

MÓDULO 6: Mindfulness y los principales Egos.

1.- AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

La meditación (Mindfulness) es la herramienta perfecta para poder poner en marcha la **autoobservación**. En nuestra vida diaria la mente reactiva nos automatiza acciones, pensamientos y emociones. A esa velocidad no nos damos cuenta que en realidad no hacemos las cosas con libertad, que no podemos librarnos de nuestros pensamientos, y que las emociones rápidamente nos atrapan.

Meditar significa ver lo que nos ocurre con una mente clara, y muy despacio podemos observar escenas donde nos sentimos mal (esto se llama “camino al inconsciente” en la Descodificación). Al tener la oportunidad de visualizar estas escenas de forma lenta y en meditación, nos damos cuenta de nuestros **pensamientos** justo cuando un impacto nos afecta.

También apreciamos como nos **sentimos** después del impacto (emoción secundaria): tristes, con miedo, enfadados o con ira, o con asco o rechazo. A continuación, podemos sentir en qué parte de nuestro cuerpo aparecen **sensaciones relacionadas** con la emoción. Ahora, nos abrimos a la sensación y a la emoción, y nos permitimos sentirla hacia la persona, objeto o situación que nos la ha provocado.

Dirigiendo nuestra atención a la zona del cuerpo donde más lo sentimos podemos descubrir la **emoción primaria** que esconde la primera emoción y hacia quién lo sentimos. Ahora ya podemos mentalmente expresar esa emoción hacia la persona, objeto o situación que nos la ha provocado. Conforme lo hacemos, la sensación física de nuestro cuerpo se va desvaneciendo.

Cuando ya no queda malestar en el cuerpo podemos darnos cuenta de qué **recurso** no tuvimos en ese momento y por eso nos sentimos mal. El recurso no es algo externo que podemos cambiar, es algo interno, un valor que no tuvimos en esa ocasión (fuerza, confianza, decisión, sentirse protegido, impulso para hacer algo, capacidad de armonizar y equilibrar....).

Una vez que tenemos ese recurso, buscamos en nuestra memoria una **escena de nuestra vida** (da igual la edad y con quién estemos) donde nos visualicemos y nos sintamos muy bien con el recurso que estamos buscando. En caso de no tenerla en la memoria, se puede crear con la imaginación. Lo importante es que la persona se sienta bien con el recurso que ha rescatado o imaginado.

Una vez que te sientes lleno de ese recurso, estando en la emoción positiva del mismo, hay que desplazarse de nuevo a la **escena inicial** donde nos sentíamos mal, pero ahora te sientes bien al llevar el recurso activo contigo. Se trata de ver de nuevo la escena que te causaba dolor, pero ahora te sientes bien y te das cuenta que ese día no tuviste el recurso que ahora tienes, por eso entiendes lo que te pasó. Ahora, sintiéndote muy bien, puedes traer el recurso al momento presente y proyectarlo hacia el futuro para usarlo en próximos conflictos emocionales.

Al final, nos queda tomar consciencia del Ego o Egos implicados en la escena, Egos que nos hacen sufrir pues repetimos con nuestra mente reactiva una y otra vez escenas recurrentes. De este modo con la autoobservación en meditación, entrenamos a nuestra mente para la **autocorrección**.

***Si no observamos lo que nos ocurre, no podemos darnos cuenta de lo que somos.
El conocimiento de nuestros Egos, y cómo se corrigen, nos ayuda a
tomar consciencia de nuestra autocorrección.***

2.- ¿QUÉ SON LOS EGOS?

La Astrología Egoica es un prototipo de Astrología moderna que trabaja con los Egos. Egos son nuestras sombras, todos nuestros pensamientos, emociones y acciones que nos hacen sufrir en el día a día y no sabemos desprendernos de ellos. Forman parte de nosotros, pues la mente automática los reproduce continuamente de forma inconsciente, por eso nos hacen sufrir tanto.

A continuación, se detallan los principales Egos, en luz y en sombra, pues reconociendo la sombra de cada uno puedes alcanzar la luz del mismo con la Terapia Emocional. Más información sobre Egos y Subegos:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/información-padres/terapia-emocional-avanzada/>

Para tomar consciencia de nuestros Egos, solo tenemos que leerlos y sentir con cuál nos identificamos. Todas la personas tenemos varios Egos en distintas parcelas de nuestra vida. En cada uno de los Egos encontrarás su expresión en luz y en sombra, la raíz del mismo y recomendaciones para poder transformar la sombra en luz. También encontrarás algunos mantras que puedes usar en meditación o con el Doble Cuántico.



3.- EGO DE ARIES.

“TENGO EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA, ME GUSTA SENTIRME ACTIVO HACIENDO MÚLTIPLES TAREAS, PERO ME CONSIDERAN UN MANDÓN”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

Soy una persona que necesita sentir la vida en cada momento del día, experimentar con vitalismo cada acción, generar continuamente eventos diferentes donde siento el impulso de hacer y disfrutar con algo distinto. Me siento valiente y optimista si hago cosas, y sobre todo si cada día realizo actividades diversas. Me aburre repetir de forma metódica.

Me gusta la aventura y la sorpresa, y soy capaz de iniciar proyectos personales y de grupo. Transmito vitalidad y energía para movilizar a las personas de mi alrededor que me ven como un líder. Me considero una persona competente e independiente.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

A veces soy incapaz de hacer algo que deseo, me callo, me paralizo y me inhibo delante de los demás, me siento muy impotente. Otras veces dispongo de un exceso de energía que moviliza a los otros y me siento un mandón.

Me enfado sino consigo mis objetivos, y descargo mi ira sobre los demás de forma agresiva. En estas situaciones soy muy impulsivo y un impaciente, y puedo llegar a ser tremendamente competitivo. Todo esto me genera dependencia de los demás.

Los demás me dicen que sólo pienso en mí, que soy un egocéntrico, un intolerante y puedo ser muy competitivo (deseo ser el mejor).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad a hacer mis deseos, por eso suelo actuar en dos polos contrapuestos: o me anulo y hago lo que dice el otro, o soy yo quien se impone y manda sobre los demás. Es curioso cómo la gente de mi alrededor me ve fuerte, seguro e independiente.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

1.- Debo ser consciente de que no debo paralizar mi acción, necesito “hacer lo que deseo”, “sentir lo que hago” y “estar donde quiero”. La no acción me lleva a la impotencia.

2.- Debo ser consciente del daño que causo a otros cuando les impongo lo que han de hacer. Debería aceptar cargos de liderazgo y reconocer que soy capaz de dirigir a otros cuando no les obligo a estar involucrados en mis decisiones.

3.- Debo aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera el deseo de mover a los demás hacia mis decisiones. Tendría que ser más empático y practicar la escucha activa y la comunicación emocional efectiva.

4.- El deporte, la terapia emocional y el Mindfulness me ayudarán a ser un líder paciente, que tome decisiones equilibradas y alejadas de la impulsividad. Quiero sentir y disfrutar de mi vida, y ayudar a quién lo desee permitiéndole libertad de acción y decisión.

Ego principal: Ego de la acción impulsiva.

Subegos: Ego cobarde, Ego mandón, Ego competitivo, Ego de deseo de triunfo, Ego de superioridad, Ego defensivo-agresivo.

