



PRÁCTICAS DE BIENESTAR PRESENTA



El Poder de tu Presencia

HERRAMIENTAS PARA UNA INTERACCION
PERSONAL CONSCIENTE

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



El Poder de tu Presencia

Intención

Esta clase es creada con el intento de ayudarnos a examinar nuestras emociones reactivas que se crean a diario en las interacciones con nuestros semejantes, los bloqueos psicológicos y de energía que nos llevan a esto y a utilizar a cada uno de los seres que se cruzan en nuestro camino para nuestro crecimiento, auto conocimiento y evolución, y así, continuar nuestro viaje eterno aprendiendo, soñando, gozando de cada momento que nos es dado de vida.





El Poder de tu Presencia

Presentación

En esta clase aprenderás:

- A activar conscientemente la fuerza de energía que te mantendrá inmune a perturbadoras fuerzas externas.
- A obtener el poder de moverte a través del caos de nuestro moderno mundo con un sentido de autoridad espiritual.
- A tener acceso a el poder de tu fuerza interna.
- A mantener un sentido profundo de seguridad personal



El Poder de tu Presencia

Inspiración



“Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti que has construido contra él”.

Rumi



El Poder de tu Presencia

Meditación

MEDITACIÓN
RESPIRACIÓN PRANAYAMA 3
MINUTOS
Música

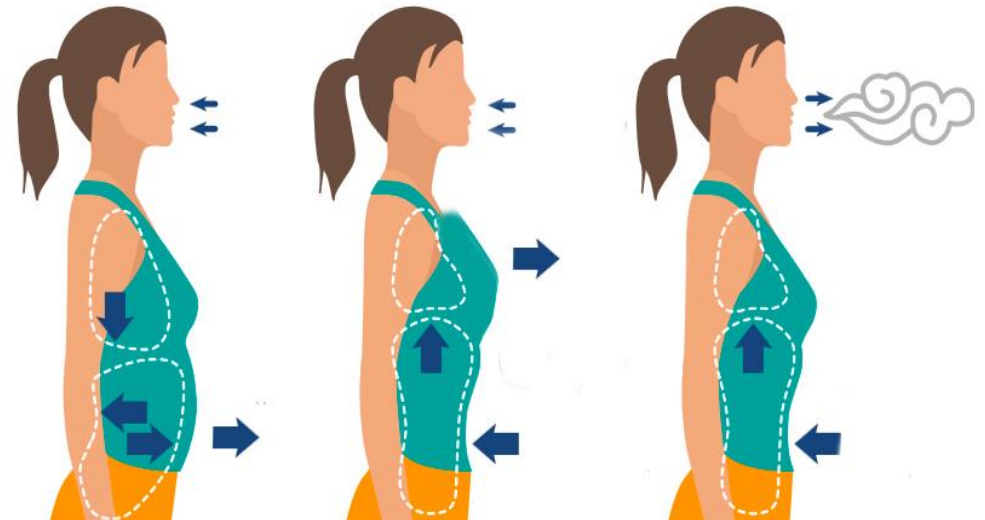


El Poder de tu Presencia

Meditación

Indicaciones:

- La respiración es solo por la boca y tiene 3 pasos
- La primera inhalación es hacia la parte baja de los pulmones y si esta bien hecha el abdomen se extiende.
- La segunda inhalación es en la parte superior de los pulmones y tiende a extender el pecho.
- La última parte es exhalación de todo el aire para empezar de nuevo el ciclo.
- De preferencia no hay pausa entre las respiraciones, es un trabajo continuo por varios minutos.
- Puede haber reacciones como mareo, dolor en el hipocondrio o alguna otra parte del cuerpo, sensaciones de entumecimiento en una o varias partes del cuerpo, sensaciones de hormigueo o efervescencia en todo el cuerpo o en partes, esto es natural.





