



**PRÁCTICAS DE BIENESTAR**  
**PRESENTA**



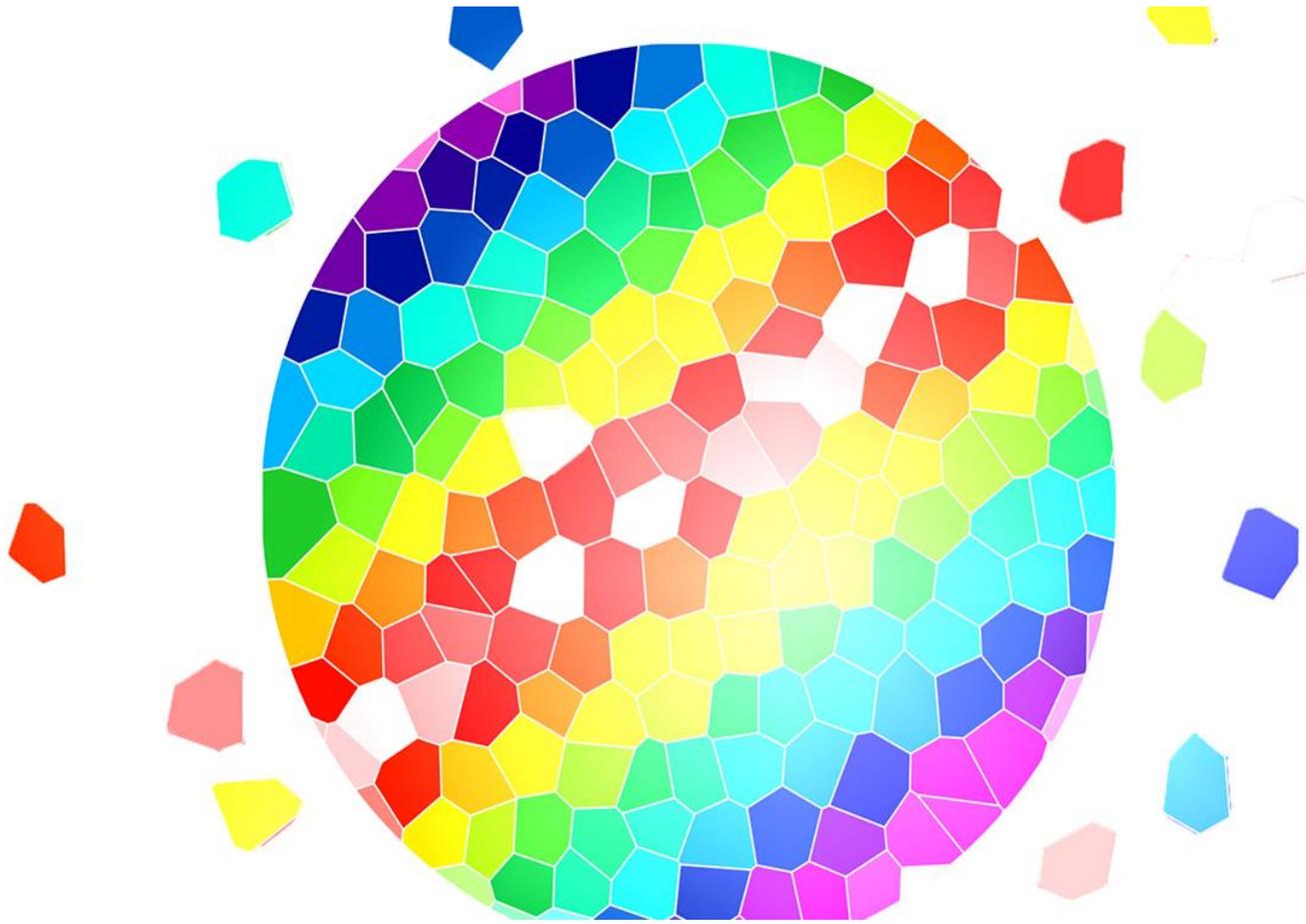
# RECUPERANDO TU TOTALIDAD

## Clase 1

### “Explorando la Sombra”

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

---





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### Objetivo

Prácticas de Bienestar crea estas clases con la intención de ayudar en nuestro proceso de evolución y auto conocimiento, un apoyo a entender y clarificar el misterio de quienes somos y por que estamos aquí. Que existe algo mas en nosotros que nuestras mentes conceptuales, mas que nuestra historia personal, que somos un misterio, parte de una creación divina.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

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 magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### PROGRAMA

Las 7 clases del taller, 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.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### Estructura de las Clases

Las clases

**Clase 1 – Explorando la Sombra (Recapitulación)**

Clase 2 – Viendo Claramente (Aceptación)

Clase 3 – Amándote Incondicionalmente (Impecabilidad)

Clase 4 – Honrándote a ti Misma (Desapego)

Clase 5 – Expresando la Verdad (Arte)

Clase 6 – Apoyándote a ti Misma (Ensueño)

Clase 7 – Abriendo tu Corazón al Universo, La Fuente, El

Espíritu





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### INSPIRACIÓN

Si puedes tocar tu  
sombra, y hacer algo  
fuera de tu patrón  
habitual, fluirá una gran  
cantidad de energía.

*Robert A. Johnson*





# Tu Totalidad

Clase 1 – Explorando la Sombra

## MEDITACIÓN

Relajación de los músculos del cuerpo y  
consciencia del espacio que nos rodea

Desalojando o vaciando nuestro corazón  
para poder contener la nueva  
información

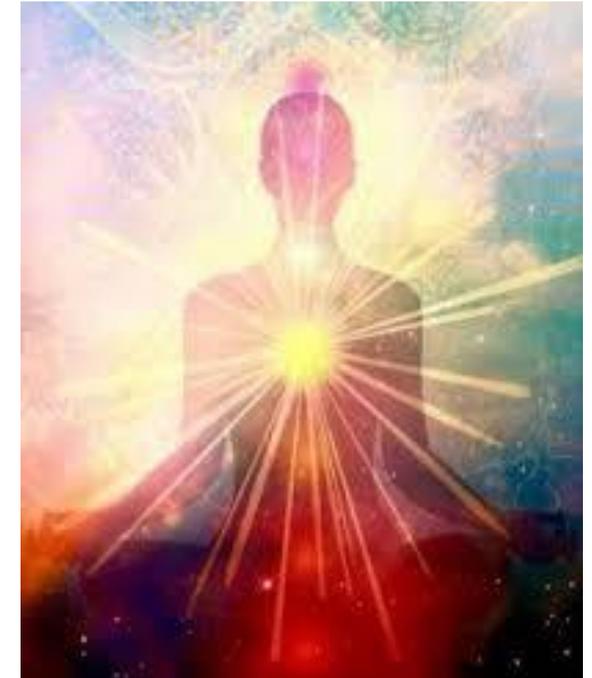




# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

Al nacer estamos completos pero los procesos de socialización, la fuerza de la cultura, del lenguaje, etc., nos moldean y a cierta edad nos encontramos divididos, fragmentados, con partes de nosotros que no conocemos ni tenemos idea que tenemos. Este taller es un humilde esfuerzo para ayudarnos a encontrar, e incorporar todo lo que somos, la totalidad de nuestro ser





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

“No hay consciencia sin energía”.

Nuestra composición física/energética es como un jet supersónico que usamos como carrito de juguete.

Como llegar a la totalidad de nuestro ser? Primero tendremos que conquistar al dragón, el guardián protector del tesoro de los cuentos, y para eso habrá que tener un intento inflexible para trascender la barrera de nuestra pereza y miedo por que ese guardián utiliza esas voces para mantenernos atados.

Revisa, quien es tu consejero principal?



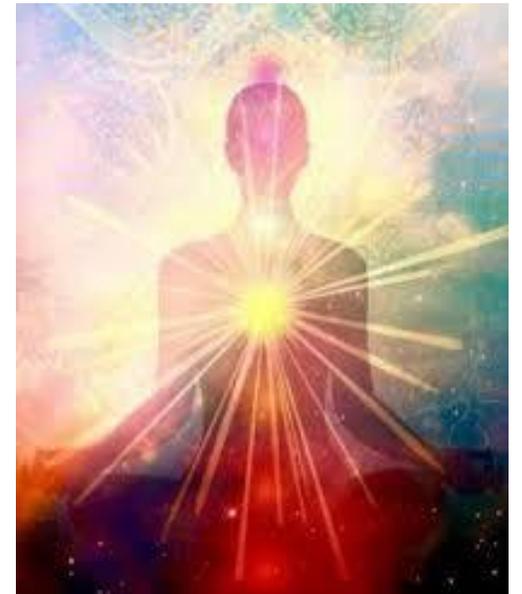


# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

“No hay consciencia sin energía”.

Toma mucha energía encarar la totalidad de quien somos y para ello necesitamos recobrar la que hemos dejado en nuestras interacciones pasadas. Primero habrá que recuperar nuestra energía, mucha de ella se ha quedado en sucesos traumáticos del pasado. Técnicas milenarias que han resurgido en los últimos años (recapitulación) y técnicas modernas, son herramientas que podemos usar para lograrlo. La tarea y el regalo para los seres humanos es evolucionar y descubrir que somos mas que nuestro nombre.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

La principal resistencia a la introspección es miedo. Este es un obstáculo común y el factor general. En este caso, hablemos del miedo a encarar quien realmente somos. Pero en realidad somos tan despreciables? Las necesidades de convivencia en sociedades ha creado reglas de lo que es aceptado y lo que no. Esto ha creado una ruptura en nuestra personalidad al tratar de esconder esos aspectos inaceptables; celos, envidia, deseo de venganza, resentimiento, etc.



shutterstock.com • 1461098120



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

Esta negación a ciertos aspectos de nosotros es lo que ha creado La Sombra. Y que es la sombra? Aspectos ocultos o inconscientes de uno mismo, lo no aceptados por el ego y que ha reprimido o nunca ha reconocido.

La sombra desafía toda la personalidad y estructura del ego, nadie puede tomar conciencia de la sombra sin un esfuerzo considerable. Tomar conciencia de estas partes implica reconocer los aspectos oscuros de la personalidad como presentes y reales.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra



Pero estas partes existen en cada uno de nosotros las reconozcamos o no. Y negándola es como se crea “la sombra” en nosotros, con todas esas partes indeseadas que por lo mismo se esconden en el sótano de nuestra personalidad. En suma; hemos aprendido a esconder estas partes y no sabemos como manejarlas e incorporarlas de una manera aceptable en nuestra vida, la paradoja es que en ella hay mucha energía y esconderla también la requiere.

# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra



La sombra está compuesta en su mayor parte de deseos reprimidos e impulsos incivilizados, motivos moralmente inferiores, fantasías y resentimientos infantiles, etc., todas esas cosas sobre uno mismo de las que uno no está orgulloso. Este proceso es necesario ya que no habría civilización sin ello. Pero las características rehusadas no se van y solo se esconden en las oscura esquinas de nuestra personalidad y al paso del tiempo, cobran vida propia.

La sombra es el sótano maloliente que si adquiere mas energía que nuestro ego, irrumpe en rabia sorpresiva o decimos sin darnos cuenta lo que no queremos o nos da depresión o nos sucede un accidente.

# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra



Estas características personales no reconocidas a menudo se experimentan *en otros a través del mecanismo de proyección*.

Pregunta a considerar, piensa en alguna persona que te saque de quicio, a la que casi no puedas aguantar, describe esos atributos que te molestan. Ahora déjame decirte que todo eso eres tu. Cuando uno se puede ver a si mismo, uno puede ver a los demás tal cual son.



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

Una técnica generalmente efectiva para asimilar la sombra fue descubierta por los antiguos pobladores de México y nos ha sido transmitida por Carlos Castaneda. Se llama **RECAPITULACION**.

Primero hay que aceptar y tomar en serio la existencia de que hay partes que desconocemos en nosotros mismos.

Segundo, uno tiene que tomar conciencia de las cualidades e intenciones con las que uno interactúa con el mundo desde temprana edad. Cual fue tu primera estrategia de sobrevivencia? Cual es el rasgo sobresaliente que funge como tu asesor numero uno? Usualmente es el miedo o el tratar de quedar bien con todos por miedo a sus represalias, criticas, etc.

Tercero, un largo proceso de auto investigación es necesario.



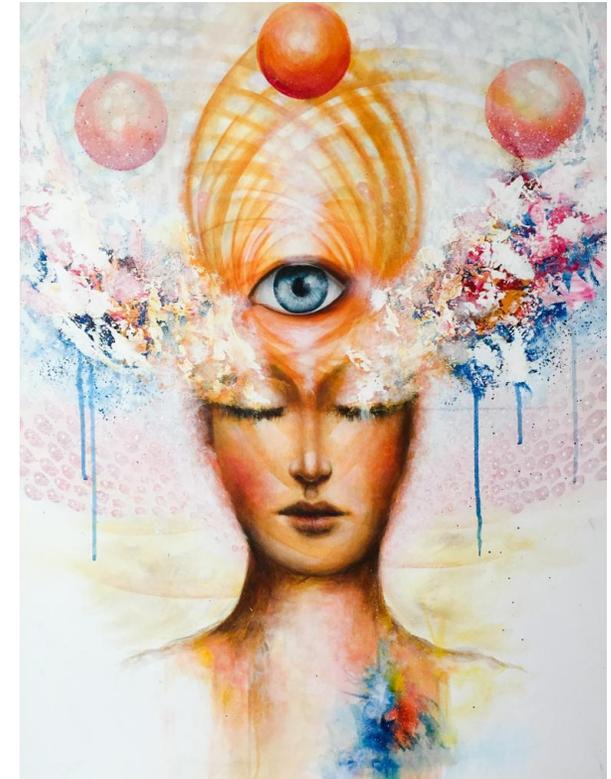


# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

“La recapitulación consiste en un escrutinio sistemático de la vida de uno, segmento por segmento, un examen realizado no a la luz de las críticas o la búsqueda de defectos, sino a la luz de un esfuerzo por comprender la vida de uno y cambiar su curso”.

*Carlos Castaneda*





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

Recapitular es revivir todas o casi todas las experiencias que hemos tenido y, al hacerlo, descubrimos verdades y podremos obtener nuevas perspectivas y quizá hasta nuestros recuerdos cambien completamente.

Este acto de ir y venir de la consciencia a las posiciones de los recuerdos anteriores es lo que da a los practicantes de chamanismo la fluidez necesaria para explorar probabilidades extraordinarias en sus viajes al infinito. Para los aspirantes a guerreros, la recapitulación brinda la fluidez necesaria para resistir las adversidades que no son parte de su cognición habitual.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

La técnica de recapitulación que Carlos Castaneda enseñó tiene estos pasos:

1. Lo primero era hacer una lista de toda la gente que uno ha conocido a largo de la vida, desde el mas importante al mas insignificante
2. Empezar la lista con el momento anterior e ir para atrás hasta el momento del nacimiento
3. Una vez hecha, empezar la recapitulación con los encuentros sexuales por que ahí es donde mas energía capturada hay
4. Dejar a los padres para el final cuando uno ya tiene suficiente energía para ver la verdad
5. Buscar el lugar apropiado por ejemplo un closet o un lugar cerrado que presione tu huevo luminoso lo mas cerca del cuerpo, pero cualquier lugar es bueno



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

La técnica de recapitulación que Carlos Castaneda enseñó tiene estos pasos:

1. Una vez ahí, montar esa escena con todo detalle posible
2. Empezar a respirar moviendo la cabeza de izquierda a derecha o viceversa inhalando hacia un lado y exhalando al otro, ojos cerrados
3. Ver la escena con todo detalle y verse a uno mismo “en acción” reconociendo los verdaderos motivos por los que actuamos en esos momentos
4. Al inhalar uno absorbe la energía dejada atrás y exhala lo que no nos pertenece
5. Una vez terminada la lista, volver a recapitular pero esta vez dejar que el espíritu te muestre la escena a recapitular



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### EJERCICIO:

Ahora podemos empezar a recapitular, para eso en un cuaderno escribe a TODAS y cada una de las personas con las que interactuaste el día de ayer.

De esa lista escoge a una de esas personas.

En posición sentada manos y pies descruzados cerramos los ojos y recordamos la escena en detalle con la mayor claridad y exactitud posibles.

Empezamos con la cabeza de lado izquierdo o derecho y la giramos al tiempo que inhalamos, regresando al punto de partida exhalando. Encuentra tu emoción principal.





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra



“La afirmación de Don Juan fue que una vez que cualquier practicante haya visto su vida de la manera separada que requiere la recapitulación, no hay forma de volver a esa misma vida”.

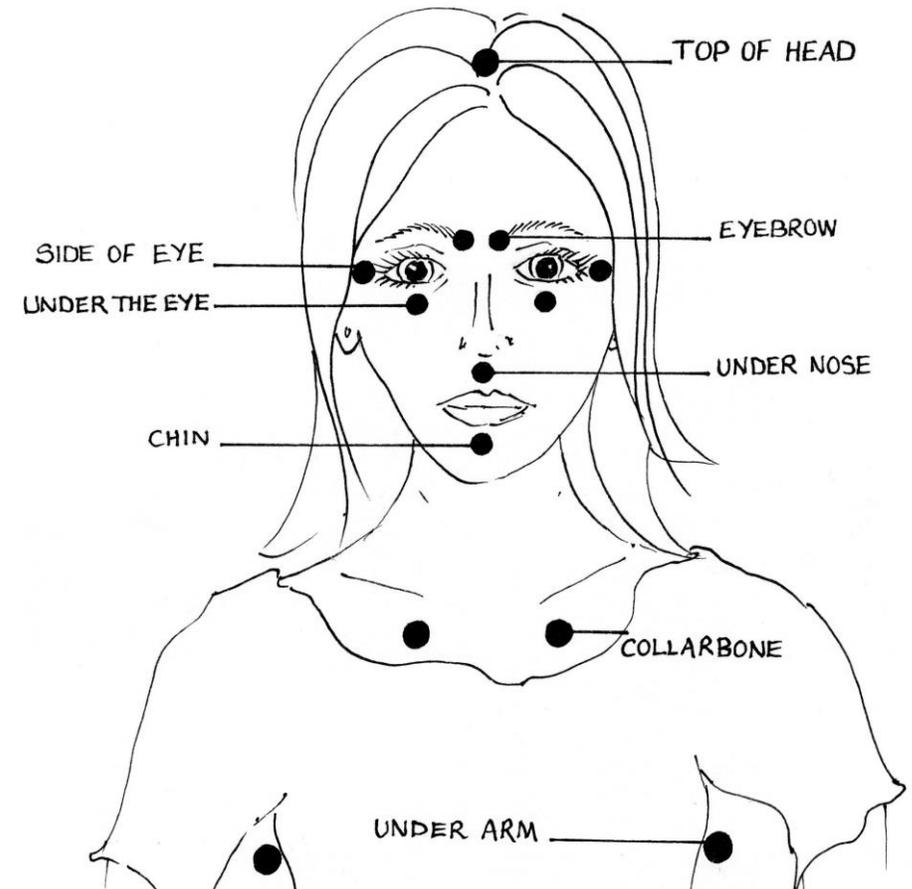
*Carlos Castaneda*

# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### NUEVAS ACCIONES:

1. Cada noche antes de dormir, date unos minutos para revisar tu día y verte en acción.
2. Si tienes algún momento de reto, traumático o reactivo, puedes hacer una mini recapitulación respirando la energía que dejaste atrás.
3. Revisa si esta reacción es un patrón repetitivo en tu vida e intenta un nuevo resultado
4. Utilizamos una técnica de Tapping para ‘Intentar’ este nuevo resultado





# Tu Totalidad

Clase 1 – Explorando la Sombra

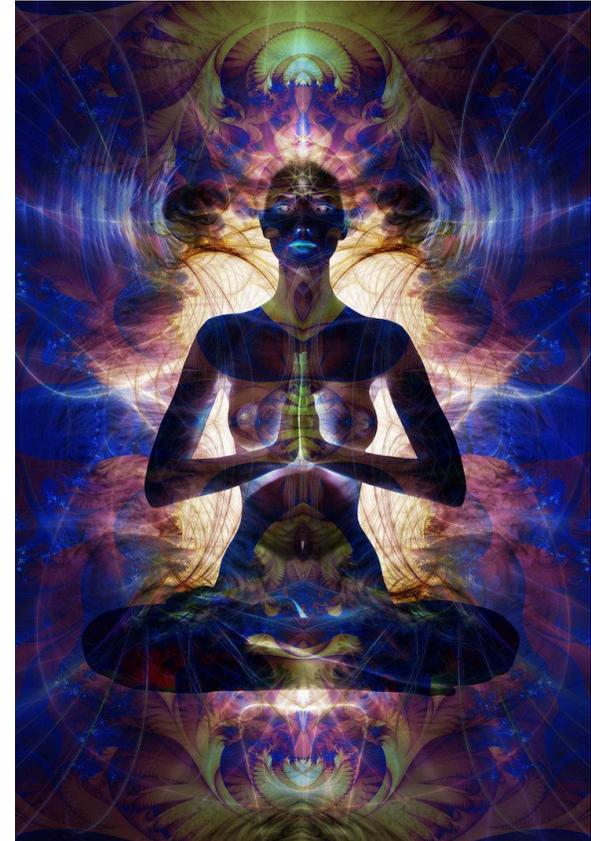
“Aunque no soy perfecto/a, me  
acepto completa y profundamente”



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

Este proceso de recapitulación tendrá por resultado, vernos y conocernos a profundidad, darnos cuenta por ejemplo que nunca hemos sido las victimas que creemos ser, que, así como nos hicieron, nosotros hemos hecho. A otro nivel nos hace más humildes y considerados. Y aun a otro nivel más profundo nos hace más claros, ligeros, fluidos, y al final, alcanzamos la última meta de los samanes o de los iluminados; estar vacío. No somos ni hemos sido las novias de cada boda ni los cadáveres de cada entierro. Ni mejores ni peores que nadie; igual que cualquier ser humano con todas sus posibilidades (piensa Jesús, Hitler o Carlos Castaneda)





# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra



Y así es como balanceamos nuestra luz y oscuridad.  
Dándole su lugar de forma consciente a la oscuridad, aceptando que esas cualidades negativas que vemos en otros pero que negamos tenerlas, son parte de nosotros mismos y expresándolas de manera simbólica y consciente.



# Tu Totalidad

Clase 1 – Explorando la Sombra



El lugar donde la luz y la oscuridad comienzan a tocarse es donde surgen los milagros.

Robert A. Johnson



# Tu Totalidad

## Clase 1 – Explorando la Sombra

### Bibliografía:

- > “Aceptar la Sombra” *Robert A. Johnson*
- > “Pases Mágicos” *Carlos Castaneda*
- > “Psicología de la Energía” *John G. Hartung & Michael D. Galvin*
- > “Recuerdos, Sueños, Reflexiones” *Carl G. Jung*
- > “Sanación de Energía” *Ann Marie Chiason*