LUZ	SOMBRA
VALIENTE	Cobarde
ACCIÓN (vitalista)	No acción o Sobreacción
Pionero	Egocéntrico
Competente	Intolerante-Arrogante y Competitivo
INDEPENDIENTE	Dependiente de los demás
Entusiasta y Espíritu de Vida	Destructor (deseo de dominación y conquista) hacia uno y los demás
PACIENTE	Impaciente

MANTRAS

"Huyo de la no acción o la sumisión", "hago lo que deseo", "siento lo que hago", "estoy donde quiero", "permiso a los demás que hagan lo que deseen", "canalizo mi ira y enfado cuando deseo mover a los demás hacia mis decisiones", "tomo decisiones con calma y paciencia", "soy empático, practico la escucha activa y soy asertivo en la comunicación", "siento y disfruto de mi vida, y ayudo a quién lo desea permitiéndole libertad de acción y decisión".

4.- EGO DE TAURO.

“TENGO EL EGO DEL MATERIALISTA, ME GUSTA DISFRUTAR DE UNA VIDA ACOMODADA, PERO ME APEGO AL CONFORT Y AL DINERO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO MATERIALISTA?

Soy una persona que necesita estabilidad emocional, trabajar con la materia me hace sentirme seguro. Me considero una persona perseverante y tenaz en mis objetivos, que da pasos seguros para no perder firmeza. Soy muy paciente y muy responsable con mis obligaciones diarias.

Disfruto mucho con todos los estímulos de mis órganos sensoriales: la comida, viendo y tocando cosas bellas, escuchando música, oliendo perfumes... Manejo muy bien el dinero y todas mis pertenencias, les doy gran valor pues es la base de mi seguridad personal. Soy creativo y artista con mis manos.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO MATERIALISTA?

A veces me apego tanto al confort y la comodidad que “no deseo moverme”. Disfrutar de la materia y de mis órganos sensoriales me lleva a un bucle donde deseo generar más materia y poseer aún más. Persigo un placer continuo con mis bienes materiales, y apenas me queda tiempo para usarlos.

Me siento muchas veces posesivo y solo deseo “tener por tener” y poder decir ante los demás “esto es mío”. Y lo peor, es que me vuelvo muy testarudo, envidioso y egoísta. Me siento estancado en generar, acaparar y mantener mis bienes: “de aquí no me muevo”, “esto es mío” y “yo soy así”.

Cuando pierdo mis bienes materiales o aquello que me produce estabilidad emocional, entro en crisis. Me apego a la materia y a las relaciones, creo dependencias, y rechazo y desprecio todo lo que no acepto en mí. A veces soy celoso.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO MATERIALISTA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad sino me aferro a la materia, por eso busco mi seguridad emocional en producir y conservar bienes materiales que me puedan dar disfrute y comodidad, que llenen mi vacío emocional y suplan mi carencia afectiva.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO MATERIALISTA?

1.- Debería ser consciente de que detrás del mundo material y de los placeres sensoriales que me producen los bienes materiales, hay un mundo emocional profundo que me genera pasión y no depende de “tener o no tener algo” sino de “sentir, tengas o no algo”.

2.- Debería valorar la estabilidad del mundo material y del dinero, pero en lugar de almacenar tanta materia debería alejarme de la posesión y la envidia para disfrutar sin apego de los recursos de la naturaleza y la vida en general, sin sacar provecho de ella ni buscar “poseer”.

3.- Deseo aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera salir de la comodidad, perder bienes materiales y no tener posesiones.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me ayudarán a enfrentarme al miedo de no querer moverme (transformarme) a una zona nueva que no conozco, diferente a lo que siempre repito. He preferido ser testarudo, pero ahora siento que es el primer paso de mi transformación: “tengo que moverme aunque me sienta inseguro”, “esto no es mío” y “yo no soy así”.

Ego Principal: Ego del materialista.

Subegos: Ego tozudo, Ego posesivo, Ego envidioso, Ego acomodado.

LUZ	SOMBRA
Perseverante y Tenaz	Testarudo
Práctico	Materialista y Egoísta
Dar pasos Seguros	Estancamiento y Acomodado (pasividad)
Artístico	Falta de Creatividad
Espíritu de PACIENCIA	Poseedor
Autoestima normal	Desvalorización
Aceptación	Rechazo

MANTRAS

“Es más importante sentir que tener”, “me alejo de la posesión”, “tengo que moverme aunque me sienta inseguro”.

5.- EGO DE GÉMINIS.

“TENGO EL EGO DEL CONOCIMIENTO, ME GUSTA INTERACCIONAR CON MI ENTORNO, PERO ACABO SATURADO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

Soy una persona comunicativa que disfruta interaccionando con el entorno. Me gusta conversar y conocer todo lo que me rodea, por eso soy un gran orador, literario y escritor. Busco conocimientos diversos, cambiantes incluso. Me interesan muchos temas diferentes, y más que profundizar me gusta la diversidad. Planteo cuestiones, realizo muchas preguntas e interacciono brevemente en muchas direcciones.

Me muestro muy curioso en el día a día, mi mente es poderosa para almacenar toda la información que adquiero del contacto con los demás. Me gusta conversar, debatir y discutir pero sin agresividad. Huyo de los conflictos y la agresión.

Me considero una persona sociable, comprometido con el conocimiento, que me adapto constantemente al entorno. Soy reconocido por la cantidad de energía que manejo, por la información que dispongo y por la rapidez con la que la gestiono. Me consideran una persona adaptable, flexible, fluida y muy capaz.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

Todos los días desde que me levanto, mi mente se activa y necesita interrelacionarse con personas u objetos que permitan captar información. Entonces interactúo innumerables veces al día con multitud de personas y objetos en diferentes direcciones. Busco saciar mi curiosidad y necesidad de adquirir conocimientos que de entrada los almaceno todos.

Al pasar el día noto como mi mente se va colapsando. Es tan diverso y tan interesante todo lo que recibo, que tengo que gestionar y archivar todos los datos. Al final de muchos días me siento cansado y hastiado: ¿para qué necesito tanta información?, ¿qué haré con tantos datos?, ¿serán todos de utilidad? Me dicen que tengo verborrea, que hablo mucho y repito, repito y repito...

Además, mi mente es tan activa, que se entrega en el día a día a realizar múltiples tareas que reproduzco de forma incesante. Me dicen que soy hiperactivo porque ando disperso en multitud de actividades. Me siento saturado de repetir tantas tareas y manejar este exceso de conocimiento, siento que necesito realizar un cambio drástico en mi vida: “me he adaptado demasiado”.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL CONOCIMIENTO?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad a lo desconocido, sobre todo si es algo irracional. Me he dado cuenta que compenso este miedo racionalizando en exceso, usando la lógica y la deductiva para entender todo lo que me rodea. No me gusta improvisar, pues noto que mis miedos a “no poder controlar” se acentúan. Prefiero repetir situaciones y moverme por terrenos que mi mente racional comprenda, por eso me adapto tan fácil a mi entorno.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

1.- Debería ser consciente de que empleo demasiada energía en repetir tareas, ideas y labores. Ya no necesito tanto conocimiento. Quiero saciar mi curiosidad. Quiero menos conocimientos, pero profundizar en ellos. Deseo aprender la interrelación inteligente: repetir menos y aprender solo lo útil.

2.- Debería valorar el sentimiento en la comunicación. Al hablar de mis emociones, añado a mi comunicación sentimiento y vitalidad, así la comunicación es más intensa y profunda.

3.- Debería ser consciente que soy demasiado adaptativo y flexible. Ahora deseo dejar de adaptarme a los demás y hacer lo que yo deseo. Quiero realizar cambios profundos en mi vida, alejarme de la repetición de ideas y tareas para permitir la salida de mis deseos.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de no querer improvisar ni profundizar. Deseo enfrentarme a situaciones y conocimientos “irracionales” y quiero aprender a usar la intuición y el sentimiento.

