encontrar algo específico en mi vida que corresponda a este lugar? Sé que hay "lugares" divertidos en mi personalidad, lapsos o lagunas, donde de repente soy incivilizado, sin previo aviso. Me avergüenzan y trato de controlarlos, pero a menudo no tengo éxito. He estado aprendiendo, sin embargo, que a veces estas son las áreas en mí donde hay más espontaneidad, vida, sentimiento y humanidad natural que en cualquier otra parte. Al tratar de poner todos estos "lotes baldíos" bajo un control y hacerlos respetables, a menudo silencian las mejores o más naturales partes de mí mismo. Trato de adentrarme en estas áreas de mi personalidad periódicamente, y limpiar la hierba muerta y poner un poco de conciencia y civilización allí. Pero por lo demás, decido dejar que las hierbas y flores silvestres crezcan sin ser molestadas. Relaciono esto con mi lado sentimental. Me entusiasma repentinamente la gente. De repente me gustan ciertas personas y quiero hacer cosas por ellas o pasar tiempo con ellas.





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

De repente salgo de mi personaje de caballero inglés sobrio, y "civilizado", y quiero derramar mi amor o aprecio a alguien de una manera espontánea. A menudo me siento avergonzado por esto y temo haber avergonzado a otras personas o que las cosas salgan "fuera de control". Pero esta cualidad que a menudo sale de mí, comienza buenas y cálidas amistades. Me ha llevado a tener relaciones profundas y satisfactorias con personas de muchos países y culturas. A menudo estoy en un dilema sobre este "lote baldío" dentro de mí. Sigo pensando que debería limpiarlo, desarrollarlo, tenerlo bajo control. Pero luego concluyo que es mejor dejar que la naturaleza lo maneje. A veces, en las áreas de amor y sentimiento, los pastos y flores silvestres son mejores que los jardines formales.

La billetera y el dinero. Basado en mis asociaciones, creo que el dinero se refiere a mis recursos internos, mi principal energía y fuerza vital. El sueño se centra en la cuestión de dónde enfoco mi energía y mi vida. El dinero es algo que inviertes, ¿dónde invierto mi fuerza y mis recursos, cual es el principal propósito y significado de esto para mi vida?



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

En términos coloquiales, ¿dónde “apuesto mi dinero”? ¿”Respaldo con dinero mis palabras”? La cuaternidad del dinero me dice que no es un tema menor. Esta es mi principal energía vital, el principal impulso o dirección o compromiso de mi vida. Donde pone este sueño el dinero es, simbólicamente el lugar donde invierto todo mi ser, mi vida, mis capacidades más altas. ¿En qué valores, qué aspecto de la vida estoy comprometiendo todo?

El bolsillo de la cadera Estoy conectando esta imagen con varios sistemas de actitudes o creencias colectivas superpuestas dentro de mí, una forma básica, inconsciente y asumida de ver las cosas. Primero, es una actitud de querer ser “hip” en el sentido de estar incluido en lo que ciertos grupos de personas están haciendo, queriendo estar en o ser parte de “la escena”. Además, lo asocio con el patrón “hippie” de hablar de “paz” y “amor”. Todo esto se suma a una especie de imitación colectiva de un sentimiento profundo, pero en realidad es una forma de aparentar hablar el idioma para encajar con la gente o con una moda.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Así que creo que el movimiento de mi dinero de ese nivel y hacia el nivel del corazón dice que tengo que alejar mi energía de las expresiones colectivas de sentimentalismo e invertirme en sentimientos reales de relación y a los valores que tienen significado para mí. Bolsillo de la camisa sobre el lado izquierdo del pecho En el primer paso, dos ideas “hicieron clic”. Uno es el corazón, y los valores del corazón. El segundo es el chakra Anahata en kundalini yoga. De cualquier manera, estoy conectando todo esto con la función y la vida de sentimiento dentro de mí. En el paso uno expliqué algo de la función de sentimiento y la diferencia entre emociones y sentimientos. Me tomó mucho tiempo llegar a asociar este detalle, el bolsillo izquierdo de la camisa, con mi lado sentimental. Nunca me he considerado una persona sentimental. Pensé que eso era ser altamente emocional. Y como no soy dado a las demostraciones de emoción y detesto el sentimentalismo por mi crianza, no era un tipo sentimental, sino alguien dominado por el pensamiento y la intuición. Este símbolo me obligó a mirarme más de cerca.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Comencé a darme cuenta que el aspecto de la vida que realmente me motiva, en torno al cual mi vida gira involuntariamente es el lado del sentimiento: las personas que atraen mi amor y cuya magnífica cualidad intuyo, y los valores que capturan mi devoción y lealtad lo cual dinamiza mi vida y le dan su centro. Lo que me conmueve y me inspira más profundamente es la belleza, la nobleza y la calidad interior que veo en los seres humanos que entran en contacto conmigo. Hasta que tuve este sueño, siempre había tratado de reprimir esta corriente de energía en mí, minimizarla y mantenerla en secreto. En mi familia y cultura, los sentimientos no se muestran abiertamente. Se considera vergonzoso, indigno de confianza, poco práctico. Si una sinfonía te conmueve demasiado, es considerado extraño. Si muestras demasiado afecto, incomodas a los demás. Cualquiera que tome decisiones desde el corazón, en lugar de la practicidad, se consideró sospechoso, poco fiable. Sentir, amar intensamente, embriagarse con la belleza de la naturaleza, es inapropiado y fuera de lugar en mi cultura y sociedad.

# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

A raíz de este sueño y de mi interacción con este símbolo, descubrí mi tipología y las leyes que la acompañan. Descubrí que soy un tipo introvertido y sentimental, y que el motivo principal de mi vida es diferente de lo que había pensado. Entonces, identifiqué la parte de mí que parece corresponder a este símbolo y encontré un conjunto específico de dinámicas en mi vida interior que mostraban esta parte de mí en acción. El movimiento del dinero a otro bolsillo me parece representa una nueva inversión de mi energía, de mis capacidades, de mi vida misma, en la función de sentir. Sentí que representaba invertir en un nuevo centro de conciencia, correspondiente al corazón y al chakra Anahata.





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

### los matones o rufianes

Durante el primer paso dije que asocio a los matones con mi sombra interior, la parte del ego que aún está inconsciente y contiene aspectos de mi personalidad que aún no se han integrado a mi. Y tengo que encontrar aspectos específicos de mi vida en los que veo esta sombra en acción. Si miro mi sueño, de nuevo, como una serie de etapas de desarrollo, algo se vuelve claro. El rufián parece ser una reaparición de la otra complicación en mi pasado de Williams Avenue: el verdulero japonés. El problema que emerge es la aparición de una cualidad sentimental introvertida en mi vida, que crea un terrible conflicto con mi cultura y formación anglosajona. Aparece primero en la familia japonesa. Luego reaparece, y el conflicto se desarrolla más en la forma de la sombra, la cualidad del rufián. La cualidad introvertida y sentimental es mía. Pero no pudo encontrar un lugar respetable para expresarla en el mundo del ego y por lo tanto, queda reprimida en un solar baldío, una isla del inconsciente dentro de mi campo de conciencia.





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Mi ego ve esta parte de mí como un "rufián", pero son cuatro, el sueño me dice que esta es una parte crucial de mí y que lo necesito para estar completo. Otra razón por la que estas partes sombrías de nosotros mismos aparecen como "matones" es que se ven obligados a llevar una "vida delictiva", por así decirlo, para sobrevivir en un mundo dominado por el ego y los valores del ego. Por ejemplo, si alguien sensible se niega a vivir esa sensibilidad, esta cualidad emigra a su sombra y esta le robará energía y la invertirá en su lado sensible. En su mayoría, esto se hará por compulsión: por ejemplo, estamos casados y nos enamoramos en contra de nuestra voluntad. Nuestros corazones de repente se desvían por sus propios caminos locos, dejando a nuestras mentes horrorizadas y luchando en vano para mantener el orden y la dignidad. Nuestras partes reprimidas, "nuestros rufianes", también roban energía al ponernos en depresiones y en otros estados de ánimo negativos, nos enferman físicamente. Esto produce vidas con sentimientos más bien bajos, pero el inconsciente aparentemente siente que es mejor que nada aunque sea poco y negativo.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Pero nuestros rufianes internos también realizan un papel noble: como Robin Hood, roban a los ricos y se lo dan a los pobres. En el caso mencionado anterior, ellos roban a los ricos imperios del ego y lo dan a las funciones del sentimiento desnutrido. Podíamos ver esta parte trabajando en la vida de otra manera, también: El sueño mostró que el conflicto entre mi sombra de rufián y yo, continuó hasta que finalmente nos hicimos amigos. Y lo crucial que tenía que hacer para detener el robo, la pérdida de energía y volvernos amigos era reubicar mi dinero en un nivel diferente al nivel del corazón. Pude ver que había tenido este conflicto con mi lado introvertido y sentimental durante muchos años, y pude darme cuenta que había estado robando mi energía, a través de compulsiones, a través de depresiones, a través de enfermedades psicosomáticas. Y ahora finalmente, puedo ver que es posible para mí poner el dinero (mi energía) al nivel del corazón, reconocer mi verdadera naturaleza emocional y hacer amigos de mis rufianes, de mis partes rechazadas de mi mismo.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