El Poder de tu Presencia

Inspiración



"Ojalá pudiera
mostrarte,
Cuando estás solo o
en la oscuridad
La luz asombrosa
¡De tu propio ser"

Hafiz



El Poder de tu Presencia

Introducción



Muchos de nosotros nos estamos dando cuenta que somos almas expresándonos en la forma humana. En épocas pasadas aquellos que buscaban una conexión con inteligencias superiores solían retirarse del mundo en monasterios, ashrams o retiros. Ahora nuestra evolución requiere que encontremos nuestro ser espiritual en la vida diaria con todo su estrés, conflictos y tensión. Esta clase se trata de aprender a transformar la electricidad estática de la confusión social en energía positiva de alto voltaje.



El Poder de tu Presencia

Introducción

Sumergiéndonos en la presencia de lo que es real en nosotros, podremos mantenernos firmes en medio del caos y la locura humana.

Y podremos usar la energía generada por la fricción de tener que lidiar con la gente atrapada en un mundo de pesadilla ego maniática contemporánea que perciben como "realidad".





El Poder de tu Presencia

Introducción

Cada vez que la gente es grosera, desagradable, antagonista, agresiva o en búsqueda de su propio interés, en realidad nos están haciendo un favor. Si en vez de quedar atrapados en la pesadilla particular que nos están proyectando, practicamos, el recuerdo de nosotros mismos, en ese momento cesa el comando hipnótico de nuestra propia reactividad.



El Poder de tu Presencia

Proceso

Nos volvemos proactivos. Nuestra propia presencia consciente llega y llena nuestro cuerpo, mente y emociones con un increíble sentido de poder y bienestar. Y entonces podemos decir lo que sea con una certeza y poder que imponen respeto y que cambia situaciones a nuestro favor.





El Poder de tu Presencia

La Escuela de la Vida



Podremos alimentarnos de las situaciones estresantes y convertir la energía estática potencialmente negativa en combustible para la vida.

Los dramas causados por la lucha entre la luz y la oscuridad , o la ignorancia y la razón son reales y deben manejarse realísticamente.

Como respondemos personalmente a la presión en la escuela de la vida es muy importante



El Poder de tu Presencia

Proceso de Evolución

Estamos siendo probados por las circunstancias para comprobar el nivel de consciencia, presencia y comportamiento desde donde operaremos al encarar las dificultades.

Podemos ser amables y cariñosos o nos doblegaremos, huiremos o nos enojaremos cuando alguien se vuelva en contra de nosotros?





El Poder de tu Presencia

Proceso de Evolución



Tenemos la habilidad de hablar con claridad en la cara de la mala interpretación y crecer con la experiencia? O nos llenaremos de duda con un sentido de inferioridad? A que nivel nuestra capacidad de perdón choca con el pragmático deseo de venganza? Podemos perdonar y al mismo tiempo responder con firmeza y sin importancia personal a alguien que se comporta de una manera inapropiada hacia nosotros?

El Poder de tu Presencia

Historias

Autoafirmación VS. Agresión

La autoafirmación no debe ser confundida con agresión o arrogancia.

La diferencia entre "morder" y "sisear" (historia de la serpiente) es que cuando mordemos, el veneno que inyectamos a la otra persona nos afecta también. Cuando siseamos, puede ser visto como una interacción en un plano consciente, asumiendo deliberadamente un comportamiento particular que comunica que no deben meterse con nosotros.



El Arte del Acecho



El Poder de tu Presencia

Ejercicio

Ejercicio

- Escribe en un cuaderno una o dos experiencias donde tuviste conflicto con alguien.
- Recuerda las reacciones físicas que tuviste y donde en tu cuerpo lo sentiste?
- Sentiste la pérdida de energía y como?
- Viéndolo ahora, crees que hubieras sido posible haber reaccionado de manera diferente?



El Poder de tu Presencia

Fuerza Interna

El Poder de la Fuerza Interna

Una leyenda japonesa cuenta que un gran guerrero samurái tenía una espada hecha por un magnífico maestro metalero. La belleza, balance y poder que este instrumento irradiaba era tal que se podía sentir por cualquiera y nunca necesitó sacarla de su vaina.