Ego Principal: Ego del conocimiento.

Subegos: Ego ignorante, Ego disperso, Ego mentalmente superficial.

LUZ	SOMBRA
COMUNICATIVO social (lógico y ágil)	Superficial y poco concreto
Orador	Verborrea (repite)
Literario y Escritor	Distraído y Cambiante
CURIOSO	Más detalles de lo mismo, Dispersión en actividades, Cambiante (pérdida de identidad)
Comprometido con el conocer- Espíritu de Conocimiento	Ignorante y mentiras (distorsión del conocimiento), Miedo a lo desconocido e irracional, Miedo a los imprevistos que no pueda controlar o entender para adaptarse
SOCIABLE, ADAPTABLE, FLEXIBLE y DUAL	Demasiada adaptación, saturación de actividad

MANTRAS

“Abandono tanta información”, “añado el sentimiento en la comunicación”, “abandono la repetición de tareas, ideas y labores”, “me atrevo a improvisar”, “puedo profundizar”, “me permito realizar cambios profundos en mi vida para dar salida a mis deseos”, “me dejo llevar por mi intuición”.

6.- EGO DE CÁNCER.

“TENGO EL EGO DEL CUIDADOR, ME DEDICO A PREOCUPARME DE LOS DEMÁS, PERO NADIE SE OCUPA DE MÍ”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL CUIDADOR?

Soy una persona que necesita cuidar de otros, bien humanos, animales o plantas. Me siento bien aportando cuidados básicos hacia ellos (alimentos, protección, cariño...), intercambiando emociones y sentimientos. “Yo cuido de ti y tú cuidas de mí”.

Me instalo en la vida centrando mis prioridades en torno al hogar, la tradición y el pasado, y elijo un grupo (habitualmente la familia) para preocuparse por ellos y estar ocupado cuidándolo, nutriéndolo y defendiéndolo. Suelo tener una gran memoria sobre lo acontecido en el grupo al que cuido.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL CUIDADOR?

Con frecuencia me vuelvo muy sensible y dependiente de las necesidades del grupo, suelo dejar de lado mis deseos personales y mis decisiones, y doy prioridad a satisfacer a los demás.

Me siento frustrado sino cuido de los otros a pesar de descuidarme yo, me vuelvo crítico y manipulativo hacia quienes no acceden a realizar lo que bajo mi punto de vista me parece correcto que se deba hacer, incluso puedo expresar conductas agresivas en mi entorno al sentirme presionado. Ahora mi vida está estancada, repito lo mismo, “cuido de los otros, manipulo a los otros para que cuiden según mi criterio, manipulo para recibir cuidados”.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL CUIDADOR?

He descubierto que tengo una gran inseguridad y miedo a ser independiente, y necesito refugiarme en el hogar. En la infancia he sentido la falta de cuidados básicos y ahora sobreprotejo a mis seres queridos.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL CUIDADOR?

1.- Debería ser consciente de la carencia de cuidados recibidos en mi infancia y utilizar un método a nivel individual para sentirse protegido y nutrido por mí mismo, sin necesidad de buscarlo fuera de mí. Mindfulness es uno de estos métodos donde puedo aprender a sentirme cuidado por mí mismo.

2.- Debería aprender a abandonar la sobreprotección y la posesión hacia los seres queridos. Deseo cuidar y proteger al otro, pero construyendo relaciones afectivas donde se atiendan las necesidades y se propicie hacia los demás el aprendizaje de conductas autónomas e independientes.

3.- Quiero ser consciente que he de avanzar hacia la independencia de mis seres queridos. He de dar prioridad a cuidar y atender mis necesidades físicas, emocionales y psicológicas. “Aprendo a expresar mis deseos y a decidir qué deseo hacer, con independencia del clan”. ¿Me apetece ayudar?, ¿me han pedido que lo haga? Si no te apetece y no te lo piden, no debes ayudar.

Ego Principal: Ego del cuidador.
 Subegos: Ego de la dependencia.

LUZ	SOMBRA
Sensible (cuida y protege)	Sensiblón (“todo le afecta”)
Buena memoria	Vive en el pasado
Receptivo a las necesidades de los suyos	Dependiente de los suyos: ABANDONO/SOBREPROTECCIÓN
Objetivo (no exige hacer a los demás lo mismo que hace él/ella)	Manipulativo (exige al otro hacer lo mismo) y agresivo
Expresa directamente lo que siente	Hipócrita
Valiente	Miedo y Desconfianza
Seguro e Independiente	Inseguro y Dependiente
Humilde	Posesivo

MANTRAS

“Aprendo a protegerme a mi mism@”, “abandono la sobreprotección y la posesión hacia mis seres queridos”, “permiso que aprendan mis seres queridos conductas autónomas e independientes”, “cuanto más independiente soy de mis seres queridos más avanzo en mi vida”, “expreso mis deseos”, “decido qué deseo hacer por mi mism@”, “ayudo si me lo piden y si me apetece”.

7.- EGO DE LEO.

“TENGO EL EGO DEL AMOR, SOY VITALISTA Y CONFIADO, PERO SUFRO CUANDO SOY POSESIVO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL AMOR?

Soy una persona vitalista y entusiasta que disfruta compartiendo experiencias con los demás. Muestro mi amor con facilidad de forma continua, personal y cálida, por eso soy un imán para los que me rodean: me buscan para que lidere eventos.

Me muestro confiado, con espíritu de fuerza y con autoridad natural que me hace ser capaz de grandes logros. Soy muy creativo y no me importa liderar proyectos sociales de forma original, aglutinando intereses comunes que beneficien a todos por igual.

Soy feliz trabajando en grupos, donde asumo mis límites y colaboro para que otros también desarrollen cualidades. Soy un anfitrión de proyectos, actividades, excursiones, fiestas y ceremonias.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL AMOR?

A veces me siento incapaz de mostrar mi efectividad y mi fuerza. Me anulo ante los demás, me muestro débil, sin fuerza, y mi creatividad y proyectos personales se apagan. Me adapto a las preferencias del otro. Me siento inferior a los demás.

Otras veces me muestro autoritario y no puedo evitar descargar mi ira hacia los demás de malas maneras. Solo deseo en estos casos imponer mi fuerza, mi criterio, mi punto de vista. Necesito alardear de mi poder, quiero brillar sobre los demás, me siento único y quiero que me reconozcan que soy especial.

Suelo ser posesivo con las personas que me rodean, necesito que me valoren mi potencial y que me necesiten. Cuando más admiradores tengo, más superior y fuerte me siento. Entonces me dicen que soy arrogante y altanero.

Me cuesta trabajo colaborar en grupos. No sé ceder mi espacio y reconocer mis límites. Prefiero esforzarme al máximo para demostrar mi valía y mi eficiencia. No sé contemplar mis defectos ni asumir mis errores, por eso no asumo mis límites y no cedo mi espacio a los demás.

Tengo mucho miedo al ridículo. Me dicen con frecuencia que soy egocéntrico e individualista.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL AMOR?

He descubierto que siento un gran miedo a “no ser capaz”, a mostrarme débil. Por eso necesito hacerme valer, demostrarme que nada se me resiste. Además me gusta la admiración de los demás, así compenso mi inseguridad sobre mi capacidad.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL AMOR?

