



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR

## PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.

# Taller Técnica de Liberación Emocional

La Técnica Profesional

Clase 2 - Protección e Higiene de tu  
Energía

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



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2



Mi nombre es Elena Parsons. En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fuí estudiante directa de Carlos Castaneda y su grupo. Con ellos encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy Psicoterapeuta y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### PROGRAMA

- Las 6 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.
- Si estas bajo el cuidado de algún profesional de la salud, por favor continua, la práctica de estos ejercicios son un apoyo no un sustituto.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Intención

**"La causa de todas las emociones negativas es una interrupción en el sistema de energía del cuerpo".**

Este taller es creado con el intento de compartir los hallazgos del campo de la Psicología de la Energía y sus técnicas de sanación.

Estas técnicas se enfocan en la relación cuerpo-mente; pensamientos, emociones, sensaciones, comportamientos, y su relación con los sistemas bioenergéticos (meridianos y biocampo entre otros) para recuperar la continuidad de nuestros sistemas de energía y sanar a todos niveles.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

LAS 6 CLASES DEL TALLER:

Clase 1. Introducción; Repaso Técnica de Liberación Emocional y usándola para afirmaciones positivas.

**2. Protección e Higiene de Energía.**

3. Pasos Esenciales del Tratamiento.

4. Las Técnicas de la Técnica

5. Interferencias Energéticas y sus Correcciones.

6. Presentando y Tratando Casos Reales



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Inspiración

“Mídete por tus mejores momentos, no por tus peores. Somos demasiado propensos a juzgarnos a nosotros mismos por nuestros momentos de falla, abatimiento o depresión”.



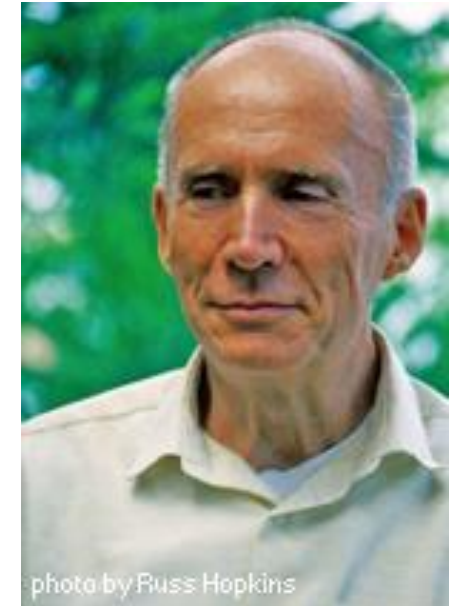
Robert A. Johnson

# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Inspiración

Robert A. Johnson nació en Portland, Oregón. Vivió en Ojai, California, como alumno de Krishnamurti. En 1947 inició su propia terapia con Fritz Künkel. Posteriormente estudió en el Instituto C. G. Jung en Zúrich, Suiza, donde Emma Jung, la esposa de C. G. Jung, fue su analista principal. Estableció una práctica analítica en Los Ángeles y en la década de 1960, la cerró y se convirtió en miembro de un monasterio benedictino de la Iglesia Episcopal. En 1967 reanudó su carrera como psicoterapeuta. Estudió en el Sri Aurobindo Ashram en Pondicherry, India. En 2002 recibió un doctorado honorario en humanidades. Murió en Septiembre del 2018 a la edad de 97 años.