La belleza y el poder que irradia un ser humano con verdadero balance espiritual es similar a la espada del samurái. Es un campo de fuerza que naturalmente demanda respeto





El Poder de tu Presencia

Fuerza Interna



El Poder de la Fuerza Interna

Cuando nos permitimos ser afectados por la negatividad de otros, en realidad estamos perdiendo fuerza de vida.

Bajo la influencia de emociones perturbadoras, es difícil pensar claramente, manos y piernas quizá empiecen a temblar, nuestro estomago da volteretas, y nuestra respiración se vuelve irregular, hace que nuestra habla sea inefectiva, pero por otro lado, podemos usar estas sensaciones reactivas para recordar nuestro propósito, y cambiar la energía de la situación.



El Poder de tu Presencia

Decisiones, Estas Listo?

Así que el primer paso es tomar la decisión de querer evolucionar guardando energía e ir en contra de la adicción de tener la última palabra. De ahí esperar la ocasión de encontrarnos con un noble oponente y luchar contra nuestra inercia, recordarnos a nosotros mismos, fijando la atención en el cuerpo, de preferencia en las extremidades inferiores para bajar el flujo de sangre/energía lejos de la cabeza. Una vez fuera de nosotros mismos otra parte de nosotros más desapegada entra en acción.





El Poder de tu Presencia

Personalidad y Esencia

El Poder de la Fuerza Interna

Por lo pronto una primera técnica es mirar a la gente en el ojo de la esencia y evitar el ojo de la personalidad.

Para esto la única información que necesitamos es saber si la gente es diestra o zurda. Si la mano derecha es la regente procuraremos mirarles en el ojo izquierdo para conectar a nivel alma/esencia.

Si es zurdo, miremos en su ojo derecho con el mismo propósito, una técnica simple pero muy efectiva.





El Poder de tu Presencia

Inspiración



“El amor no es para cobardes”.

Gandhi

[Music](#)



El Poder de tu Presencia

Ejercicio

El Poder de la Fuerza Interna Ejercicios

Mírate al espejo, cual es el ojo dominante en ti?

En un cuaderno escribe:

Cual es el conflicto constante que te persigue?

Cual es el sentimiento que te prende?