1.- Debería ser consciente de que no debo anular mi fuerza y mis decisiones, y aprender a controlar mis ataques de autoritarismo donde me muestro orgullosamente superior a los demás. Deseo expresar mi potencial y mi creatividad de forma equilibrada.

2.- Debería aprender a ceder mi sitio, a contemplar mis defectos y asumir mis errores. Quiero asumir mis límites y colaborar para que otros también desarrollen

cualidades, pues todos somos iguales. Ahora quiero compartirme en grupo y ser realmente feliz.

3.- La TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de “no ser capaz” o “mostrarme débil”. Deseo no necesitar compensar mi inseguridad con la admiración de los demás y quiero compartir mi luz con mis compañeros a los que no considero inferiores sino dignos de recorrer el camino que la vida tiene reservada para ellos. Quiero sentirme más humilde.

Ego Principal: Ego del amor.

Subegos: Ego egocéntrico, Ego orgulloso, Ego megalómano.

LUZ	SOMBRA
AMOROSO	Posesivo
Vitalista	“Centro de Atención”
AUTOCONFIANZA	Anularse-Cobarde-Negarse o Mandón autoritario-Soberbio-Altanero-Orgullosa
Independiente	Dependiente
AUTORIDAD natural (líder), Majestuoso	Debilidad
CREATIVO	No manifestación
Espíritu de fuerza	Cobardía / Esfuerzo máximo para demostrar mi valía, “miedo al ridículo”, Ostentoso

MANTRAS

“Expreso mi fuerza personal”, “soy capaz de hacer cosas”, “soy humilde y muestro mi debilidad”, “abandono mis ataques de autoritarismo donde mostraba mi orgullo”, “soy un potencial de creatividad y de amor”, “reconozco mis límites y mis defectos”, “asumo mis errores”, “colaboro con otros para que desarrollen cualidades”, “me comparto con mis iguales”, “me comparto en grupo, no soy ni mejor ni peor”.

8.- EGO DE VIRGO.

“TENGO EL EGO DEL PERFECCIONISTA, ME GUSTA DISFRUTAR DEL ORDEN, PERO NECESITO COMPLACER MI EXIGENCIA”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

Soy una persona que necesita orden y disciplina, me gusta clasificar y analizar mis pensamientos y mis acciones. Me considero una persona racional y lógica, y soy preciso en mis acciones.

En mi día a día organizo muy bien mi tiempo, soy muy práctico y servicial, y me siento satisfecho si llevo a cabo en el orden estipulado lo que considero que he de hacer.

Me consideran una persona tolerante y serena, tranquila, que controla las emociones para que no desborden mi mente organizada.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

A veces siento que llevo “las gafas de la perfección”, y no me siento bien porque veo las imperfecciones que me rodean y necesito no parar de hacer cosas para conseguir el orden deseado desde mi mente. Si un día consigo tener controlado todo el desorden que veo, entonces suelo estar tranquilo, pero cansado por exigirme “hacer tanto esfuerzo”.

Además me he dado cuenta que cuanto más me exijo, más presión ejerzo sobre los demás para que arreglen el desorden externo que mi mente y mis ojos perciben. También sufro mucho por el exceso de crítica hacia todo lo que no considero apto bajo mi punto de vista.

Rechazo todo aquello que no sea útil, que no sirva para algo, que no sea práctico (según mis criterios).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad sino controlo lo que sucede en el tiempo, por eso busco mi seguridad emocional en conseguir un orden preciso diario en mis pensamientos y mis acciones, y en los pensamientos y acciones de los demás.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

1.- Debería ser consciente de que nada es perfecto y todo es perfecto. Para captar la totalidad de algo no se puede ser tan minucioso y detallista, el exceso del perfeccionismo me aleja de la totalidad. Ahora, cuando me angustie el desorden, simplemente me quitaré “las gafas de la perfección”.

2.- Debería no criticar lo que mi mente desea cambiar. La crítica habla de mi malestar por no aceptar la validez de los otros puntos de vista, simplemente yo pienso y actúo de otra manera diferente a la de los demás. No quiero dejar de ser disciplinado y ordenado, pero me gustaría aceptar la poca disciplina en otros y el desorden. Quiero practicar la aceptación sobre los demás, así más me aceptaré yo, y más aceptaré lo “no útil”.

3.- Quiero aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera: el desorden, no hacer todo lo que deseo en el día a día, juzgar a quién no trabaja ni piensa como yo, saltarme yo o los demás mis precisas reglas.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de “sentir mi imperfección” que he compensado con “hacer y hacer” de forma precisa, rechazando a todo lo que no se encaja en mis organizados “cajones mentales”. Quiero aprender a sentir “la desprogramación del tiempo”. Quiero aceptar fluir, sin juzgar. Deseo cambiar el control hacia los demás por el autocontrol.

Ego Principal: Ego del perfeccionista.

Subegos: Ego crítico, Ego prejuicioso, Ego exigente.

LUZ	SOMBRA
ORDENADO y DISCIPLINADO	Detallistas en exceso (no ve la totalidad), Perfeccionista
PRÁCTICO y SERVICIAL (ser útil)	Servilismo (demandan algo a cambio)
Racional. ANALIZA y Emite juicios constructivos (observaciones)	Controlador, Negación-Rechazo, Exigente hacia él y hacia los demás. Criticón.
SERENO	Pesimista e Hipocondríaco
TOLERANTE	No Aceptación de lo no útil

MANTRAS

“El exceso de perfeccionismo me aleja de la totalidad”, “permiso el desorden y la imperfección”, “acepto lo no útil”, “acepto todo lo que critico”, “me permito saltarme mis reglas”, “permiso a los demás saltarse mis reglas”, “me permito desprogramar según imprevistos”, “me dejo fluir por los acontecimientos”, “abandono la crítica por la observación”.

9.-EGO DE LIBRA.

“TENGO EL EGO DE LA DIVISIÓN, ME GUSTA RELACIONARME CON LOS DEMÁS, PERO ME ADAPTO DEMASIADO A SUS DECISIONES”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA DIVISIÓN?

Soy una persona permisiva, tolerante, pacificadora e integradora. Disfruto de los eventos sociales y me gusta escuchar, aprender y experimentar todo el espectro de posibilidades entre el “blanco” y el “negro” que observo de las experiencias humanas que me rodean.

Acepto todo lo que sucede, sin oponerme ni enfrentarme, sin juzgar. Me considero un buen anfitrión, con gusto por las formas y las apariencias bellas. Tengo agudizado el sentido de la justicia, soy imparcial, y suelo mostrarme con una sonrisa.

Soy espíritu de conciliación, y se me da bien traer la paz en los enfrentamientos, por eso me suelen demandar en las disputas.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA DIVISIÓN?

De las múltiples opciones que observo, siempre me suelo concentrar en dos posibilidades reales. Entonces, me cuesta mucho trabajo decidirme por una de ellas, prefiero contemplar la belleza de las dos opciones y me quedo con ambas.

Entonces, los demás me juzgan por no ser capaz de decidirme y me autoengaño con frases como “todo me da igual”, “me da lo mismo” o “no prefiero ni una ni otra opción”. Me siento DIVIDIDO por dentro, partido en dos, y prefiero no decidir y dejarme llevar por la opción que eligen los demás. Pero a la vez, me vuelvo crítico hacia el otro y me quejo por no haber elegido el otro la opción opuesta. No puedo dejar de comparar y de juzgar a los demás por las decisiones que toman.