UNA INTERPRETACIÓN Como habrás notado, me dejé llevar un poco durante el segundo paso de mi trabajo con los sueños, y terminé haciendo gran parte de la interpretación real desarrollando una visión general del sueño, viendo el sueño en etapas de desarrollo, uniendo el sueño que en realidad debería ser parte de la etapa de interpretación. A veces sucede de esa manera. Llegas a la mitad del primer paso o del segundo paso, y algo se enciende dentro de ti, y comienzas a unir todo el sueño. Y esta bien cuándo la interpretación general comienza a fluir, siempre y cuando se complete. Como resultado, mi interpretación tal vez sea más bien corta y directa. Puedo ir directamente a la pregunta de "¿Cuál es el significado general principal que este sueño tiene para mí y para mi vida? Principalmente, el sueño me muestra que soy alguien diferente de lo que pensaba que era, y que tengo el derecho, así como el deber, de vivir de acuerdo con quien realmente soy. Después del sueño, descubro que soy un tipo sentimental e introvertido y no intelectual sin sentimiento como creía.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

El foco principal de mi vida tiene que ser mis valores y relaciones sentimentales con el mundo que me rodea, pero especialmente con las personas. Ahora bien, ¿qué significa esto para mí, en la práctica, en la forma en que vivo mi vida? Ahora puedo tener el valor y empezar a dedicarme consciente y deliberadamente, al mundo de los sentimientos. Puedo dedicar una gran parte de mi tiempo y energía a cultivar mis amistades, mi relaciones con la gente. Puedo dedicar tiempo a las actividades y temas que tienen calidad, profundidad y significado profundo para mí. Lo más importante, puedo hacer esto sin sentirme culpable y sin sentir que estoy cediendo al lado de “rufián” de mí mismo, y divirtiéndome con la cálida compañía de los seres humanos en vez de creer que debería estar haciendo algo "útil". La esencia de este sueño es la reubicación de la energía a otros niveles, al nivel del “corazón”, el nivel del sentimiento por la vida. No tengo que pasarme la vida tratando de pensar, ser lógico e intelectual. El sueño me muestra la perspectiva que viene de la evolución de mi vida hasta el momento del sueño.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Esa evolución comienza con la niñez en el “Jardín del Edén”, donde asumo que solo hay un punto de vista en la vida, el de mi clase media, la familia y el vecindario del Anglosajón Portland. Esto se convierte en el sistema de actitud dominante, el sistema de actitud que dirige mi vida en los años venideros, que define mi personalidad social y el concepto de mí mismo. El aspecto “problemático” de la evolución, el conflicto que debe surgir en cada vida para engendrar crecimiento, está simbolizado para mí por la presencia de la familia japonesa, que me dió ejemplo de una cultura introvertida y sentimental en contraste con la mía y establece resonancias involuntarias en lugares secretos de mi alma. Y eso anhelo ser, convertir el “rufián” desterrado al baldío de mi inconsciente debido a mi crianza en medio de una cultura insensible, ser un ser humano sintiente. La resolución del sueño, y del conflicto, la sanación de la división de mi psique, toma la forma de esta reubicación de energía que se simboliza por la colocación de mi dinero al nivel del corazón.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Esto significa que puedo, y debo, redefinir mi vida en torno a valores de sentimientos, en torno a ser una persona de sentimientos. Y cuando mi rufián interno descubre que he reubicado voluntariamente mi energía, ya no hay nada por qué pelear.

### EPÍLOGO

Después de mi trabajo sobre el sueño de los cuatro rufianes, estaba perdido en cuanto a qué hacer como ritual para mi cuarto paso. Me tomó mucho tiempo comprender completamente las implicaciones del sueño. Todavía no me había dado cuenta de que eventualmente iba a cambiar todo el enfoque de mi vida y convertir los intercambios de sentimientos con las personas en mi principal prioridad. Pero sabía que debía hacer algo, así que encontré un terreno baldío, salí de mi auto, y lo rodeé un par de veces. Eso ayudó; me conectó físicamente con el sueño. Luego lo dejé reposar un rato. Por coincidencia sucedió que viajé por Portland, Oregón, unos pocos meses después.





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Recordé mi sueño y decidí que podía hacer un poderoso ritual para volver a conectarme con el sueño si regresaba a mi antiguo vecindario y caminaba por los lugares que habían aparecido en mi sueño. Así sucedió que volví al escenario de mi infancia. Encontré Williams Avenue cambiada. Empecé en mi antigua casa y comencé a caminar sobre la ruta que había tomado en mi sueño. Pasé por delante de la frutería japonesa. El edificio todavía estaba allí, ahora era una cervecería. Seguí caminando y me sobresalté al descubrir que el lote baldío todavía estaba allí, después de todos estos años, cubierto de arbustos y árboles. Irrracionalmente, a pesar mío, comencé a asustarme, ya no estaba en el mundo exterior; yo estaba en mi sueño, de repente, mientras pasaba lentamente por el terreno baldío, un joven salió de los arbustos y se acercó a mí. Bueno, había llegado el momento, pensé: estaba a punto de ser asaltado, tal como en el sueño. El se veía astuto, al igual que los matones de mi sueño. Me miró y sintió que yo quería algo, que estaba buscando algo. Por supuesto, no tenía forma de saber que yo estaba buscando una comprensión más profunda de mi sueño, que estaba caminando en mi sueño.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Entonces empezó a cuestionarme: ¿Quería marihuana? No. Entonces, ¿qué pasa con la cocaína? No. ¿Quería una mujer? No. ¿Heroína? No. Cuando hubo agotado su lista de posibilidades, finalmente preguntó: "Bueno, entonces, ¿qué quieres?" Pasó por mi mente que podía decirle que quería hablar con los matones en mi sueño, que quería caminar por la frutería japonesa y el lote baldío hasta conectar con las partes de mí que había dejado allí tantos años antes.

Podría haberle dicho que estaba caminando en mi sueño y que él había entrado y se había unido a mí. Tal vez lo habría entendido. Pero no lo hice. En ese momento, la interacción entre el mundo de mis sueños y el mundo físico se había vuelto demasiado intensa para mí. Seguí caminando, subí a mi auto y huí de la escena. En el momento en que me sometí a este ritual, había tocado mi sueño en tantos niveles como pude. Se había convertido en una parte vívida de mi vida, y ahora, una experiencia que recordaba repetidamente.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Viviendo con los símbolos y los significados que poco a poco se iban haciendo más claros para mí, fui alterando mi vida gradualmente para estar de acuerdo con la nueva concepción de mí mismo que el sueño había plantado en mi mente. ¿Cuál fue esa nueva concepción? El sueño me obligó a darme cuenta de que lo más importante en la vida para mí es la amistad y el intercambio de sentimientos con otras personas. No necesito tener muchos conocidos, pero sí buenas amistades en un nivel profundo de comunicación, ya sea un intercambio de ideas o la simple alegría de estar juntos. En respuesta al sueño tomé la decisión de ir a la India, para visitar una cultura antigua donde la gente aún se relaciona entre sí a través de los lazos arcaicos de clan y tribu, donde el calor, el sentimiento y el intercambio humano se valoran por encima de la lógica, el orden, y producción. La serie de visitas que realicé a la India y Oriente me dieron un nuevo punto de referencia fuera de la mentalidad en la que me crie. Adquirí un sentido concreto de lo que es vivir entre personas que anteponen el amor, el sentimiento y el intercambio humano a otros valores; Me sentí como en casa.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

De vuelta en los Estados Unidos, los efectos de mi sueño en mí continuaron, comencé a salir del estilo de vida estadounidense estándar, el trabajo con excesivo horario, la constante sensación de presión, metas de hacer dinero y para impresionar a la gente. Fue un proceso lento. Pero ahora, años después, puedo decir que los días de mi vida contrastan mucho con los de la vida que llevaba antes de que soñé con los cuatro rufianes.

Hay tiempo para la relajación, para visitar amigos, para plantar el jardín, para escuchar música, para la “Imaginación Activa”. la sucesión de cambios prácticos que hicieron esto posible comenzó con este sueño y las nuevas actitudes que comenzaron a desarrollarse dentro de mí, la nueva concepción de quién soy realmente que comenzó a desarrollarse en respuesta a sus símbolos. Espero que a partir de los pasos y los ejemplos prácticos que se han explorado, les resulte más fácil comenzar con su propio trabajo onírico y encontrar la sabiduría que les espera en sus propios sueños.



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

Recuerda que el inconsciente se expresa continuamente y genera voluntariamente todas las asociaciones y referencias que necesitarás para comprender tus propios sueños. Todo lo que se requiere, esencialmente, es tu trabajo: tu voluntad de comenzar y seguir los pasos. Es posible que desees ir más allá de los límites de este taller y leer más acerca de la naturaleza de los sueños, de ciertos símbolos o sobre las ideas de Jung. Vas a encontrar varios libros listados en la Bibliografía que te ayudarán. Pero básicamente, tú encontrarás que todo lo que se interpone entre ti y la comprensión de tu sueño es el acto de escribir esa primera imagen del sueño y luego escribir la primera asociación que salta a la mente. A partir de ese primer acto comienza el movimiento crucial de la mano y la mente, todo el despliegue mágico y sorprendente de los misterios internos que tu consciencia está lista para lograr.





# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

### Bibliografía

- “Mitos para Vivir” *Joseph Campbell*
- “Nosotros: Entendiendo la Psicología del Enamoramiento” *Robert A Johnson*
- “El Hombre y sus Símbolos” *Carl Jung*
- “El Reino Interno” *John Stanford*
- “Ella: Entendiendo la Psicología Femenina” *Robert A Johnson*



# Trabajo Interior

## Clase 9C – Ilustración II

### 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*