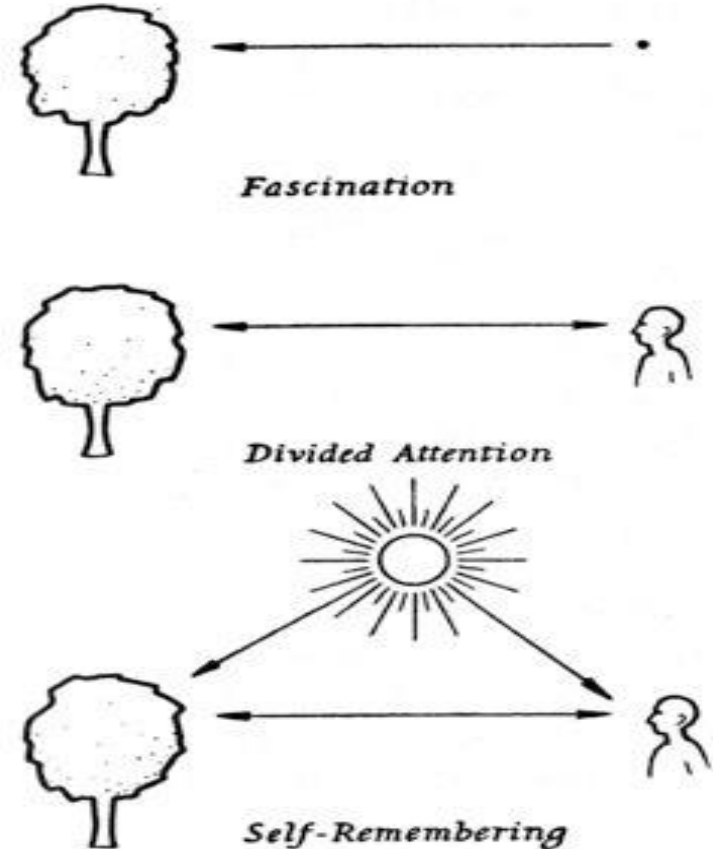
El Poder de tu Presencia

Ejercicio

Que nos provoca? La técnica del recuerdo de uno mismo es la mejor manera de superar la inercia y reactividad del olvido de nosotros mismos.

Que es el recuerdo de si mismo?

Como todo el aprendizaje, la practica constante es lo que nos da eficiencia, y esta técnica es igual.

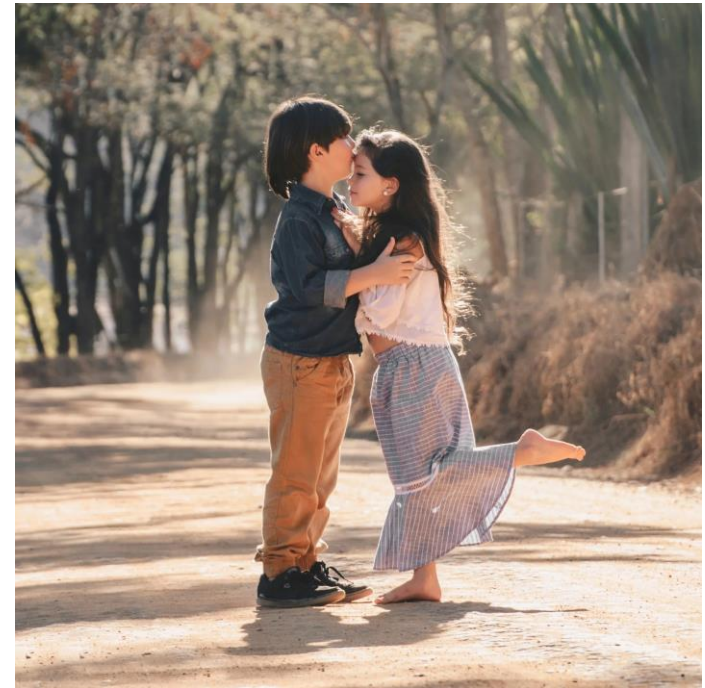




El Poder de tu Presencia

Practica Constante

Entrenamiento para evitar caer en la negatividad seductora de otros, o de no incitar con la nuestra a los demás. Que la fricción de cualquier altercado sirva como un despertador y no para empujarnos a un sueño mas profundo. Muchos de nosotros resolvemos las tensiones causada por los encuentros del día en los sueños, dando de vueltas en la cama o despertando sin poder dormir.





El Poder de tu Presencia

Trasmutación

Hemos desperdiciado la oportunidad de transformar estos momentos de fricción en energía útil.