Estoy cansado de vivir en la indecisión, siento que mi vida está estancada y me siento una marioneta que mueven los demás. No quiero vivir dividido entre dos opciones, comparando y criticando a las personas que me rodean, y mientras tanto yo cambio de opinión continuamente.

Este estado me lleva al estancamiento, me siento pasivo y dependiente de los demás, creo que no soy responsable con mi vida.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA DIVISIÓN?

He descubierto que siento miedo a tomar decisiones para no entrar en conflicto con los demás. Al mostrarme como los otros desean, aceptando todo sin juzgar ni criticar, evito enfrentamientos y consigo que me integren bien. Prefiero ceder de mí mismo para estar a favor de los demás y no rechazar nada ni nadie. Me muestro con una “sonrisa perenne”, aparentando armonía que esconde la tensión de la no decisión, así no me muevo, intento siempre mantener un falso equilibrio.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA DIVISIÓN?

1.- Debería ser consciente de que aparentar armonía y esconder los conflictos para evitar enfrentamientos me conduce a no avanzar en mi vida, pues me dejo llevar por los demás. Debería salir del autoengaño de “todo me da igual”, “me da lo mismo” o “no prefiero ni una ni otra opción”.

2.- Debería practicar tomar decisiones de forma ajena al mundo social, con independencia de lo que otros opinen, digan o hagan. Quiero aprender a ser independiente y no dejarme influir por las opiniones que desarrollan los demás hacia mí. Quiero anteponer mis deseos personales comprometiéndome con mi propia individualidad.

3.- Deseo aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a reconocer que mi labor es resolver la tensión de las partes enfrentadas, hacerlos colaborar y que alcancen acuerdos, creando nuevos escenarios donde ambos extremos coexistan en armonía, sin necesidad de solucionar los problemas. Deseo no tener miedo a relacionarme con los demás, pues es una fuente de aprendizaje y me siento creativo con mis propuestas conciliadoras. Quisiera disfrutar de la vida y de sus múltiples polos y posibilidades. Deseo experimentar la vida con belleza, alegría y humor.

Ego Principal: Ego de la división.

Subegos: Ego comparativo, Ego indeciso.

LUZ	SOMBRA
Creativo Intelectual (estados trinitarios)	Ideas fijas para no desequilibrarse (HUYE DEL CONFLICTO)
VIDA SOCIAL ACTIVA	Aislamiento
Diplomático y Armonioso	DIVIDIDO entre dos opciones- INDECISO
Artista (belleza, formas) Sentido de JUSTICIA-Imparcialidad	Dependiente de las formas y de lo aparente Vive COMPARANDO y CRITICANDO (juicios-rechazo-negación)
SONRISA PERENNE-Aceptación-Conciliación-Pacificador	Cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás-Dependiente de los demás

MANTRAS

“Aparentar armonía y esconder los conflictos me llevan a no avanzar en mi vida”,
 “cuanto más decisiones tomo, más avanzo en mi vida”, “soy creativo en mis propuestas conciliadoras”, “elijo anteponer mis deseos a las opiniones de los demás”.

10.- EGO DE ESCORPIO.

“TENGO EL EGO DEL APEGO, ME GUSTA SENTIR CON INTENSIDAD TODO LO QUE HAGO, PERO ME SIENDO DEPENDIENTE DE MIS EMOCIONES”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL APEGO?

Soy una persona que necesita sentir con intensidad todo lo que hago. Me gusta apasionarme y dejarme llevar por sentimientos profundos con las personas que me rodean, objetos y situaciones cotidianas.

Disfruto con temas que hablen de la vida, la muerte y el sexo: son tres de mis pasiones. Me considero una persona fuerte y magnética, capaz de conseguir objetivos que me entusiasmen. Soy un buen consejero e investigador tenaz.

Tengo la capacidad de renovarme y transformarme después de las crisis emocionales. Soy capaz de desapegarme.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL APEGO?

Siento que mi vida es una montaña rusa, puedo estar apasionado y de pronto hundirme en el vacío y la frustración, sin ilusión por las personas, objetos y situaciones que me rodean. Entonces surgen de mí emociones intensas que me hacen sufrir: desamor, odio, celos, deseos de venganza, impulsos de manipular, crisis de ira con deseos de imposición...

He descubierto dos formas de actuar nocivas para mí. A veces me inhibo ante los demás, me muestro sumiso y soy capaz de hacer lo que me piden a pesar de sentirme manipulado por ellos. Otras veces, muestro mi gran ira y enfado en relación con situaciones insignificantes para los demás, pero justificadas para mí (de pequeño eran “rabieta”). Me siento insatisfecho.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL APEGO?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad si muestro mi lado débil a los demás. Necesito mostrarme fuerte y poderoso, por eso escondo mi parte vulnerable que compenso con una necesidad de controlar e imponer mis criterios en mi entorno. En el fondo tengo mucho miedo a estar sólo.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL APEGO?

1.- Debería ser consciente del daño que me hace el apego a los objetos, situaciones y personas. Debería darme cuenta del estado emocional intenso de la pasión, y la emoción negativa del apego cuando me ocurre una separación o una pérdida. En ambos casos no me siento libre ni independiente.

2.- Debería aprender que todo lo que considero dentro del amor es sólo dependencia. El amor no es: imposición, manipulación, dramatismo, tragedia, posesión, celos, juzgar al otro, venganza, abandono, despecho, absorbencia, victimismo, resentimiento....

3.- Debería no comportarme de manera sumisa. Quiero ejercer mi voluntad de forma consciente, sin imponerme ni enfrentarme al otro, procurando no hacer nada que no me gustaría que me hiciesen a mí.

4.- Quiero aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera no poder manipular ni cambiar a los demás. La TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS me ayudarán a enfrentarme al miedo de mostrar mi debilidad y a controlar mi necesidad de imponerme. Deseo vivir experiencias con intensidad, sin pretender controlar los resultados, alejándome del sufrimiento que me provocan las emociones negativas del apego. Quiero ser consciente de la importancia de la comunicación emocional.

Ego principal: Ego del apego.

Subegos: Ego controlador emotivo, Ego manipulador, Ego del poder.

LUZ	SOMBRA
Intenso y Profundo	Resentimiento
Apasionado	Dramatismo, Desamor, Odio, Sarcasmo, Ironía, Destrucción, Vengativo, Celoso, Manipulador, Dependencias psicológicas
Interés por ocultismo, sexo, vida-muerte	Apego y “vicios intensos”, OCULTO
Buen consejero	Busca defectos del otro para engordar su Ego
PODER PERSONAL, determinación firme	Impositor o Anulación frente al otro
Líder encubierto	Impositor cruel
Espíritu de Transformación	Resistencia a profundizar en las experiencias

MANTRAS

“Me desapego de personas, objetos y situaciones”, “muestro mi poder ante los demás”, “no impongo mi poder a los demás”, “expreso lo que me hace sentir mal a quién me hace daño”, “aprendo a depurar mis sentimientos negativos”, “me transformo en la interacción con los demás”, “no me oculto”.

11.- EGO DE SAGITARIO.

“TENGO EL EGO DEL IDEALISTA, ME GUSTA ADELANTARME AL FUTURO, PERO SIENTO QUE ME ESCAPO DEL PRESENTE”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL IDEALISTA?

Soy una persona optimista, que desea experimentar la vida. Soy extrovertido, jovial, sincero, directo y protector. Disfruto mucho en espacios abiertos y particularmente con la naturaleza y con los viajes. Me gusta conocer otras culturas y otros idiomas.

