



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Todo el Camino

Introducción

Basada en el libro de James Hollis

Impartida por

Elena Parsons, B.S.

Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,  
Terapias Alternativas y Sanación de  
Energía



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, utilizo estas técnicas y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal al resolver dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fuí 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.





# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

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



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra



El objetivo de estas clases es servir de guía y ayuda en nuestro proceso de evolución y auto conocimiento, en apoyo a entender y clarificar el misterio de quienes somos y por que estamos aquí.

# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### PROGRAMA

- Las 21 clases del taller, intención, advertencia e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase, información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Las Clases

1. **La elección es nuestra**
2. Es hora de crecer
3. Deja ir lo viejo
4. Recobra tu autoridad personal
5. Corrige tus errores
6. Sal de la sombra de tus padres
7. Busca y obtén el desapego
8. Regresa a tu deber
9. Busca la iluminación
10. Que regalo al mundo has retenido?
11. Mira tus patrones autodestructivos
12. Cual es tu mejor versión?
13. Escoge significado sobre felicidad
14. Honra lo que dejaste atrás
15. Exorciza los fantasmas del pasado que te atan
16. Libera a tus hijos
17. Amate con todos tus defectos
18. Honra la diferencia entre trabajo, deber y llamado
19. Crea una espiritualidad madura
20. Date permiso de ser quien realmente eres
21. Vive tu vida examinada, vive las preguntas, no las respuestas

# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Intención:

Este taller es creado con la esperanza de que sea útil para cada uno de nosotros, deseando que nos recuerde algo que sabemos pero que tal vez hemos olvidado y finalmente, que nos desafíe a regresar a nuestro verdadero camino.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

**Advertencia:** A veces necesitamos una lista, a veces que nos lo recuerden y a veces que nos den una patada en el trasero. Este taller es ese recordatorio, esa patada en el trasero y no promete nada fácil. Le pide al asistente que tome en serio su vida y se responsabilice de ella. Somos el único personaje constante en esa telenovela de larga duración que llamamos nuestra vida. De eso se trata este taller y en el no se ofrecen soluciones.

Se impulsa a revisar actitudes, comportamientos e ideas que nos lleven a liberar nuestra percepción, y desarrollar como interpretar lo que nos sucede para que nuestra vida sea más productiva, y realmente nuestra.

Estas ideas requieren reflexión, un examen a través de las capas de nuestro acumulada resistencia al cambio, por lo mismo, las clases se han hecho cortas y al punto, esperando que las disfruten.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Inspiración

“Todo lo que sucede  
tiene significado; nada  
de lo que hacemos es  
insignificante”.

Aldous Huxley



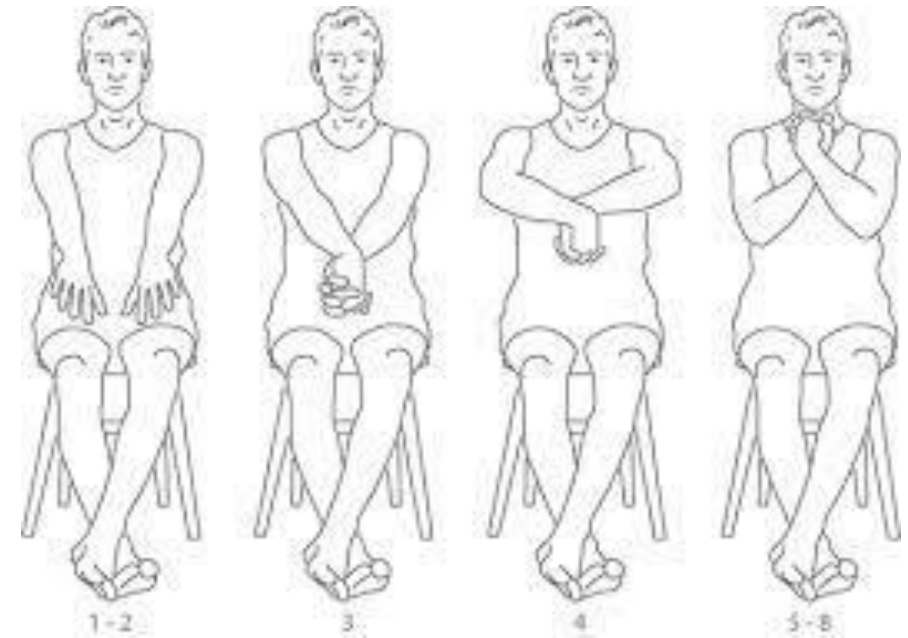
# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Posiciones Wayne Cooke

Esta posición ha sido diseñada para vincular las energías del cerebro posterior con las del cerebro frontal. Cuando estas energías no se comunican correctamente, están "revueltas".

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

En esta clase:

**Introducción – Clase 1**

Tu Escoges

**SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 2**

Es Hora de Crecer





# Viviendo una Vida Examinada

Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

## La Elección es Nuestra

# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Somos arrojados a esta vida, que nos ata a la materia, a la gravedad, a la mortalidad. De dónde venimos y a dónde vamos es un misterio. Y quiénes somos en este planeta, y con que propósito, otro misterio. Tengamos cuidado con los que nos ofrecen respuestas. Puede que sean sinceros, pero sus respuestas no son necesariamente las nuestras. La necesidad de adaptarnos a las demandas de nuestro medio ambiente puede ser una traición inconsciente a la integridad de tu alma. El mundo está lleno de personas que quieren decirnos quién o que somos.

Qué si y qué no debemos hacer, pero en su mayoría ellos también están confundidos, tienen miedo, son necesitados, y no han revisado las creencias con las que intentan calmar sus propias y ansiosas vidas.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

En este breve tránsito que llamamos vida no encontraras mayor dificultad que vivir este viaje de una manera consciente y responsable, pero ninguna otra tarea te dará tanta estabilidad, sentido y propósito.

Todos anhelamos dar sentido a las cosas, descubrir quiénes somos, con qué fin vivimos y por que morimos, mientras el tiempo pasa sin aparente sentido.

Al parecer, nos corresponde entonces a nosotros dar sentido a este viaje. Entonces, ¿qué podría ser más obvio que entender que la elección es nuestra? Y sin embargo, ¿lo es?



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Sobrevivimos en esta vida por adaptación. Aprendemos de nuestro mundo (familias de origen, cultura popular, eventos mundiales, formación religiosa y muchas otras fuentes) quiénes somos, qué es aceptable, qué no y cómo debemos comportarnos, para encajar, obtener la aprobación de los demás y prosperar en este mundo al que fuimos arrojados. Todas las culturas y religiones afirman que sus valores, sus instituciones, y como vivir provienen de los dioses, de las escrituras sacrosantas e instituciones veneradas.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Estos “valores” están cargados de control y castigos por transgresiones de cualquier tipo. Dada nuestra necesidad de encajar, recibir la aprobación, y permanecer fuera de peligro, nos convertimos en sirvientes de nuestro medio ambiente.

Frente a tal poder castigador, ¿qué niño no comienza a adoptar los prejuicios de su familia, le teme los valores de los demás y se mantiene cerca de casa en casi todos los sentidos? Un proverbio familiar en Japón declara: “El clavo que sobresale es el que recibe el martillazo”.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

También podemos ver que las religiones son en su mayoría son construcciones mito sociales que surgen de experiencias de grupos y son institucionalizadas para preservar y transmitirlos, pero las creencias de una tribu no son mejores, que las de otras tribus. Sabemos además que las prácticas sociales, las prescripciones éticas, son percepciones de valor subjetivo y no tienen autoridad fuera de nuestra tribu.

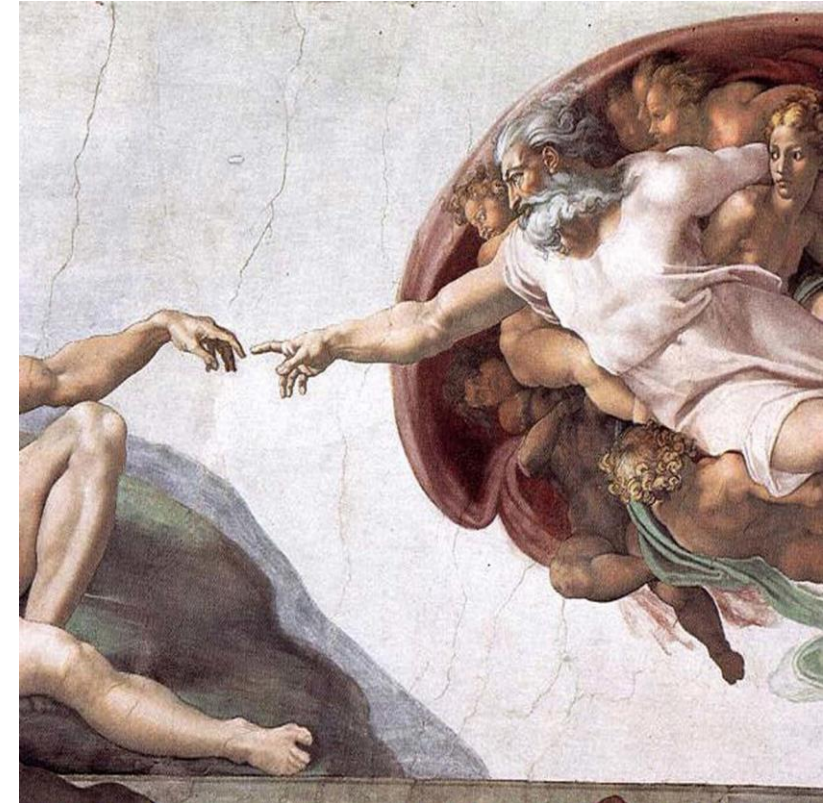


# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### REFLEXIONES

1. Realmente todos somos uno y nuestras creencias no son universales, son locales. Hubo un dios creador de los primeros humanos?
2. Los últimos descubrimientos nos dicen que todas las razas están mezcladas, que genéticamente nos remontamos a unos pocos progenitores en África central.
3. Todos experimentamos **resistencia** al cambio sobre todo en creencias arraigadas, formadas en nuestra niñez cuando todavía no teníamos desarrollado nuestro poder de discernimiento



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Decir que cualquiera de nosotros tiene una opción, realmente, sigue estando en duda. Nuestra conciencia del ego, es decir, quiénes creemos que somos o qué creemos que es real, es, en el mejor de los casos, una delgada oblea que flota en un mar iridiscente. En cualquier momento, vemos el mundo a través de un ego que distorsiona y tomamos decisiones basadas en lo que el ego nos permite ver, pero no en lo que se encuentra fuera de su marco.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

1. Primer obstáculo, Formación psicológica, la formación de nuestro ego es creada fuera de nuestro discernimiento, nuestra manera de percibir, sentir y ser es un implante, así que, en realidad? Quienes o que somos?
2. El poder de las instituciones sobre nuestra formación es muy fuerte, nos rendimos ante las fuertes amenazas de sus autoridades
3. Con todo eso encima, la pregunta es realmente podemos elegir? Siendo que el ego es una lente que distorsiona?



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Decir que nuestra religión es subjetiva y no tienen autoridad fuera de nuestra tribu habría llevado a cualquiera de nosotros a la hoguera en una era anterior, y todavía sucede en muchos lugares. Nuestros egos son muy inseguros y prefieren la autoridad (es mas seguro que alguien se haga cargo de nuestras decisiones). También le es indispensable tener control y por lo mismo pelea a muerte nuevas ideas y los cambios. Pero cuanto más conscientes nos volvemos, más podemos darnos cuenta de las inconscientes influencias que actúan sobre nuestras diarias elecciones.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

¿Por qué a diario y en momentos críticos de nuestra vida, tomamos esa decisión y no otra? ¿Por qué ligar con esa persona? ¿Por qué repetimos sin darnos cuenta esos patrones de familia? Estas son preguntas desconcertantes, pero a menos que las hagamos, quedamos a merced de cualquier fuerza que esté trabajando autónomamente dentro de nosotros.

Confrontar la soberanía del ego es el llamado a una mayor conciencia.

Carl Jung menciona que todo lo que se niega dentro de nosotros es probable que llegue a nosotros en el mundo exterior como destino.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

No se sugiere que los valores culturales, tradiciones religiosas, y prácticas comunitarias sean incorrectas; eso no le corresponde a nadie juzgar. Muchos de esos valores nos vinculan con la comunidad, nos dan sentido de pertenencia y guía en las elecciones que se nos exigen a diario.

Pero habrá que soltar el sentido de seguridad que nos da obedecer a la autoridad, y no continuar sirviendo nuestros miedos a los “castigos”.

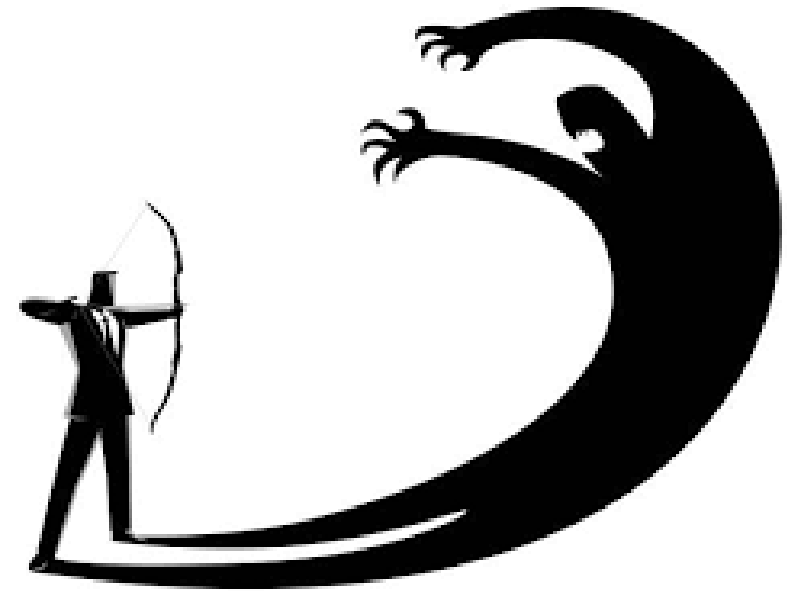


# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Estamos llamados a un adquirir un proceso de discernimiento, a hacer preguntas como: ¿Esto me funciona o tiene sentido conmigo y mis experiencias? Si no es así, tendremos que aceptar que puede ser bien intencionado y adecuado para alguien mas, pero no para nosotros.

Estamos dispuestos a enfrentar nuestros miedos inculcados o a caer de rodillas ante ellos? Estamos dispuestos a salir de nuestro estado de comodidad y empujarnos a aceptar los retos que la vida nos pone sin victimizarnos?



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Entonces, la tarea de este trozo de materia carbonizada que llamamos nuestros cuerpos, esta chispa de tungsteno que llamamos nuestra alma, ***es darnos cuenta de que servimos a la creación cuando damos ese paso y comenzamos a asumir la responsabilidad de elegir una vida que tenga sentido para nosotros.*** Haciendo la elección nuestra, y si no estamos ejerciendo esa elección, alguien más está eligiendo por nosotros en automático, quizá las personalidades fragmentadas de nuestros complejos, o las voces de nuestros antepasados, o el ruidoso estruendo de los tambores culturales y culpamos al destino, a dios, a los 'demás'.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Entonces, decir suavemente, "La elección es nuestra", no es tan simplista como podríamos haber pensado al principio. En medio de la plétora de voces que se te imponen en cada momento, ¿cuál voz en medio de todo ese ruido es la tuya? ¿Qué voz surge de lo más profundo del alma? Cuál de los complejos y patrones culturales? y cómo se puede saber la diferencia? Esta mezcla de mensajes es tan profusa. ¿Cómo podemos elegir? Y sin embargo, tomamos decisiones momento a momento, y no elegir es, también una elección con consecuencias.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Ejercicio: Pregúntate esto acerca de:

**Religión:** ¿Este valor, práctica o expectativa me lleva más profundamente en la vida, abre nuevas posibilidades de relación y está de acuerdo con los movimientos más profundos de mi propia alma?

Si no, entonces es tóxico, sin importar cuán benigno sea su reclamo.

**Costumbres y creencias familiares:** ¿Este valor, práctica o expectativa me abre al misterio de este camino de vida?

Si no, entonces es tóxico, sin importar cuán benigno sea su reclamo.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Ejercicio: Pregúntate esto acerca de:

**Necesidad de aprobación:** ¿Esta práctica o expectativa me lleva a profundizar en mi vida? Abre nuevas posibilidades de relación y está de acuerdo con los movimientos de mi propia alma? Si no, entonces es tóxico, sin importar cuán benigno sea su reclamo.

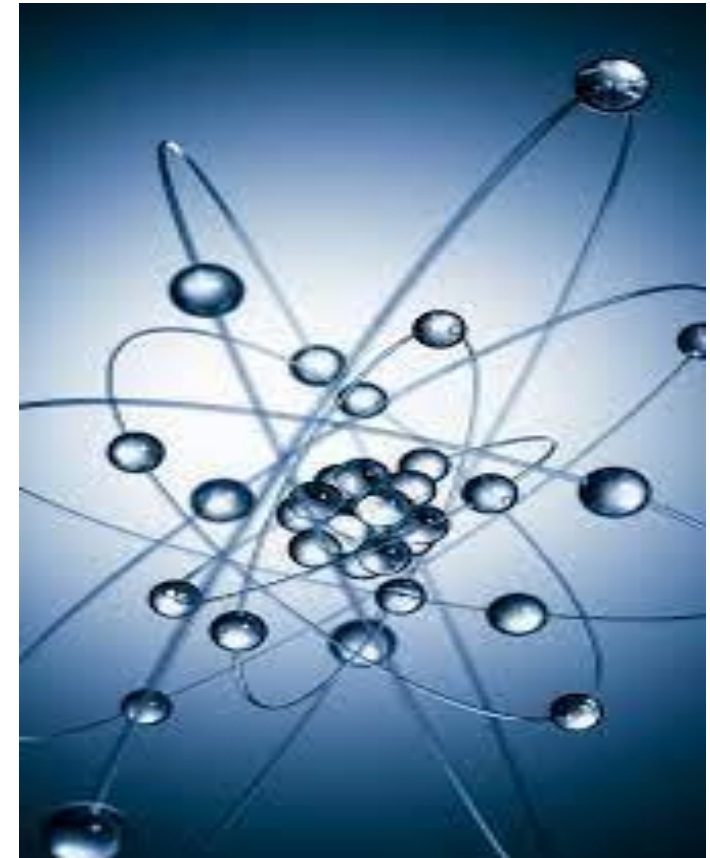
“La vida es una breve pausa entre dos grandes misterios”. Carl Jung



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

**Nuestra vida comienza dos veces:** el día que nacemos y el día que aceptamos el hecho radical de que nuestra vida, con todos sus factores delimitadores, es esencialmente nuestra para elegir. Y en el momento en que nos abrimos a esa invitación y asumimos esa responsabilidad, asumimos el poder de elección. Quizás el mundo como tal no tenga sentido: y solo sean átomos que se ensamblan, se desarman sin sentido por la eternidad. O tal vez todo esté guiado por un ser supremo cuyos poderes son absolutos y cuyo proceso de pensamiento nos parece, en el mejor de los casos, arbitrario, seguramente inescrutable.



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

¿Puede alguno de nosotros argumentar seriamente que al final del viaje no hemos jugado un papel sustancial en el resultado? ¿Podemos seguir argumentando que nuestras vidas son una novela en desarrollo escrita desde lejos, cuyo significado se nos revelará solo en la última página o en una nublada vida después de la muerte? ¿No estamos, en esa última página, muertos? ¿No estamos escribiendo el guión de manera interactiva a lo largo de esta novela, página por página por página? Al final, ¿podremos reconocer que a pesar de todo la elección es nuestra, y la vida espera a que nos presentemos y aceptemos lo que quiere expresarse a través de nosotros?



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Inspiración

“Elijo vivir por elección, no por casualidad,  
Ser motivado, no manipulado,  
Ser útil, no usado,  
Crear cambios, no crear excusas,  
Sobresalir, no competir.  
Elijo la autoestima, no la autocompasión.  
Elijo escuchar mi voz interior,  
No escuchar las opiniones casuales de los demás”.

Anónimo



# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Auto Reflexión:

- Define una vida feliz
- Hay algo en tu vida que te apasione?
- Te sientes atrapado por las circunstancias de tu vida?
- Que o a quien amas?
- Y que clase de amor es? Pasional? Filial? Afectivo?
- Si murieras ahora te irías en paz?
- Si no, que sientes que te falta por completar?
- Tienes planes para hacerlo?
- Que tan dispuesto estas a hacerte responsable de TODO lo que sucede en tu vida?





# Viviendo una Vida Examinada

Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase  
“Es Hora de Crecer”

“¿Dónde necesitas crecer?”

# Viviendo una Vida Examinada

## Clase 1 – Introducción - La Elección es Nuestra

### Bibliografía

- “Viviendo una Vida Examinada” *James Hollis*
- “En Búsqueda del Mágico “Otro” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “Los Hermanos Karamazov” *Fyodor Dostoyevsky*
- “La Genealogía de la Moral” *Friedrich Nietzsche*
- Shambhala, El Camino Sagrado del Guerrero”  
*Chogyam Trungpa*