# Técnica de Liberación Emocional

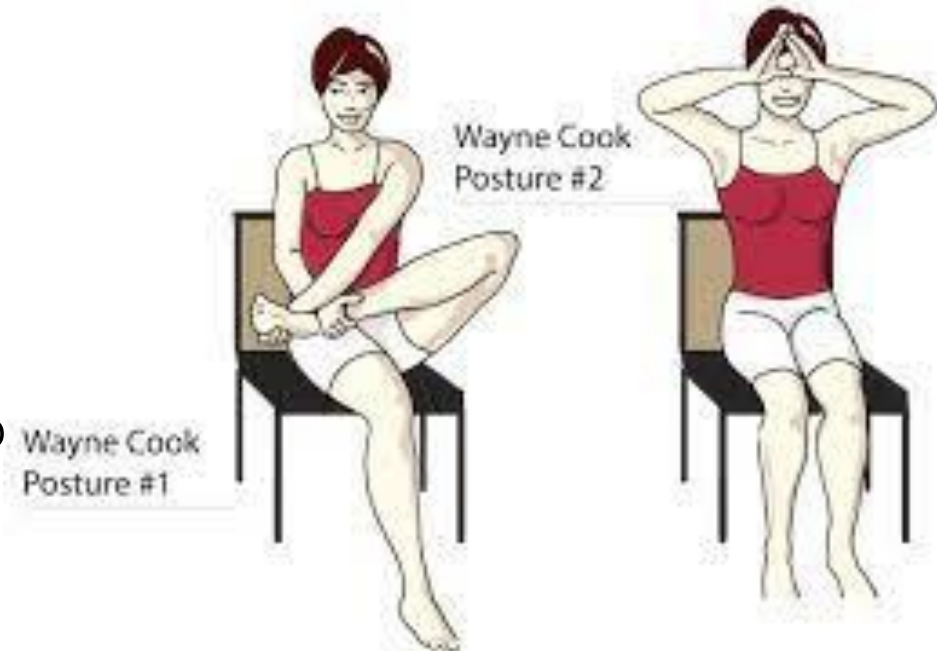
## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Tomamos la posición de la izquierda de la ilustración, respirando profundamente y en silencio por 2-3 minutos, finalizamos formando un triángulo con las manos y llevándolas a la frente tal como lo indica la ilustración, un minuto.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Guía General de Protección de Energía

#### Protección Diaria

Utiliza esta técnica cada vez que estes en multitudes, ya sean estas de 2 o más personas. Habrá personas que por su inconsciencia se han convertido en vampiros energéticos. Esta técnica te ayudara a mantener tu energía sin que la pierdas por empatía o inconsciencia.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Pasos para la Diaria Protección de Energía



#### Protección Personal

- Imagina que traes puesta una chamarra con cierre.
- Ahora este cierre empieza al nivel de tu pubis y termina al final de tu cuello
- Cierra la cremallera y repite 3 veces, “no tomo ni doy energía”



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

Meditación Protección e Higiene de Energía  
Antes y Después de la Consulta





# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### **6 Pasos para la Protección e Higiene de Energía**

En general los seres humanos somos seres electromagnéticos y nuestras emociones y pensamientos van creando un campo de energía de acuerdo a esto. Para ti, como aspirante a sanador o en tu deseo de ayudar a otros que no son conscientes de su propia toxicidad, estas técnicas te ayudaran para tu propia protección.

En mi experiencia después de algún tiempo, algo en ti lo hará de manera automática. Por ahora te recomiendo utilizarlas siempre que intentes ayudar a alguien en su proceso de sanación.

# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Meditación Protección e Higiene de Energía 6 Pasos en Total

3 antes de cada sesión

1. Centrándose
2. Conectando
3. Escudo Protector



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Antes)