Me considero un gran planificador y estratega, puedo adelantarme al futuro y vivir en mi mente diferentes experiencias en relación a un tema. Soy espíritu de fe y esperanza para mí y para los demás, y puedo ser un guía y maestro para los que me rodean.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL IDEALISTA?

A veces planifico e imagino tanto, que siento que me instalo en el futuro experimentando opciones que vivo desde la ilusión. Las percibo con demasiado optimismo y me siento entusiasmado, hasta que descubro que me he vuelto a evadir de la realidad, que he creado una burbuja de experiencias en mi mente que no son reales.

Otras veces, me muestro demasiado expansivo y extrovertido con los demás. Mi excesiva sinceridad, transparencia y buen humor me hacen buscar el apoyo de los demás. En más de una ocasión me he sentido un “bocaza” y “disperso” con tantos eventos sociales.

A veces, cuando deseo aprender, me siento impaciente y busco información con entusiasmo en diferentes fuentes. Me siento lejos de la verdad, con información incompleta, y me cuesta profundizar en un tema de forma estructurada.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL IDEALISTA?

He descubierto que siento una falta de confianza en mí mismo. No tengo esperanza ni fe en mí, me siento desprotegido y con mi comportamiento expansivo busco en los demás esa protección que tanto necesito.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL IDEALISTA?

1.- Debería ser consciente de mi necesidad de experimentar la vida con entusiasmo. Deseo darme cuenta de mi excesiva imaginación, que me permite vivir un futuro desde el presente, pero me gustaría instalarme en el aquí y en el ahora. Debería ser consciente que vivo en la evasión y el idealismo, y que muestro excesivo optimismo para huir del sufrimiento del presente.

2.- Deseo aprender a ser paciente en el aprendizaje, a huir de la dispersión y enfrentarme al estudio estructurado y responsable. Quiero estar más cerca de la verdad.

3.- Debería aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a protegerme a mí mismo, y a cultivar la confianza y la fe en mí sin depender del apoyo de los demás. Me gustaría ser concreto, vivir el presente (no el futuro), crear y no dispersar, contar siempre mi verdad, y buscar la verdad y el conocimiento superior.

Ego principal: Ego del idealista.

Subegos: Ego utópico, Ego disperso, Ego exagerado.

LUZ	SOMBRA
Optimista	Optimismo excesivo, Idealista
Expansivo hacia el futuro: Programador	Irresponsable y Disperso, Especulador
Experimenta la vida	Exagerado
Extrovertido-Buen humor-Sincero-Directo	Bocazas, Impaciente, Derrochador, Falta de estabilidad: cambio, busca nuevas opciones
PROTECTOR	Busca el Apoyo y Protección del otro
GUÍA-MAESTRO (conocimiento superior)	Sabelotodo, Disperso
Espíritu de CONFIANZA, FE y ESPERANZA	Desconfianza, poca Fe y poca Esperanza

MANTRAS

“Lo real es el aquí y el ahora”, “vivo en el presente”, “expreso mi verdad”, “aprendo a protegerme a mí mismo”, “me apoyo en mí: no necesito el apoyo de los demás”, “huyo de la dispersión”, “cultivo la confianza en mí mismo”, “tengo fe y esperanza en mí”, “soy disciplinado en la búsqueda del conocimiento superior”.

12.- EGO DE CAPRICORNIO.

“TENGO EL EGO DE LA RIGIDEZ, ME GUSTA SER TRABAJADOR Y DISCIPLINADO, PERO SIENTO QUE ME PESAN LAS RESPONSABILIDADES Y OBLIGACIONES”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Soy una persona trabajadora y responsable, que me gusta organizarme en el día a día. Me resulta fácil crear estructuras que son útiles a otros.

Estoy capacitado para dirigir cargos de dirección y supervisión, y me siento útil distribuyendo el trabajo a personas que dependen de mí. Me gusta ascender en la vida de forma estructurada y escalar mis metas a base de estudio y trabajo continuado.

Soy espíritu de realización, me esfuerzo con perseverancia para conseguir los méritos y títulos necesarios para alcanzar mis objetivos.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA RIGIDEZ?

Suelo trabajar demasiado, y con frecuencia retraso mis descansos y vacaciones. Siento que debo hacer muchas cosas y la ambición me obliga a excederme en horas laborales. Me resulta difícil delegar mis tareas pues pienso que soy imprescindible.

En muchas ocasiones el exceso de normas y disciplina ahoga mis deseos de disfrutar y vivir experiencias de forma espontánea e improvisada. La rutina diaria, la seriedad, y la necesidad de rendimiento laboral restan tiempo a mis seres queridos. Muchas veces he sentido que me cuesta disfrutar sin obtener algo a cambio, me he sentido culpable por entregarme al placer y por dejar de hacer lo que considero mis responsabilidades.

Con frecuencia me siento cansado, el trabajo y las obligaciones me exigen concentrar mi energía en “tener que hacer” hacia mí y hacia los demás. Tengo poco tiempo para observar mis emociones, y no sé cómo compartir mis sentimientos con mis familiares y amigos. Mi frialdad emocional es necesaria para poder seguir el ritmo laboral que impone mi mente.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA RIGIDEZ?

He descubierto que siento una falta de confianza en mi capacidad para hacer las cosas. Con frecuencia me siento incapaz para hacer y conseguir retos, y para compensarlo me sobreesfuerzo. Me frustra la comparación con los demás, me siento inferior a ellos, por ello necesito cargar con responsabilidades y obligaciones para recibir el reconocimiento externo. Así me siento más valorado y mi autoestima mejora.

También siento miedo al rechazo. Tuve una herida de autoestima (amor) en la infancia. Me hago una coraza de “frío”. “No me amo como soy, por eso no amo lo que me rodea y pido al otro que me dé”. Siempre me falta algo (quejas), creo normas y exigencias, siento que no me aman, tengo sentimientos de soledad, sufro miedo a quedarme sólo, por eso me gusta vivir en la seguridad, lo superficial y la apariencia.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA RIGIDEZ?

1.- Debería ser consciente del sentimiento de incapacidad e inferioridad que ha predominado en mi infancia y juventud, y cómo me he esforzado en “tener” para ser valorado ante los demás. Debería sanar mi herida de la infancia: amar no es exigencia.

Ahora deseo valorarme yo, y no depender mi autoestima del valor que me otorgan los otros.

2.- Debería practicar el “ser responsable” de lo que he elegido y entregarme a actividades espontáneas de disfrutar, de forma equilibrada con mi trabajo. Deseo aprender a sentir el placer de gozar y no sentirme culpable por ello. Me gustaría sentir que valgo por mí mismo.

3.- Quiero aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a reconocer y compartir lo que “siento” sin dejar de “hacer” lo que deseo. Quiero saciar mi ambición, me gustaría aprender a delegar y no actuar desde la obligación y la exigencia, deseo ser flexible, y no quiero exigir tanto a otros ni a mí mismo.

Ego principal: Ego de la rigidez.

Subegos: Ego estricto, Ego tirano, Ego ambicioso.