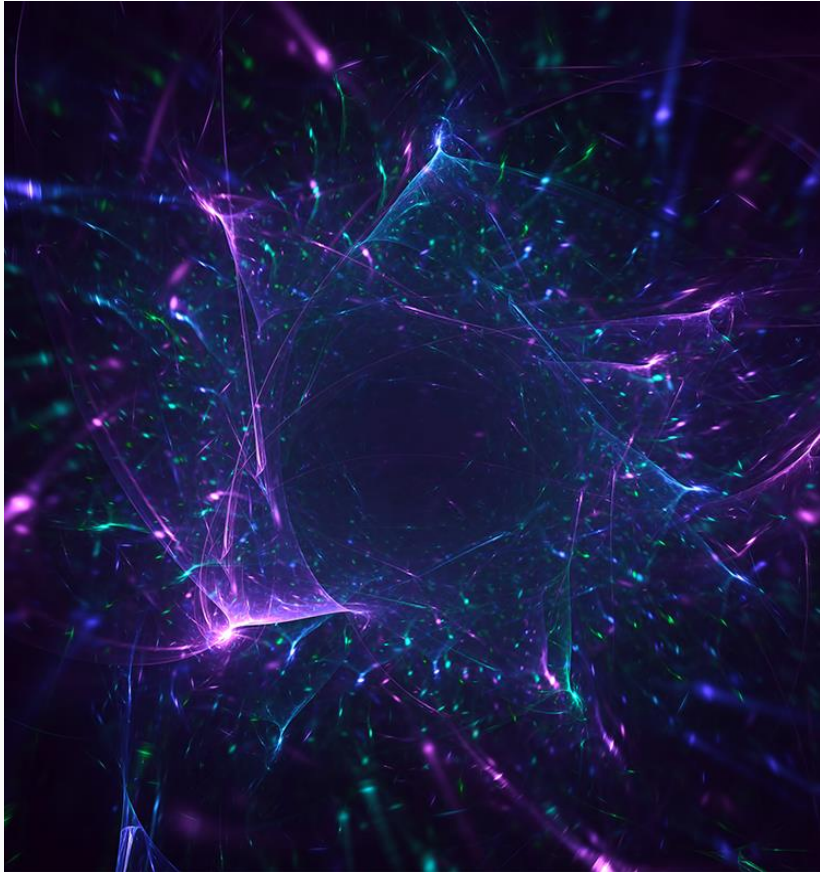
Si exitosamente transmutamos la energía del conflicto en el momento del conflicto, nos liberamos de ese embotellamiento nocturno de trauma y antagonismo y dormimos mejor. La energía del conflicto se puede utilizar como alimento energético, alimento de evolución y no como regularmente nos sucede como una pérdida de energía.





El Poder de tu Presencia

Energía



NUESTRO PAN DE CADA DÍA ES LA ENERGÍA.

La vida es energía y la energía es la fuente de todo poder. Como podremos ser seres exitosos en nuestra vida si ni siquiera podemos controlar nuestra reactividad? Como podremos atraer éxito y prosperidad si gastamos toda nuestra energía en nuestra adicción de tener la ultima palabra o la indulgencia da darnos a nuestra reactividad defensiva?



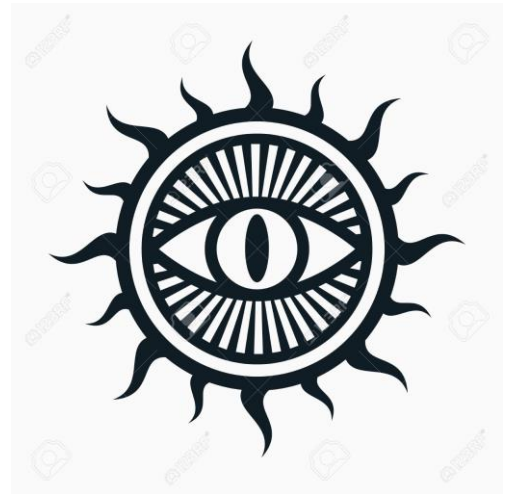
El Poder de tu Presencia

A Quien Servimos?

NUESTRO PAN DE CADA DÍA ES LA ENERGIA.

El primer paso para convertirnos en seres exitosos tanto para nosotros como al servicio del universo es convertirnos en maestros de nuestras reacciones a la vida y circunstancias.

La respuesta mas poderosa que podemos hacer bajo presión es hacernos cargo de nuestras propias reacciones emocionales. En situaciones conflictivas, nuestra decisión de permanecer presentes sintiendo nuestro cuerpo y no dándonos a la compulsión de nuestra reactividad, abrimos un vórtice de energía que invita al agresor a soltar el programa que lo posee y a unirse a nosotros a un nivel de consciencia superior.

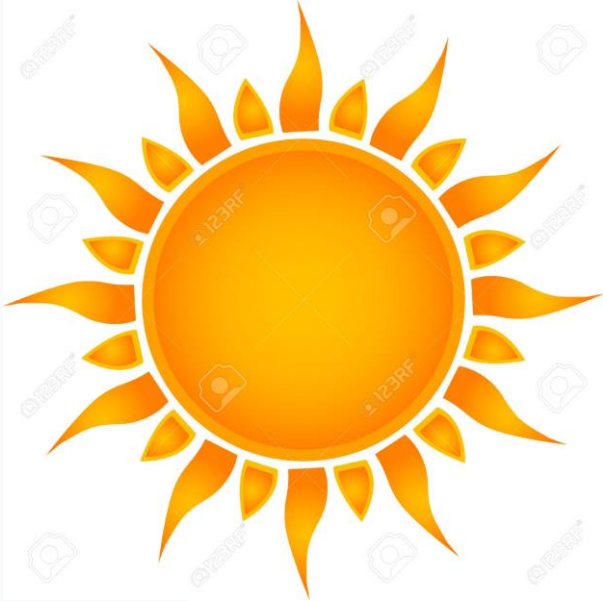




El Poder de tu Presencia

Estado de Consciencia

NUESTRO PAN DE CADA DÍA ES LA ENERGIA. Nuestro estado de consciencia puede alterar los átomos y moléculas del medio ambiente dándonos coherencia e inteligencia vívida. Y en vez de perdernos en los embrollos de la locura ego maniática, redirigimos nuestra atención y resistimos la tentación de pelear el mal con el mal. "Aquel que es maestro de si mismo es mil veces mejor que aquel que conquista ciudades". La mayor tragedia es que nos roben nuestro sentido de ser y caer perdidos en la reactividad y perdida de energía que acompaña el querer tener la razón a toda costa.





El Poder de tu Presencia

Pinches Tiranos

El Principio Jantipa

Se cuenta que la esposa de Sócrates era una mujer quejosa e insufrible. Alguna vez le preguntaron por que seguía casado con tal energúmeno, y el contesto que aguantar su inmensa irracionalidad sin reaccionar, le daba le entereza para que cualquier ser problemático que encontrara en la vida fuera de peso ligero comparado con lo que tenia en su casa.



El Poder de tu Presencia

Ejercicio

Ejercicio

Escribir en un cuaderno quien es en este momento la Jantipa de nuestra vida y en la vida de quien somos la Jantipa.





El Poder de tu Presencia

Ejercicio

Ejercicio

Respiración Calmante 3 minutos.

Recuerda un momento de fricción donde reaccionaste de manera negativa a lo que percibiste como una afrenta. En este momento de desapego y de sentir tu cuerpo ve si hay otra manera en la que podrías haber manejado la situación.



El Poder de tu Presencia

Ejercicio

Ejercicio

Respiración Calmante 3 minutos.

Siente tu cuerpo (guía) y ahora al mismo tiempo, siente la presencia de alguien o algo mas (un árbol, persona, objeto) al mismo tiempo que estas percibiéndote a ti mismo en tu cuerpo.

Se presente en estas dos percepciones simultaneas.

Esto es la atención dividida o el estar presente o recordarse a si mismo.





El Poder de tu Presencia

La Práctica Hace al Maestro

La próxima vez que te encuentres en un momento de estrés, o con un pinche tirano, recuerda, recordarte a ti mismo y dejar que tu energía responda.

Para esto tendrás que tomar la decisión de que es esto lo que quieres hacer, y practicar y practicar hasta que sea algo tan automático como solía ser tu negativa reactividad, y un día lo harás hasta en tus sueños.





El Poder de tu Presencia

La Práctica Hace al Maestro

Decido ser valiente
Mi mente será fuerte
Y enfrentaré los problemas
Hago a un lado ser frágil
Busco ser fuerte
Y entonces me di cuenta que el
alardeo no es suficiente
Y pedí ayuda
Y el cielo me contesto
El verdadero valor viene del corazón,
no de la mente



Susan Cabrera