#### 1. Centrándose; Siente tu Cuerpo

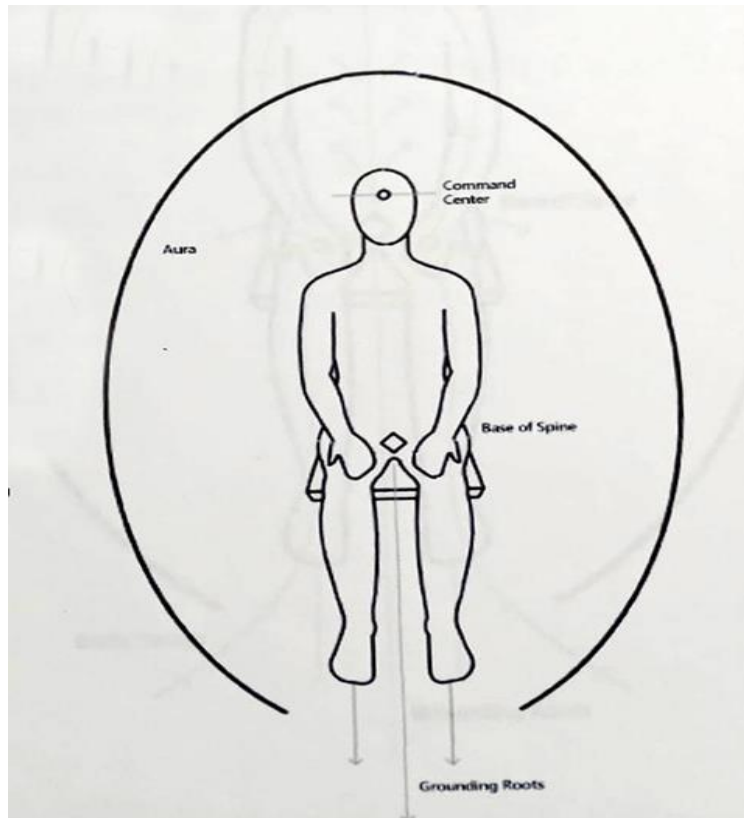
- Crea consciencia del cuerpo.
- Toca parte por parte y
- Repite al ir tocando; mi cabeza, mi cara, mis brazos y manos, mi cuerpo, mis piernas, mis pies.
- Respirando y exhalando profundamente en cada parte.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Antes)



#### 2. Conectando con la Tierra

- La conexión se hace de las plantas de los pies a la tierra, imagina una línea que sale de tus pies y se conecta al centro de la tierra
- La segunda conexión va de la base de la espina dorsal al centro de la tierra, otra línea gruesa, como una raíz de árbol que conecta igual al centro de la tierra
- Conectarse a la tierra crea una sólida fundación de apoyo.

# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Antes)



#### 3. Protección

- Cuando estes dando alguna sesión de sanación, imagínate rodeado por globitos de color rosa (o puedes usar cualquier otro color que te parezca mejor)
- Estos serán el escudo protector de tu aura y de tu energía
- Repón los globos protectores tantas veces como sea necesario

# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Meditación Protección e Higiene de Energía 6 Pasos en Total

3 después de cada sesión

1. Soltando
2. Limpiando
3. Reponiendo



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Después)

#### 1. Soltando

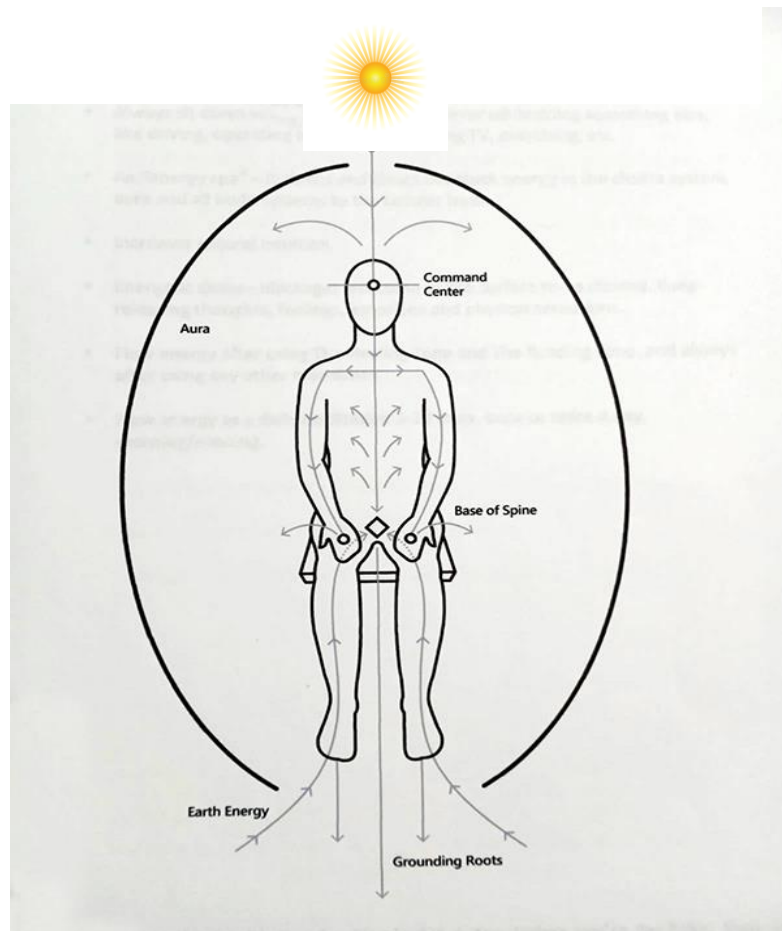
- Visualiza toda la sesión que tuviste en la imagen de la persona.
- Ponla en un globo rosa que suba a la estratosfera y que, al llegar ahí, explote
- Di en voz alta; que la energía vuelva a su lugar de origen
- Recoge tus raíces del centro de la tierra, suelta tus globos.



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Después)



#### 2. Limpiando

- La energía que fluye remueve la energía estancada o bloqueada
- Fluir la energía revitaliza y energéticamente limpia el cuerpo y el Biocampo
- Fluir envía energía a todo el cuerpo y eleva tu vibración

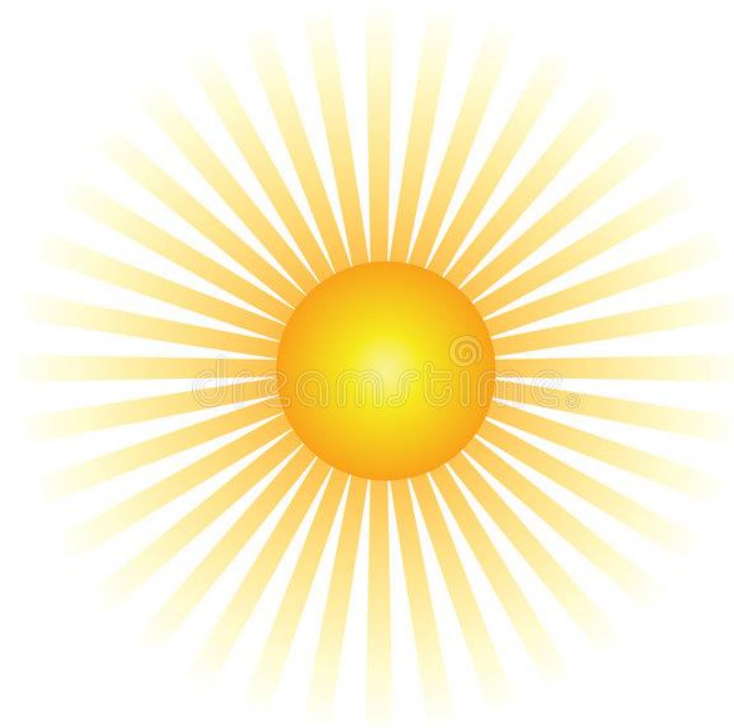
# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### 3 Pasos para la Protección e Higiene de Energía (Después)

#### 3. Reponiendo

- Visualiza únicamente la bola luminosa dorada arriba de tu cabeza
- Llena tu cuerpo y Biocampo con esa luz dorada
- Esta luz, magnetiza tu energía personal
- Practicamos la meditación completa



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### **REPASO Y PRACTICA**



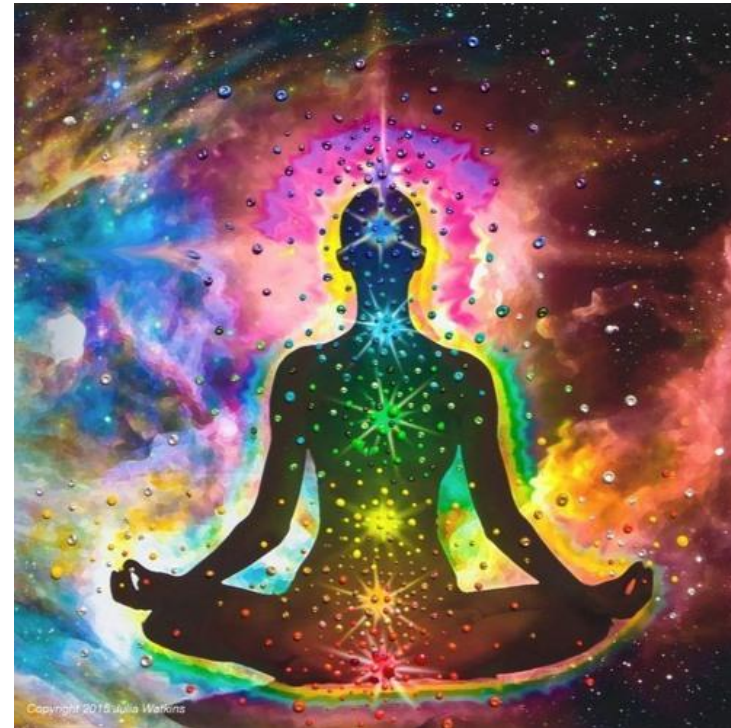
# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Beneficios de la Meditación

#### Sugerencias para meditar

- Fluir la energía altera tu estado de consciencia, practícala en un espacio seguro sin distracciones.
- Siempre practica esta meditación sentado, nunca cuando manejes o estés viendo la tele o haciendo alguna otra actividad.
- Esta meditación es una limpieza de energía, limpiando tus centros de energía (chakras, biocampo, meridianos, etc.)



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Beneficios de la Meditación



#### Meditación Protección e Higiene de Energía

- Esta meditación incrementa tu intuición.
- Es también un desintoxicante energético. Algunos bloqueos surgirán a tu mente para ser limpiados, si es así utiliza la técnica de los globos rosados para soltarlos.
- Se recomienda que hagas esta meditación de 5 a 20 minutos.

# Técnica de Liberación Emocional

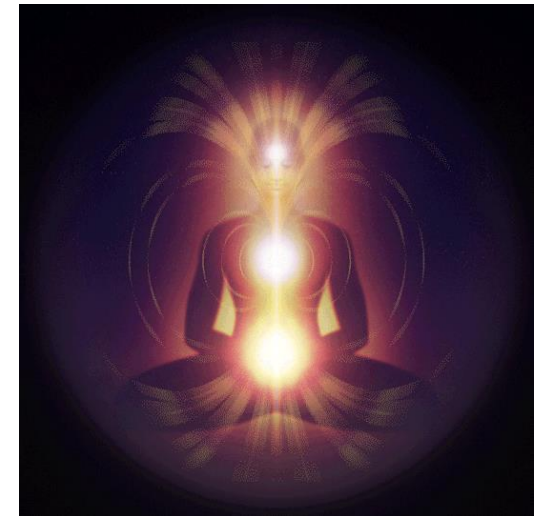
## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### **Practicando la Meditación Completa**

#### **Meditación**

Practica esta meditación antes y después de cualquier consulta o sesión. Y en cualquier momento que sientas una inquietud sin saber de dónde viene.

1. Centrándose, siente tu cuerpo
2. Conectando, extiende raíces de tus pies y coxis al centro de la tierra.
3. Escudo Protector, rodéate de globos de tu color favorito.





# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### **Practicando la Meditación**

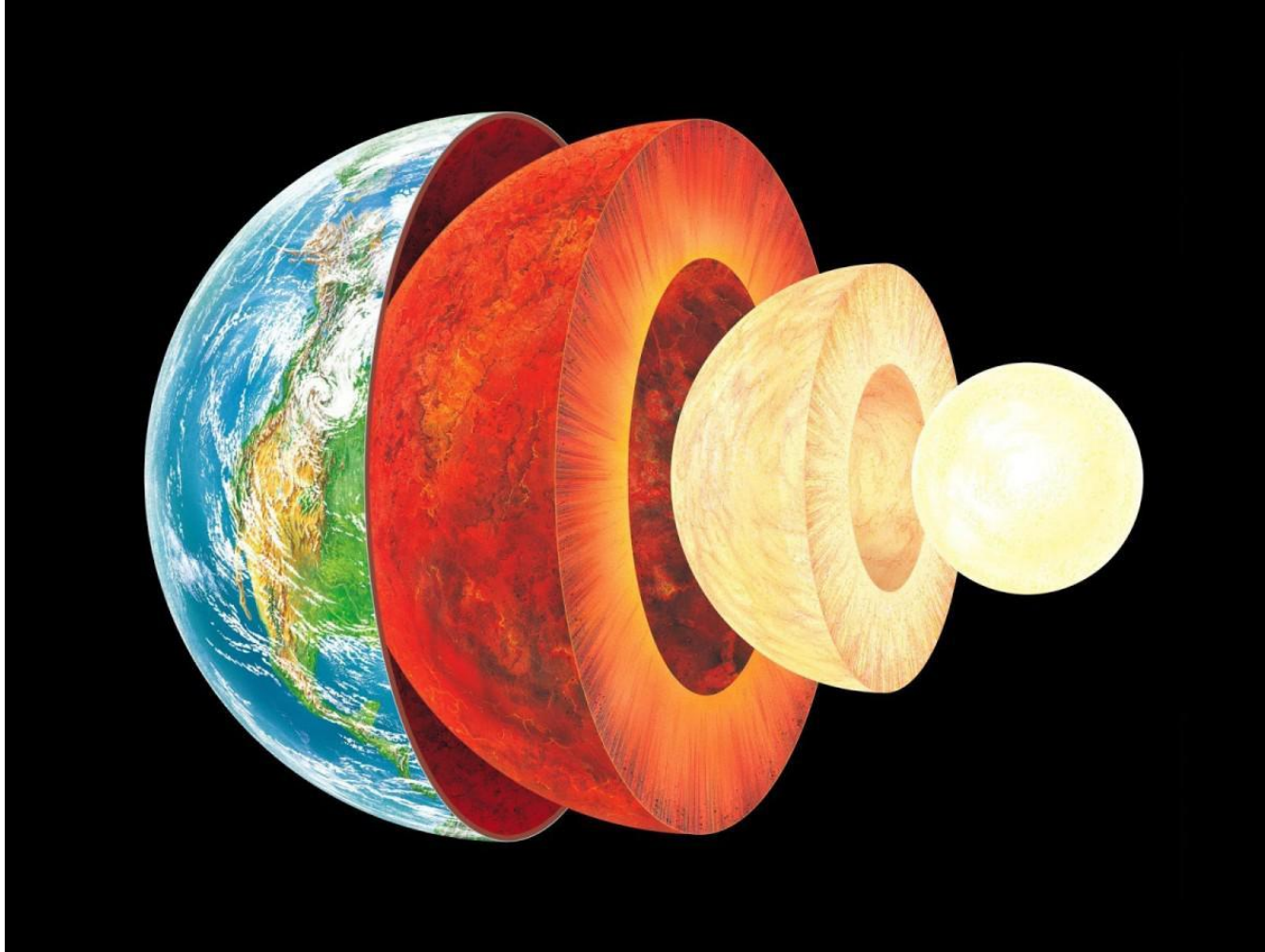
3. Suelta tus consultas, interacciones con otros, etc. (pensamientos, emociones, o sensaciones físicas) en un globo rosa, elévalo, míralo explotar y la liberación de energía contenida, “que la energía vuelva a su lugar de origen”
4. Circula la energía universal
5. Magnetiza tu energía con la bola dorada

Finalmente

- Detén el flujo de energía y suelta lo que no te corresponde a través de la raíz conectora, ya hecho esto, recoge tus fibras/raíces.
- Inhala, exhala y si te es posible toca los dedos de tus pies o hasta donde puedas

# Técnica de Liberación Emocional

Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2



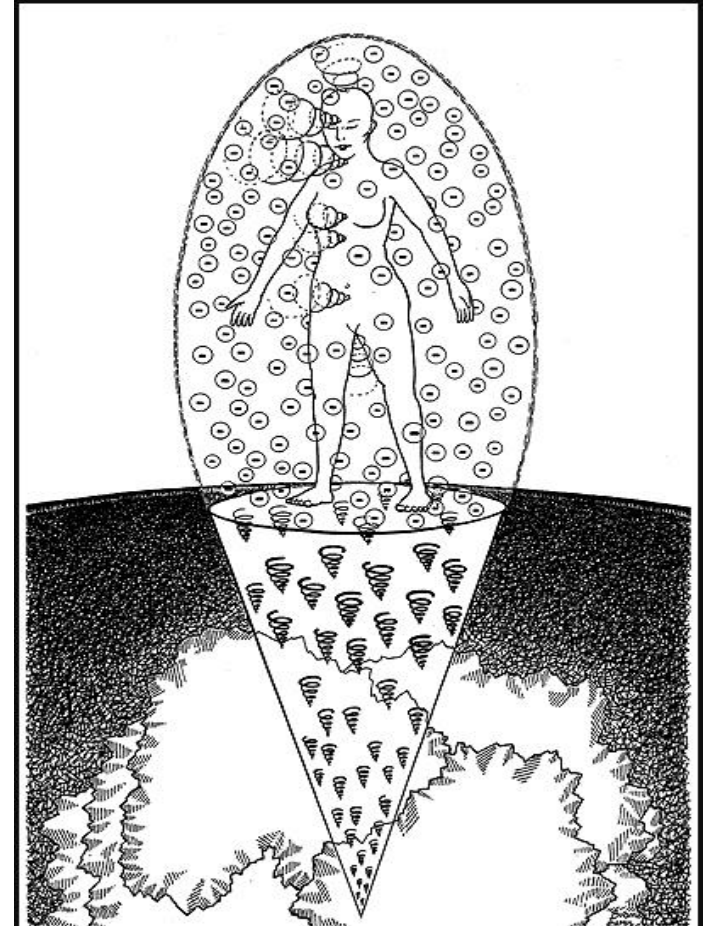
**Otra manera de  
Recargar tu Energía**

# Técnica de Liberación Emocional

Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

## Cono de Energía Meditación

Hay otras maneras de recargar tu energía, en nuestra sesión personal de la semana te voy a mostrar cómo hacer esta llamada “El Cono de Energía”



# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2



### INSPIRACIÓN

“El hombre occidental moderno tiene algunos conceptos erróneos básicos sobre la naturaleza de la felicidad. El origen de la palabra es instructivo: felicidad proviene de la raíz del verbo suceder, lo que implica que nuestra felicidad es lo que sucede”.

Robert A. Johnson

# Técnica de Liberación Emocional

## Protección e Higiene de tu Energía - Clase 2

### Bibliografía

"El Oro Interior; Psicología de la Proyección"

*Robert A. Johnson*

"Balanceando el Cielo y la Tierra" *Robert A.*

*Johnson*

"Trabajo Interior; Utilizando sueños e  
Imaginación Activa para crecimiento personal"

*Robert A. Johnson*

"El Sanador Reacio" *David Elliott*