LUZ	SOMBRA
Da forma y un tiempo a las cosas (PRÁCTICO)	MATERIALISTA (dependiente de las formas y el tiempo).Control del tiempo. CONTROLADOR
Conservador, precavido, ahorrador	BARRERAS, LÍMITES INFRANQUEABLES, DIFICULTAD
Responsable	Excesivo Responsable o Irresponsable
Paciente, constante, trabajador, responsable, disciplinado, SERIO, AMBICIOSO	CULPA (pasado), RESPONSABILIDADES (presente) y OBLIGACIONES (futuro). Control, disciplina, sacrificio, NO DELEGA, AMBICIÓN DESMEDIDA
Distante Emocionalmente	FRIALDAD EMOCIONAL
ESTRUCTURADOR perseverante, hacer poco y bien (te aligera el peso)	AUTOEXIGENCIA y EXIGENCIA hacia los demás
Capaz de hacer	INCAPACIDAD, desvalorización que compensa con exceso de trabajo
Muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones (maestro)	Culpabilidad y repeticiones (pasado, familiar, tradición, dogmas sociales)
Respeto a la autoridad y figura paterna	Exceso de obligación y obediencia hacia la autoridad y figura paterna

MANTRAS

“Me permito trabajar menos y tener menos responsabilidades”, “me merezco disfrutar del placer”, “me relajo en mis ambiciones”, “puedo tener tiempo para compartirme con mi familia”, “no soy imprescindible”, “mi valor no depende de la aprobación externa”.

13.- EGO DE ACUARIO.

“TENGO EL EGO DEL LIBERTARIO, ME GUSTA SER ADELANTADO PARA MI ÉPOCA, PERO ME SIENTO AISLADO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL LIBERTARIO?

Soy una persona moderna, innovadora y original, que me gusta trazar líneas de avance en mi vida distintas a las que hacen los demás. Me siento adelantado a mi época, pues me gustan los avances científicos, los nuevos inventos, el progreso y la tecnología.

Para mí es muy importante sentirme con libertad para decidir y actuar según mi criterio, por eso respeto la voluntad de los demás. Soy una persona solidaria, humanitaria, cívica y respetuosa con el medio ambiente.

Valoro por encima de todo la amistad y me gusta integrarme en grupos. Soy espíritu de la verdad, y donde estoy me esfuerzo con mi ejemplo. Soy consciente de que todos somos uno y que estamos interrelacionados. He descubierto el poder y las aplicaciones de la mente cuántica.

Soy un libertador que busca liberar de la opresión a los demás.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL LIBERTARIO?

Suelo tomar caminos tan diferentes en la vida que me suelo sentir aislado, un solitario con ideas rebeldes y excéntricas. Entonces me cuesta trabajo mantenerme con mis ideas revolucionarias e innovadoras, me afecta la crítica de quien me rodea y me superan las responsabilidades y las cargas personales y sociales.

Así, dejo de avanzar hacia donde siento que es mi destino y me estanco, me apago, me dejo influenciar por el peso de la tradición y el criterio popular de lo que son buenos pensamientos y buenas acciones. Me siento dependiente e influenciado por los demás, y mi crítica hacia el exterior va en aumento.

Me rebelo dialécticamente con todo mi entorno, juzgo, expongo mis ideales y presiono para que los demás los ejerzan, pero me doy cuenta que soy incapaz de aplicarme yo lo que de forma autoritaria impongo a los demás.

A veces me he convertido en un obstinado de ideas fijas, un revolucionario caótico, frío e individualista en las relaciones.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL LIBERTARIO?

He descubierto que me ha faltado disciplina y fuerza para conseguir mi independencia. He tenido que sacrificarme para adaptarme a los demás, y me he sentido dependiente, culpable y con obligaciones. Todo ello me apartó de mi destino de ser libre, verdadero y consciente. Ha habido en mi vida excusas, divagaciones, retrasos, aceptaciones de verdades a medias, para adaptarme a las necesidades de los otros sin quererlo.

En la infancia cuando sentía seguridad o estabilidad, esta desaparecía de forma súbita: “miedo a la seguridad”. Desde entonces, hay una lucha interna en mí entre libertad y estabilidad. Cuando se me activa el miedo me vuelvo hiperrazonador y me desconecto de mis emociones.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL LIBERTARIO?

1.- Debería sanar la herida “libertad versus estabilidad”, dejar de culpar al otro por no recibirlas, aceptar la existencia de ambas necesidades en mí, y no entrar en “hiperrazonador” ante el miedo y seguir conectado a mis sentimientos.

2.- Debería ser consciente de la importancia de la libertad individual para pensar y actuar, así que deseo abandonar mi manía de imponer mi criterio a los demás, por muy original, innovador y sensato que me pueda parecer a mí. Deseo comprender que en nuestra vida debemos experimentar destinos individuales que nos hacen evolucionar. Quiero ser consciente de ello y aplicar la verdad por donde voy.

3.- Debería comprender mi esencia: “liberarme de responsabilidades, culpas, obligaciones, miedos y restricciones”. Mi luz es abrir caminos nuevos, por eso a veces elijo separarme de los demás para crear espacios y nuevas visiones de futuro.

4.- Quiero aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a no ocultar mi luz para adaptarme a los demás, a aportar nuevas visiones para abrir futuro y a compartir espacios con los demás sin perder independencia y con compromiso. Me gustaría poder aplicarme yo mis ideas, con disciplina, sin evadirme de mis compromisos sociales y personales, ni ser un libertario. Deseo representar un movimiento renovado de libertad, consciencia y unidad.

Ego principal: Ego del libertario.

Subegos: Ego rebelde, Ego extremista.

LUZ	SOMBRA
Original	Rebelde
Inventivo	Obstinado: ideas fijas, Impositor
Humanitario, Solidario, Cívico y Altruista	Revolucionario Caótico, Impositor
Trabajo en Grupos (líder compartido), Independiente, Libertador, Progresista	Individualista-Excéntrico-Poco calor humano
Respetuoso con el medio ambiente	Opresor (falsa idea de libertad)
Amistad	Solitario
Espíritu de Verdad	Excesivos cambios bruscos

MANTRAS

“Abro nuevos caminos y exploro diferentes senderos”, “permiso la libertad de pensamiento y de acción”, “me aplico mis ideas innovadoras”, “busco mi independencia sin abandonar mis responsabilidades”, “expreso mi verdad con consciencia”.

14.- EGO DE PISCIS.

“TENGO EL EGO DEL DEPENDIENTE, ME GUSTA AYUDAR A LOS NECESITADOS, PERO TENGO MUCHOS MIEDOS”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL DEPENDIENTE?

Soy una persona alegre y sensible que me emociono fácilmente y me contagio de los sentimientos de los demás. Soy capaz de entender y sentir los problemas del mundo que me rodea, y tengo motivación para ayudar al necesitado a aliviar su sufrimiento (SOY COMPASIVO). Disfruto ayudando desinteresadamente a los demás.

Me consideran una persona con imaginación y dotes creativos. Tengo una inspiración interior que plasmo en mis creaciones.

Soy muy tolerante hacia los demás, no juzgo al otro ni lo rechazo. Acepto todo con facilidad y le quito peso a las estructuras férreas de la vida. Considero que todo es un fluir en la vida y por ello es mejor no tomársela demasiado en serio.

Creo en el amor incondicional que ama sin esperar nada a cambio. Uso mi intuición y mi visión interior para fluir en la vida. He desarrollado una fe superior.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL DEPENDIENTE?

Con frecuencia me ocurre que soy tan sensible a mi entorno que me lleno de sentimientos que me paralizan. Deseo ayudar al otro, siento su dolor, pero las emociones negativas anulan mi motivación para emprender una acción compasiva.

Entonces, mi mente no es capaz de pensar de forma lúcida y racional, mis miedos se activan y me muestro pasivo y con dejadez hacia mi entorno. Estas situaciones se repiten con frecuencia y suelo responder aislándome cada vez más del mundo, ocultándome para evitar enfrentamientos, mintiendo (oculto la verdad) para no provocar dolor. Mi mundo se llena de dudas, mentiras e incertidumbres. Evado el contacto y mis miedos se activan aún más.

Cargo desinteresadamente con responsabilidades y trabajos de otros que me agotan y me alejan de mi cuidado y proyectos personales. Me siento víctima de los demás. Soy presa fácil de caer en adicciones: genero fácilmente una necesidad o dependencia hacia sustancias, situaciones o personas.

También vivo épocas de excesiva alegría y fantasía desbordante. Es como colocarme unas gafas de felicidad que me protegen de mi vulnerabilidad. Así me evado del sufrimiento de mi alrededor y en éste estado me gusta ser un salvador que busca ayudar y rescatar del sufrimiento a los demás. Cuando tengo estas gafas puestas me olvido de mí y de mi realidad personal. En realidad es un universo paralelo alejado del mundo real. Mis seres queridos me dicen que soy irresponsable.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL DEPENDIENTE?

He descubierto que siento muchos miedos, el más grande es el de hacer daño a

los demás. Cuando siento miedo me paralizó, me bloqueo, apago mis sentidos extraordinarios y niego mis capacidades. A veces, para defenderme de los demás y evitar el rechazo, me oculto y me anulo. Entonces, buscando la aceptación de los demás, dejo de ser intuitivo, imaginativo, perceptivo, soñador, artista..... Tengo otros grandes miedos que me paralizan: la muerte, el sufrimiento, poner final a situaciones o relaciones...

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL DEPENDIENTE?

1.- Debería ser consciente de la importancia de aprender a reconocer mis emociones. Gracias al MINDFULNESS sabré como enfrentarme al dolor de mis sentimientos y diluirlo. La meditación me permitirá actuar con más discernimiento, pues será capaz de distanciar mi mundo emocional para tomar decisiones.

2.- Debería comprender cuál es mi tarea principal: aprender a “separarme de los demás”. Quiero progresar en mi sufrimiento en la interrelación con los otros y quisiera evitar los extremos de “miedo a la unión” y “salvador”. Me gustaría dar prioridad a reconocer mi destino particular y tomar mis decisiones para avanzar en mi proyecto de vida.

3.- Deseo aprender con la TERAPIA EMOCIONAL a enfrentar mis miedos, dudas, incertidumbres y pasividad con valentía, sentido práctico, lógica y disciplina. Deseo quitarme las “gafas de la felicidad” y construir una realidad donde convivan la compasión, la humildad, el amor por la vida, el amor incondicional y una fe superior.

Ego principal: Ego del dependiente.

Subegos: Ego débil, Ego inseguro, Ego salvador, Ego víctima, Ego aislado, Ego retirado del mundo, Ego de las mentiras, Ego de la pasividad.

LUZ	SOMBRA
Compasivo	Se funde con los demás-Dependiente
Ayuda desinteresada	Escapismo
Inspirado	Fantasía desbordante
Intuitivo	Miente-Oculto por miedo a hacer daño al otro
Creativo	Falta de Disciplina- Dejadéz- Pasividad-No acción
Tolerancia máxima: amor incondicional	Desconfía de los demás, miedo a la unión

MANTRAS

“Expreso mi verdad, no oculto información”, “pongo discernimiento en mis sentimientos”, “me aplico disciplina para actuar y salir de la inmovilidad”, “afronto mis miedos con valor”, “busco y practico una fe superior”, “manifiesto mi creatividad y mis capacidades sensitivas”.

15.- MINDFULNESS Y EL ANHELO DE LA FELICIDAD: EL REFUGIO.

Hay prácticas de meditación llamadas “generativas”. En ellas se trata de construir un estado interno con emociones positivas donde nos sintamos en calma. En esta práctica aprendemos a generar un estado interior donde estamos protegidos y cuidados, de este modo nos damos cuenta que podemos ser capaces de generar cuidado, cariño, ternura, amabilidad, buen trato..... sin depender de alguien o algo externo que nos lo dé.

Es una práctica de autocompasión, que ayuda a darle luz a todos los Egos, especialmente a los de tauro, cáncer, leo, libra, sagitario, escorpio, capricornio y piscis.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 6

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- **Investiga tus Egos. Trabaja en espejo y con la polaridad.**
- **Practica la autoobservación y la autocorrección.**

Recomendaciones para trabajar con los Egos:

Aunque en la Guía de Mindfulness y los Egos del Dr. Herrero se especifica con más detalle, en general podemos aplicar al trabajo de los Egos:

1.- Cuando nos haga sufrir recibir o ver en los demás un Ego en sombra, lo primero es “permitir” recibir ese Ego en sombra y “permitir” que exista gente así con esos Egos.

2.- A continuación, con asertividad, expresaremos al “otro” lo mal que nos sienta recibir o ver en el otro ese Ego en sombra. Recuerda que ser asertivo es decir nuestra verdad + lo que sentimos + sin imponernos al otro con nuestros criterios o mandatos.

3.- A continuación practicaremos la autoobservación (donde, con quién aplicamos nosotros el Ego que recibimos de otros o vemos en otros) y la autocorrección (dejar de comportarnos en sombra nosotros con quien hemos identificado que actuamos en sombra)

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audio en página web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-6/>

- **Mindfulness y el anhelo de la felicidad: el refugio.** Realizarla 5 días a la semana. Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

- **Caminar con Atención Plena:** Siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de esta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

4.- PRÁCTICA FAMILIAR DE MINDFULNESS.

1.- Pasa la taza.

Todo el mundo se sienta en círculo o frente a otra persona con una taza de plástico, llena en sus dos terceras partes de agua, puesta en el suelo entre ambos. Entonces un participante coge la taza y se la pasa lentamente al siguiente, continuando así a lo largo de todo el círculo. El objetivo consiste en prestar atención a cualquier sonido o sensación física que pueda indicar que ha llegado tu turno de recibir la taza. Una vez que la taza ha dado una vuelta completa, la dirección se invierte y la taza pasa lentamente de uno a otro en la dirección contraria.

El juego se repite pero, en esta ocasión, los participantes mantienen los ojos cerrados. Esto puede parecer inicialmente difícil, pero lo cierto es que resulta bastante divertido. En el caso de niños mayores y adolescentes, el juego puede complicarse pasando varias tazas simultáneamente, lo que exige un mayor nivel de concentración y atención de todos los participantes. Después de la actividad, los niños hablan sobre las diferencias entre jugar con los ojos abiertos y con los ojos cerrados y de los indicios no visuales que les han ayudado a saber dónde se encontraba la taza. El truco de este juego consiste en que los participantes adviertan los sonidos de la habitación y descubran en

qué lugar del círculo se halla la taza. Los padres deben hacer sonidos o comentarios discretos que indiquen a los participantes la ubicación de la taza.

2.- AUDIOS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS:

Mindfulness y el anhelo de la felicidad: el refugio para niños a partir de los 8 años.

Audio en página web correspondiente al taller número 6:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-6/>

- Se recomienda hacer la práctica a diario, mínimo 5 días a la semana.
- La práctica se realizará sentado o tumbado en el suelo o en un colchón blando (según prefiera el niño). Si se realiza sentado le recordaremos que coloque la espalda recta, separada del respaldo, con los pies tocando el suelo, las manos encima de los muslos. Siempre acompañará la práctica un adulto.
- Recordad lo importante que es compartir lo que se ha sentido después de cada meditación. Si lo prefiere el niño, además puede escribir sus sensaciones en la hoja de registro.



Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS