PRÓLOGO.

Todo lo que puede suceder en tu vida, está al alcance de tu decisión.

Esta intensa realidad es uno de los principios de la Astrología, cuyo conocimiento te coloca a medio camino entre tus motivaciones para nacer y los momentos trascendentes una vez decidas abandonar este planeta Tierra.

Casi todo puede suceder y tus múltiples estados cuánticos te abrirán infinitas puertas a la percepción, a los sentimientos, a las palabras sabias, a la intuición soberana de tu propio reino. Eso sí, para convertirte en Dios y Diosa de tu destino, has de abordar tu propia transformación, alquimizando las sombras y oscuridades y transformándolas en Luz liberadora, primero de comprensión, y después de sanación y liberación.

Si amaneces ahora a este conocimiento, pronto comprenderás su poder; si ya eres un iniciado, a buen seguro descubrirás nuevas rutas, senderos inexplorados, porque solo están aguardando a tus propios pasos y un sinfín de oportunidades esperan a que ejerzas tu voluntad. El conocimiento solo te coloca en la línea de salida. Ha de conducirte a una mejor comprensión y, desde ella, a que te liberes con el ejercicio de tu voluntad, eligiendo tu siguiente peldaño de entre los múltiples que siempre están disponibles.

Solo los necios se preguntan "por aquello que les va a suceder". Si eres de estos, mejor deja este libro. Pero si eres un guerrero en búsqueda de su propia identidad perdida, la astrología desvelará tales entendimientos que solo podrás caminar hacia tu propia iluminación interior, porque es dentro de uno mismo donde se produce esa luz, ese resplandor, en una mente antes dormida. Las nuevas interacciones neuronales darán paso a nuevos frutos y, por ellos, sabrás que estás en el buen camino.

Para viajar ligero, has de liberarte de las cargas, culpas, responsabilidades, juicios y apegos; ignorancia, y sufrimiento, en definitiva; también has de responsabilizarte de tus propios actos y comprender tu Kharma y tu Dharma. Para todo ello dispones de la Astrología Egoica, que te dará las claves oportunas para que conozcas tus patrones repetitivos, tus conductas heredadas y en definitiva, todos aquellos ciclos en los cuales consumes tu energía y desapareces imbuido en un mar de dudas. Si eres constante, te verás liberado poco a poco, te sentirás con mayor energía, emplearás la consciencia emergente para tomar mejores decisiones; pondrás tu energía a funcionar hacia propósitos de esperanza, luz y amor. Comprenderás el Camino sagrado de retorno a Casa y tu función en esta experiencia de vida. Si no sabes para qué has nacido, no sabes nada.

Liberarte de la oscuridad de los egos, solo es la mitad del camino. Después aparecen numerosos caminos con intensas pruebas en sus encrucijadas, para ponerte a prueba tanto en tu voluntad como en la calidad de tu Alma. Con la astrología Cuántica podrás elegir "tu mejor versión de ti mismo/a", aquella sobre la cual deseas colocar tu fuerza, tu voluntad, tus esperanzas, tus impulsos y tu amor. Seguirá siempre siendo "una opción", o múltiples. Tu libre albedrío permanecerá intocable. Elegiste nacer con esta forma, con estos padres, en este país, y sigues eligiendo, una y otra vez, hasta cuando no lo haces, por omisión, también eliges. Al ser totalmente consciente de que "vives lo que eliges", una profunda conmoción recorrerá tu cuerpo. No se puede explicar. Es probablemente uno de los mayores despertares y la combinación de responsabilidad y

libertad inherente rara vez se encuentra equilibrada al principio. Debe madurarse esta idea, este sentimiento, esta realidad.

Te deseo el mejor de los caminos. He dedicado toda mi vida a tratar de conocer si existía eso que llamamos destino y he llegado a la certeza de que lo que tú eliges es tu propio destino.

Feliz encuentro... contigo mismo.

Joshua S. Santos

INTRODUCCIÓN.

¿QUÉ ES LA TERAPIA EMOCIONAL INTEGRATIVA DEL DR. HERRERO, "DESPIÉRTAME QUIERO SANARME"?

Es una terapia incluida dentro de la **medicina Integral u Holística**, donde se tiene en cuenta el cuerpo físico y la parte mental y emocional de la persona. En esta terapia el poder lo ostenta la propia persona, que es quién debe realizar los cambios progresivos en su forma de actuar, pensar y sentir. Según la velocidad de trabajo personal, así ocurrirán los cambios a nivel físico, mental y emocional. La Terapia Emocional Integrativa es compatible con otros tratamientos médicos alopáticos, homeopáticos y naturales.

Descubrí la Astrología a los 20 años. Casi a la vez que empecé mis estudios en medicina me inicié en la Astrología, y me impactó tanto su aplicación en la salud que tuve dudas sobre si seguir mis estudios de medicina. Al final, decidí realizar mi carrera médica y opté por la especialidad de Pediatría. Hasta el año 2013 practiqué medicina convencional en mi trabajo público y privado, aunque a veces usaba mis conocimientos astrológicos tanto para mi vida diaria como para algunos de mis pacientes pediátricos.

Ya a finales del 2013 acumulaba mucha tensión emocional, mental y varias enfermedades físicas: diarrea crónica, insuficiencia pancreática exocrina, celiaquía, osteofitos y degeneración artrósica en cervicales, osteoporosis, insomnio crónico, ansiedad generalizada y varios episodios depresivos. Tuve una grave crisis de pareja a final del 2013 que me hizo parar en mi vida y profundizar en mis conflictos. A partir del 2014 descubrí la Astrología Egoica y la Astrología Cuántica, y a través de mi profesor Joshua S. Santos empecé a recibir tratamientos de terapia emocional con Descodificación. Rápidamente mi salud empezó a cambiar, conforme integraba mi nueva forma de moverme en la vida, cambiaba mi forma de pensar, y transitaba mis emociones y traumas. Los primeros problemas en resolverse fueron el insomnio, la ansiedad y la depresión. Sin darme cuenta mis dolores óseos fueron espaciándose al igual que mis contracturas musculares, apartando de mi vida el collarín cervical del que tanto dependía.

Siendo consciente de mi profundo cambio en salud física, mental y emocional, decidí formarme en **Descodificación, Astrología Egoica, Astrología Cuántica, Mindfulness, Hipnosis, Kinesiología, Homeospagyria, Canalización, Yoga...**. Al avanzar en mis conocimientos fui aplicando estas terapias a la enfermedad digestiva que arrastraba desde la infancia, llevándome la grata sorpresa de conseguir que mi páncreas volviese a fabricar enzimas digestivas, y de volver a tolerar el gluten en dosis progresivas en mi dieta. Con todo esto, mis 100 pastillas que tomaba en el 2013 fueron reduciéndose rápidamente hasta suspenderse completamente en el 2018. Actualmente continuo en Terapia Emocional.

Así nace la Terapia Emocional Integrativa del Dr. Herrero, "Despiértame quiero Sanarme". Una vez experimentado en mi salud el potencial curativo de la misma, surge en mí el compromiso de usarlo en mi arsenal médico profesional. No solo quiero usar la Medicina Alopática o Convencional, sino que decido ampliar mi formación médica y

presentarme como un **Médico Holístico e Integrador** que pretende mejorar la salud abordando no solo el cuerpo físico sino la mente y las emociones.

¿QUÉ ES EL CICLO DE TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS DE LA TERAPIA EMOCIONAL INTEGRATIVA DEL DR. HERRERO, "DESPIÉRTAME QUIERO SANARME"?

El ciclo de Talleres teórico-prácticos de la **TERAPIA EMOCIONAL INTEGRATIVA DEL DR. HERRERO, "DESPIÉRTAME QUIERO SANARME",** nace como una necesidad de complementar la Terapia Emocional Individual que el Dr. Herrero ofrece a sus pacientes. Así, se abre un espacio grupal para el aprendizaje de técnicas emocionales. Se inició en el 2015 como un ciclo anual de 8 Talleres ("Mindfulness y Despertar a la Consciencia"), uno cada 4 semanas, y se amplió en el 2017 con otro ciclo anual de 8 talleres para nivel avanzado ("Mindfulness y los Egos"). **Con este libro se pretende tener el soporte material para realizar los Talleres de forma presencial, o quien prefiera puede hacer los módulos de forma no presencial.** Además del contenido de este libro, está disponible el material práctico complementario en la web: *www.clinicadeldoctorherrero.es.,* que en cada sección del libro te guiará hacia la práctica correspondiente.

Es un **programa de intervención grupal** orientado a tratar no solo el estrés y la ansiedad, sino también el crecimiento personal y las emociones. **El estrés y la ansiedad están en todos los hogares**. En las apretadas agendas familiares se prioriza ser productivos, "hacer" y "tener". Se dedica poco tiempo a compartir las emociones y a darse cuenta de cómo actuamos, pensamos y cómo nos sentimos (explorar y profundizar).

Se necesitan **programas de intervención grupal** donde poder aprender a cambiar nuestra mente reactiva por una mente más consciente que sepa concentrar su atención al presente, que juzgue menos, que reaccione con menor intensidad a sus pensamientos y emociones, y que sea compasiva (que se trate a uno mismo y a los demás con amabilidad y cariño).

Esta mente consciente, es más saludable y tiene recursos que la alejan de la ansiedad y la depresión, de la rumia mental, del apego hacia las personas, objetos y situaciones. Por todo ello es menos vulnerable a patologías mentales.

También es necesario prestar atención a nuestro cuerpo, entrenar la consciencia corporal. En nuestro cuerpo suceden las manifestaciones de pensamientos y emociones.

¿Cómo se puede hacer este cambio de una mente reactiva a una mente más consciente? Aprendiendo Mindfulness, adquiriendo un nuevo modelo de relacionarnos con nuestros pensamientos y emociones, descodificando nuestros conflictos emocionales, indagando en nuestro Egos y aprendiendo a crear nuestra realidad de forma alineada a nuestros conflictos en luz. El sustento o la base de todo ello nos lo da el **Mindfulness**. En la formación "Mindfulness y Despertar a la Consciencia" del Dr. Herrero podrás encontrar la Guía Teórico-Práctica para obtener los conocimientos básicos de la Terapia Emocional Integrativa. Con la formación "Mindfulness y los Egos" se profundiza en los Egos, la mente cuántica y Mindfulness de la Autoobservación y Autocorrección.

Esta Guía va dirigida a **cualquier adulto** (tenga hijos o no) que desee profundizar en el crecimiento personal basado en el autoconocimiento. Con la autoobservación y la autocorrección conseguirá transformar su salud física, mental y emocional.

Los niños no pueden asistir a esta formación ya que no tienen consciencia para aplicar la terapia emocional. Ellos pueden recibir lo que aprendan sus padres, tanto en conocimientos como en prácticas en casa. Los hijos imitan los conflictos emocionales de los padres. Los niños y las personas cercanas a quién realice los talleres o módulos se beneficiarán de la transformación del familiar que acuda a la formación. Si cambia nuestra relación con el mundo interno, cambia nuestra relación con el mundo externo, y este puede cambiar o no.

MÓDULO 1: Conceptos Básicos de Astrología Egoica. El sol y la luna.

1.- MINDFULNESS.

Mindfulness significa "**atención plena**" o "consciencia plena". Es un término que engloba un conjunto de prácticas adaptadas de la meditación tradicional oriental para realizarlas en occidente. Se puede aplicar para mejorar nuestra mente, cuerpo y crecer a nivel espiritual.

Hay prácticas formales o de meditación, y otras informales para realizar en cualquier momento del día aplicando la filosofía de vida del Mindfulness.

Dentro de las prácticas formales de meditación las hay de **atención** (focalizada hacia un objeto o monitoreo abierto), de **consciencia corporal**, **Integrativas o Generativas** (se crea un estado emocional positivo) y de **Autoobservación y Autocorrección** (muy útil en la Terapia de los Egos).

Con Mindfulness se entrena:

- Observación.
- Describir.
- Actuar dándose cuenta.
- No juzgar la experiencia interna.
- No reactividad sobre la experiencia interna.

La historia del Mindfulness se inicia con **Jon Kabat-Zinn** en 1979 cuando inaugura la "Clínica de Reducción de Estrés" en Estados Unidos. La originalidad fue que aplicó el método científico a las prácticas formales e informales adaptadas de la tradición, con resultados muy buenos que se fueron exportando el resto del mundo. Hoy en día está introducido dentro de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación, como Terapia Cognitiva, y está reconocida su eficacia en todos los trastornos mentales, no solo en la ansiedad y la depresión que es donde se empezó a utilizar. Se conocen con detalle las zonas anatómicas que cambian en nuestro cerebro con la meditación, y los cambios funcionales que produce la meditación en cada región del cerebro.

Gracias a la meditación, es posible hacer una Inteligencia Emocional basada en la regulación de las emociones. Sin el abordaje emocional de la meditación la Inteligencia Emocional no es efectiva. Con la Terapia Emocional usando la meditación podemos recordar quién no quieres seguir siendo, para desactivar y desconectar la antigua mente. También puedes contemplar a diario quién eres, para activar y conectar los nuevos niveles mentales. La **neuroplasticidad** es la capacidad de nuestro cerebro para renovarse y crear nuevos circuitos a cualquier edad mediante los estímulos del entorno y nuestras intenciones conscientes.

La Terapia Emocional Integrativa del Dr. Herrero permite mejorar la salud física, mental y emocional, a la vez que permite evolucionar espiritualmente a quien lo desee.

Entre los **beneficios** reconocidos de la práctica de Mindfulness destacan:

- Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.
- Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.
- Consciencia de aquello que se está evitando.

- Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que nos rodea.
- Mayor consciencia de los juicios.
- Aumento de la consciencia de sí mismo.
- Menor reacción frente a experiencias desagradables.
- Menor identificación con los pensamientos (no soy lo que pienso).
- Reconocimiento de cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones que vienen y van).
- Mayor equilibrio, menor reactividad emocional.
- Mayor calma y paz.
- Mayor aceptación y compasión de sí mismo.

Es muy importante cultivar las **actitudes** del Mindfulness que nos van a asegurar aplicarlo de una forma ética y respetuosa con nosotros y nuestro entorno:

- Mente de principiante: contemplar las cosas de un modo nuevo como si las viéramos por vez primera.
- No juzgar: observación imparcial de cualquier experiencia sin etiquetar los pensamientos, sentimientos y sensaciones como buenos o malos, correctos o equivocados, justos o injustos, sino tomando simple nota de su aparición instante tras instante.
- Aceptación: es admitir y reconocer las cosas tal cual son. No resistirse.
- No forzamiento: no tratar de escapar del lugar en que nos hallamos, no rechazar el cambio al movimiento.
- Ecuanimidad: es equilibrio, armonía, ver las cosas sin pasar el filtro del Ego.
- Ceder: permitir que las cosas sean tal cual, sin necesidad de desembarazarnos de lo que esté presente.
- Confianza: nos ayuda a diferenciar en nuestra propia experiencia lo verdadero de lo falso. Es importante reforzar la confianza en nosotros mismos.
- Paciencia: amor hacia uno mismo tal cual somos, sin culpabilidad ni crítica de ningún tipo. Paciencia en nuestra práctica.

2.- CONSCIENCIA Y PILOTO AUTOMÁTICO.

A veces podemos conducir horas enteras en piloto automático sin darnos realmente cuenta de lo que estamos haciendo. Y también podemos, de la misma forma, no estar realmente presentes instante tras instante gran parte de nuestra vida y haber viajado kilómetros y kilómetros sin darnos cuenta siquiera de ello.

En la modalidad piloto automático somos más vulnerables a las situaciones. Los acontecimientos que nos rodean, los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones (de las que apenas somos conscientes) pueden, en tal caso, desencadenar viejos hábitos de pensamiento, a menudo inútiles, que no hacen sino empeorar nuestro estado de ánimo.

El objetivo de la meditación consiste en aumentar nuestra consciencia, para dejar de reaccionar automáticamente y poder responder libremente a las situaciones. Y esto es algo que hacemos cobrando consciencia de dónde está nuestra atención y cambiando deliberadamente su foco una y otra vez.

3.- ASTROLOGÍA EGOICA Y CUÁNTICA.

La Astrología es la ciencia que considera el efecto de los planetas sobre las personas. Los planetas nos afectan en nuestras acciones, pensamientos y sentimientos.

La historia de la Astrología es muy antigua. La Astrología madre data desde los tiempos precristianos en Babilonia y en el antiguo Egipto, y desde entonces se ha diversificado en diferentes modelos en el mundo (Astrología occidental, Astrología china y Astrología hindú o védica). Tiene seguidores y detractores. Hay que destacar el mal uso otorgado a la Astrología con los horóscopos de los medios de comunicación, y el uso adivinatorio de la misma.

La Astrología tuvo un gran esplendor en la época de Grecia y el imperio romano, donde todos los grandes sabios eran conocedores de la misma. Luego, tuvo un gran declive en la edad media donde se perseguían a los astrólogos. Con el siglo XX tuvo un resurgir de la Astrología Moderna diversificándose en diferentes especialidades:

- Astrología Psicológica: impulsada por Carl G. Jung.
- Astrología Evolutiva: evolución del alma.
- Astrología Transpersonal.
- Astrología Egoica y Cuántica: creada por Joshua S. Santos. (*http://www.astrologiacuantica.es/)*

La Astrología Egoica es un prototipo de Astrología moderna que trabaja con los Egos. Los 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, por eso nos hacen sufrir tanto.

La Astrología Cuántica es la parte de la Astrología que utiliza la mente cuántica para colapsar realidades en nuestra vida de forma consciente y congruente con nuestro camino astrológico.

Para la Astrología Egoica y Cuántica la verdad más alta es que todos somos UNO, que todos partimos del Origen, de la Unidad. Todos estamos en esta tierra experimentando destinos individuales como almas en evolución. Lo hacemos a través de una experiencia preprogramada (Astrología Egoica), elegida y, que podemos hacer consciente y llenar de luz (Astrología Cuántica).

4.- TUTORIAL DE IMPRESIÓN DE LA CARTA NATAL.

La carta natal es la carta astral con la posición de tus planetas en el momento del nacimiento. Antes, era laborioso la realización de la carta natal usando métodos artesanales y consultando las efemérides. Hoy en día, es muy rápido utilizando la tecnología e internet. Para tener la carta natal necesitas la fecha, lugar y hora de nacimiento, lo más preciso posible. A continuación:

1.- Dirígete a la web de carta natal online: *https://carta-natal.es/*. Hay otras direcciones donde puedes también realizar la carta natal.

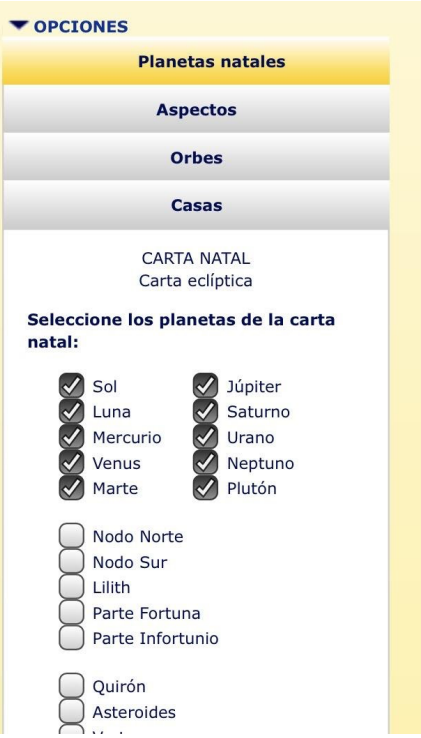
2.- Selecciona la pestaña: *calcular carta natal.*

3.- Introduce en el formulario: *nombre y apellidos, fecha de nacimiento, hora de nacimiento, así como el país, provincia o estado y ciudad de nacimiento.*

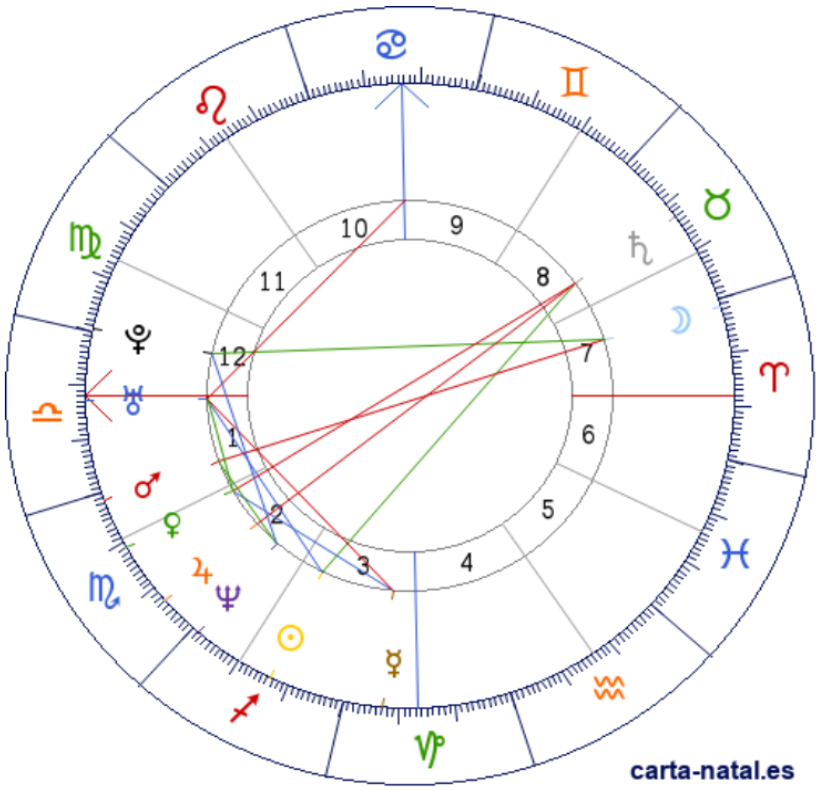
4.- *Imprime* gráfico y contenido de la carta natal (pestaña PDF).

Si deseas consultar las **efemérides** puedes acceder con detalle a ellas en la dirección: *http://www.astro.com/swisseph/swepha_s.htm*

4.1.- Gráfico 1: Completa el formulario. Selecciona los planetas que desees en tu carta.



4.2.- Gráfico 2: Ejemplo de gráfico de carta natal. Distribución de elementos, modalidades y hemisferios. Localización de cada planeta en cada signo (expresado en grados, minutos y segundos) y casa.



(Haz clic en la imagen para verla completa. Incluye datos natales y posición de planetas y casas.)

Signo Solar: Sagitario
Signo Lunar: Aries
Ascendente: Libra

Planeta		Casa
Sol	♐ 16°34'54"	3
Luna	♈ 28°36'10"	7
Mercurio	♍ 07°08'51"	3
Venus	♏ 11°02'05"	2
Marte	♏ 01°31'09"	1
Júpiter	♏ 22°57'32"	2
Saturno	♉ 17°04'11"R	8
Urano	♎ 12°49'10"	1
Neptuno	♐ 01°12'25"	2
Plutón	♏ 29°32'40"	12

4.3.- Gráfico 3: Localización de cada casa en los signos (expresado en grados, minutos y segundos). Aspectos entre los planetas.

Casas (Placidus)	
Casa 1 (AC)	♎ 11°57'26"
Casa 2	♏ 09°20'28"
Casa 3	♐ 10°14'28"
Casa 4	♑ 13°28'14"
Casa 5	♒ 16°23'25"
Casa 6	♓ 16°18'48"
Casa 7	♈ 11°57'26"
Casa 8	♉ 09°20'28"
Casa 9	♊ 10°14'28"
Casa 10 (MC)	♋ 13°28'14"
Casa 11	♌ 16°23'25"
Casa 12	♍ 16°18'48"

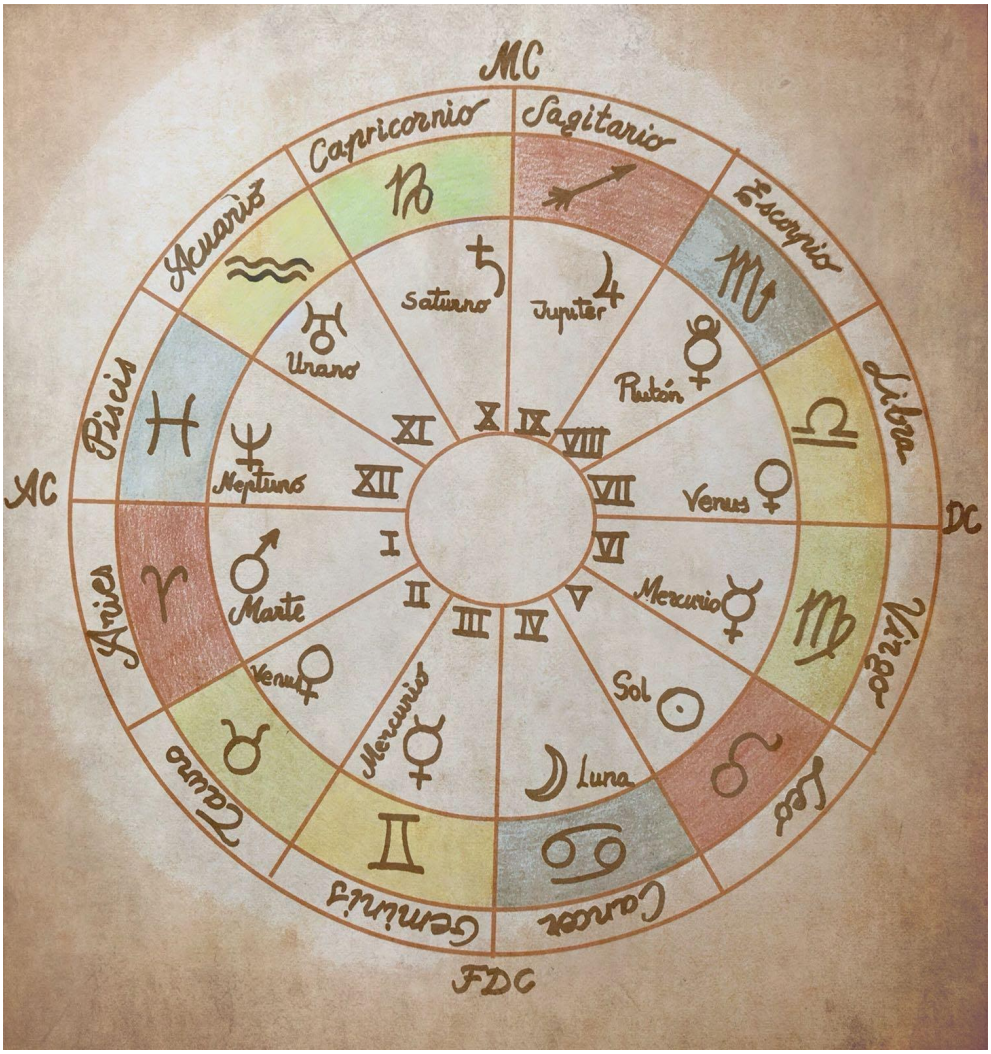
4.4. Gráfico 4: Tabla de aspectos.

Planeta	Aspecto	Planeta	Orbes
☉ Sol	⚻	♄ Saturno	0.49° (A)
☉ Sol	✱	♅ Urano	3.76° (S)
☽ Luna	☍	♂ Marte	2.92° (A)
☽ Luna	⚻	♇ Plutón	0.94° (A)
☿ Mercurio	✱	♀ Venus	3.89° (A)
☿ Mercurio	□	♅ Urano	5.67° (A)
♀ Venus	☍	♄ Saturno	6.04° (A)
♀ Venus	⚺	AC Ascendente	0.92° (S)
♂ Marte	⚺	♆ Neptuno	0.31° (S)
♃ Júpiter	☍	♄ Saturno	5.89° (S)
♅ Urano	☌	AC Ascendente	0.86° (A)
♅ Urano	□	MC Medio Cielo	0.65° (S)
♆ Neptuno	✱	♇ Plutón	1.66° (S)

	☉	☽	☿	♀	♂	♃	♄	♅	♆	♇
☉										
☽										
☿										
♀			✱							
♂		☍								
♃										
♄	⚹			☍		☍				
♅	✱		□							
♆					⚻					
♇		⚹							✱	
AC				⚻				☌		
MC								□		

5.- ¿DÓNDE NOS SITUAMOS EN LA CARTA NATAL?

Justo nosotros nos situamos en el centro. El ascendente (AC) es el punto donde sale el Sol, el descendente (DC) es donde se oculta el Sol, el medio cielo (MC) es el punto del Sol más elevado, y la media noche es el fondo de cielo (FDC).



6.- SIMBOLOGÍA

ARIES		♈	Cuernos del carnero
TAURO		♉	Cabeza y cuernos del toro
GÉMINIS		♊	Cifra romana del número 2
CÁNCER		♋	Pinzas del cangrejo
LEO		♌	Cola del león
VIRGO		♍	Palabra griega para virgen
LIBRA		♎	La balanza
ESCORPIO		♏	Cola y aguijón del escorpión
SAGITARIO		♐	Flecha del arquero
CAPRICORNIO		♑	Cuerno y cola del macho cabrío
ACUARIO		♒	Ondas de agua o electricidad
PISCIS		♓	Dos peces atados

7.- PRINCIPALES EJES DE LA CARTA NATAL.

8.- LOS PLANETAS. SIGNIFICADOS.

☉

SOL

Autorrealización, Decisión

☾

LUNA

Experiencias emocionales, Cuidados

☿

MERCURIO

Comunicación, Mente Racional

♀

VENUS

Autoestima, Relaciones

MARTE
Acción

JÚPITER
Expansión de la Experiencia Social

SATURNO
Estructurador de la Experiencia Social

URANO
Consciencia, la verdad, el cambio

NEPTUNO
Disolvente, “todo es uno”, Intuición

PLUTÓN
Transformador

9.- PLANETAS PERSONALES, SOCIALES Y TRANSPERSONALES.

PLANETAS PERSONALES
- Luminarias: Sol y Luna.
- Mercurio.
- Planetas sexuales: Marte y Venus.

PLANETAS SOCIALES
- Júpiter: ¿cómo se expanden los planetas personales? Experiencias sociales de expansión.
- Saturno: ¿cómo se estructuran los planetas personales? Experiencias sociales de contracción.

PLANETAS TRANSPERSONALES
- Urano: la verdad.
- Neptuno: el disolvente.
- Plutón: el transformador.

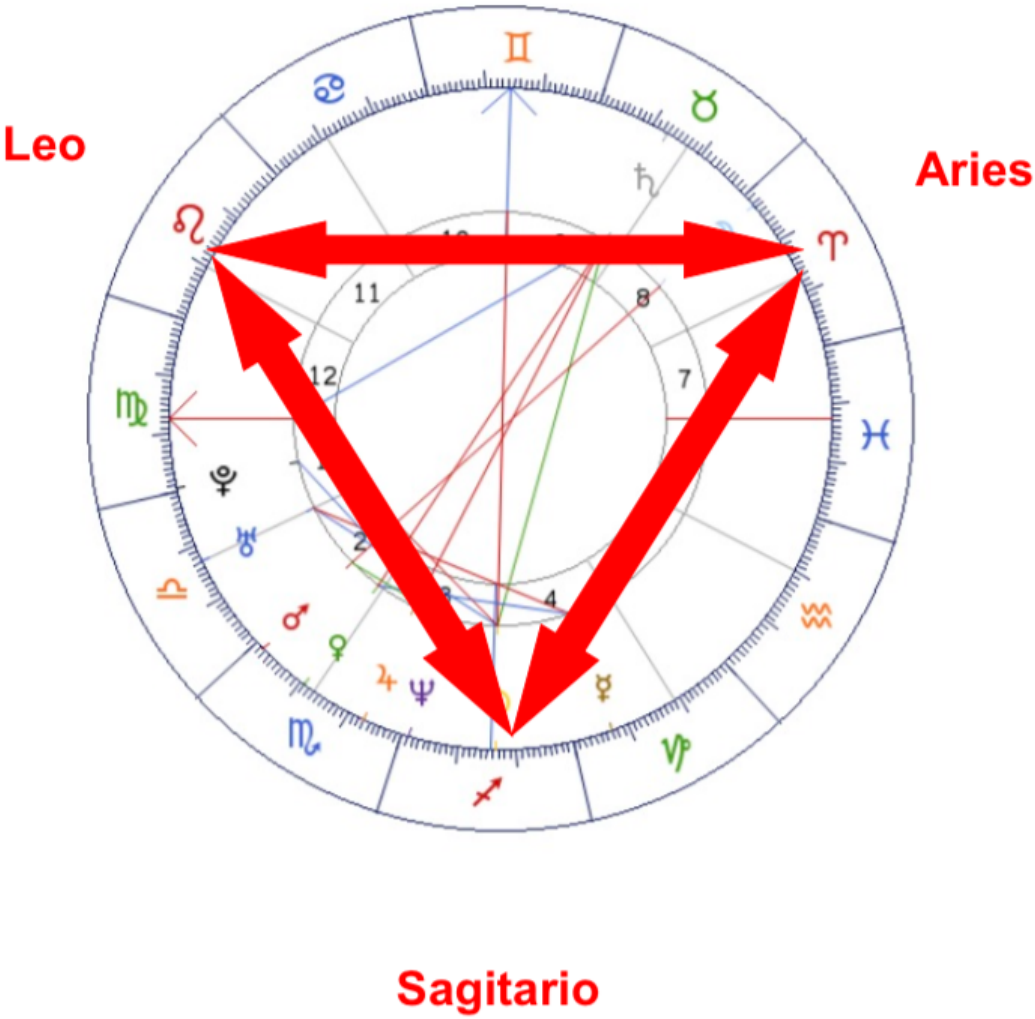
10.- SIGNOS DE FUEGO-TIERRA-AIRE-AGUA Y CARDINALES-FIJOS-MUTABLES.

SIGNOS DE **FUEGO**	ARIES-LEO-SAGITARIO	VITALIDAD
SIGNOS DE **TIERRA**	CAPRICORNIO-TAURO-VIRGO	PRÁCTICOS Y MATERIALISTAS
SIGNOS DE **AIRE**	LIBRA-ACUARIO-GÉMINIS	MENTALES: IDEAS Y COMUNICACIÓN
SIGNOS DE **AGUA**	CÁNCER-ESCORPIO-PISCIS	SENTIMIENTOS

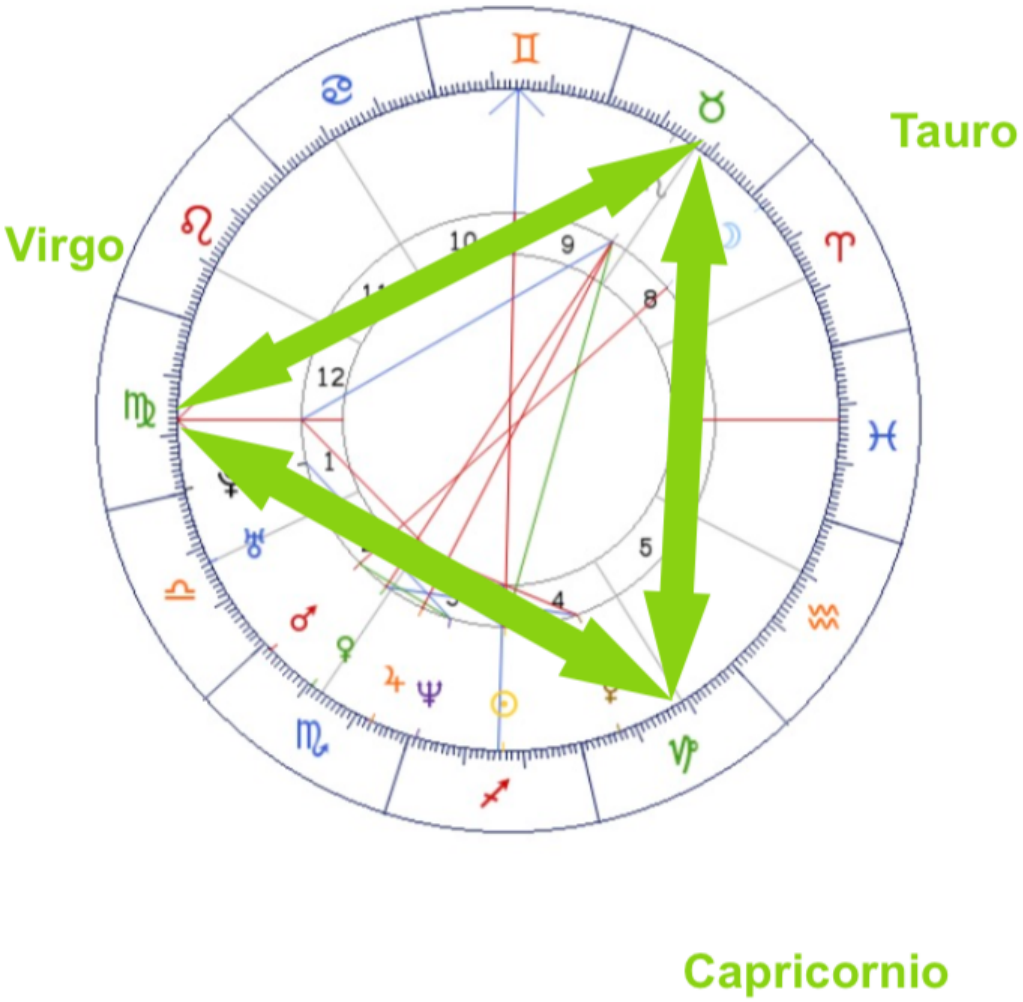
SIGNOS **CARDINALES**	ARIES-CÁNCER-LIBRA-CAPRICORNIO	CREAR
SIGNOS FIJOS	TAURO-LEO-ESCORPIO-ACUARIO	FIJAR, MANTENER
SIGNOS **MUTABLES**	GÉMINIS-VIRGO-SAGITARIO-PISCIS	MOVER, HACER Y DESHACER, DISPERSAR

ZODIACO
CAPRICORNIO
SAGITARIO
ESCORPIO
LIBRA
VIRGO
LEO
CANCER
GEMINIS
TAURO
ARIES
PISCIS
AQUARIO

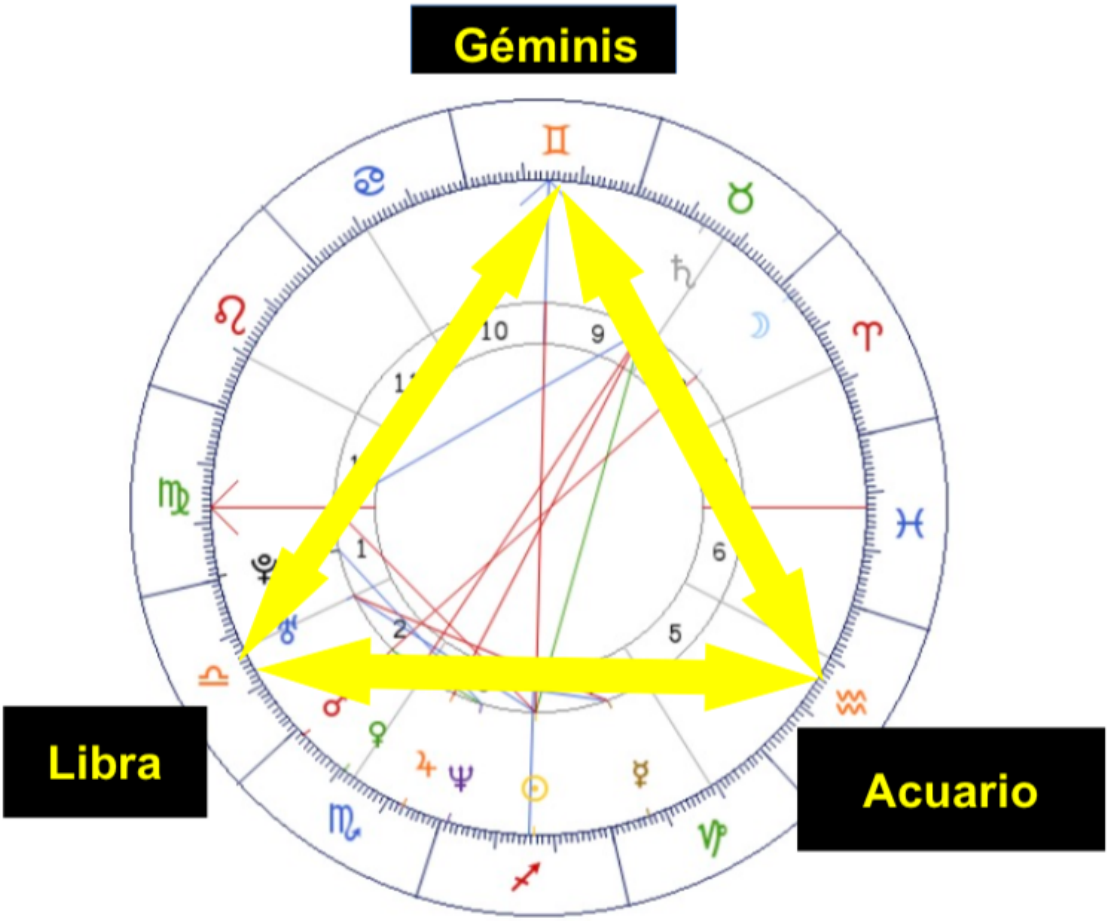
Signos de Fuego: Vitalidad



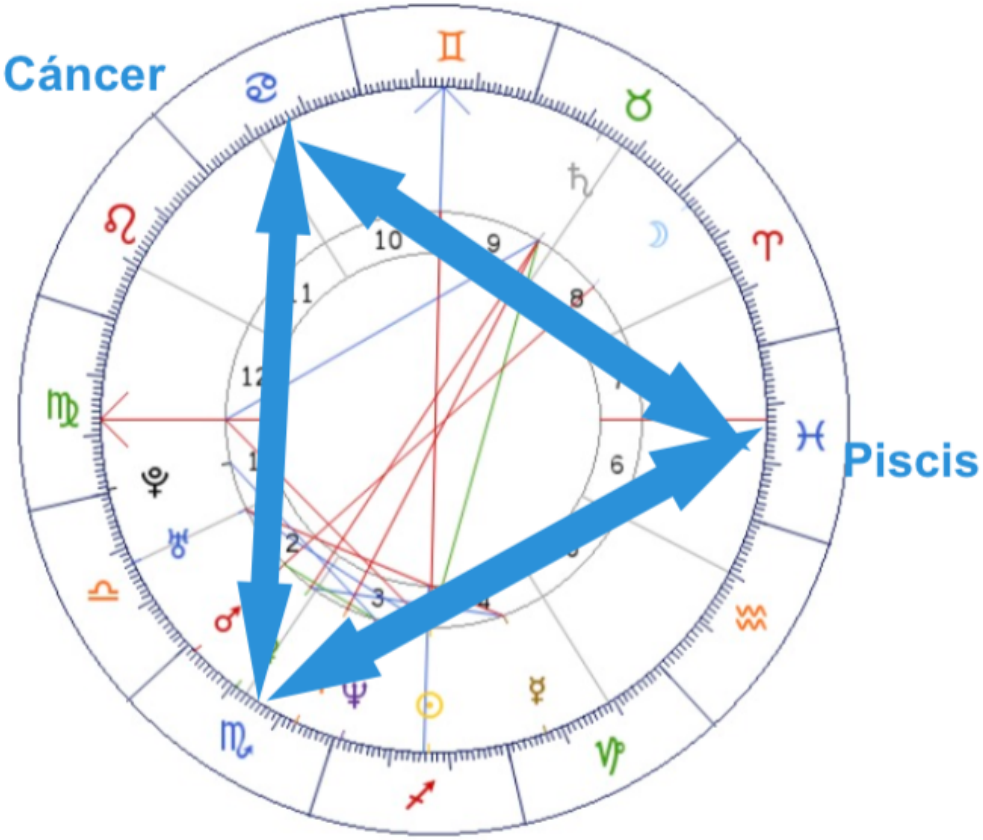
Signos de Tierra: Prácticos y Materialistas



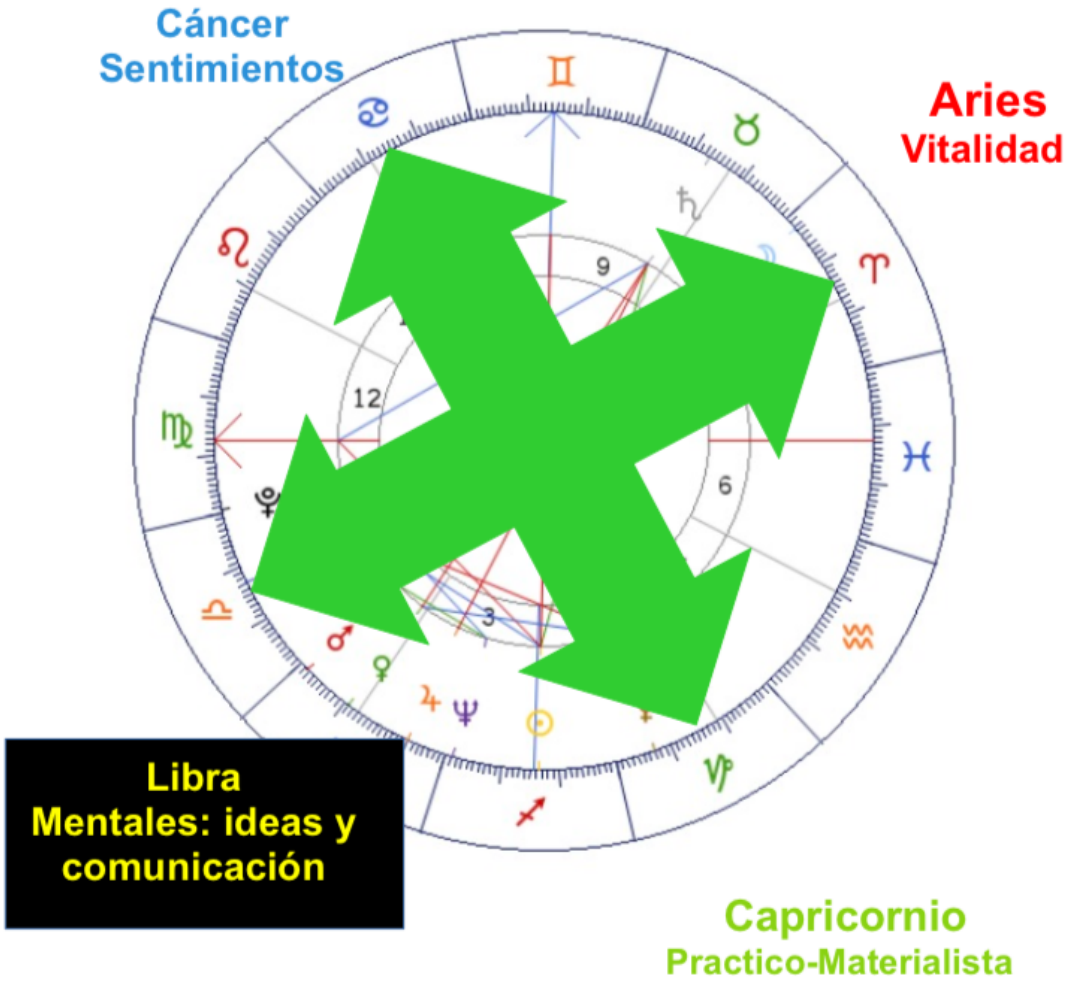
Signos de Aire: **Mentales: ideas y comunicación**



Signos de Agua: Sentimientos



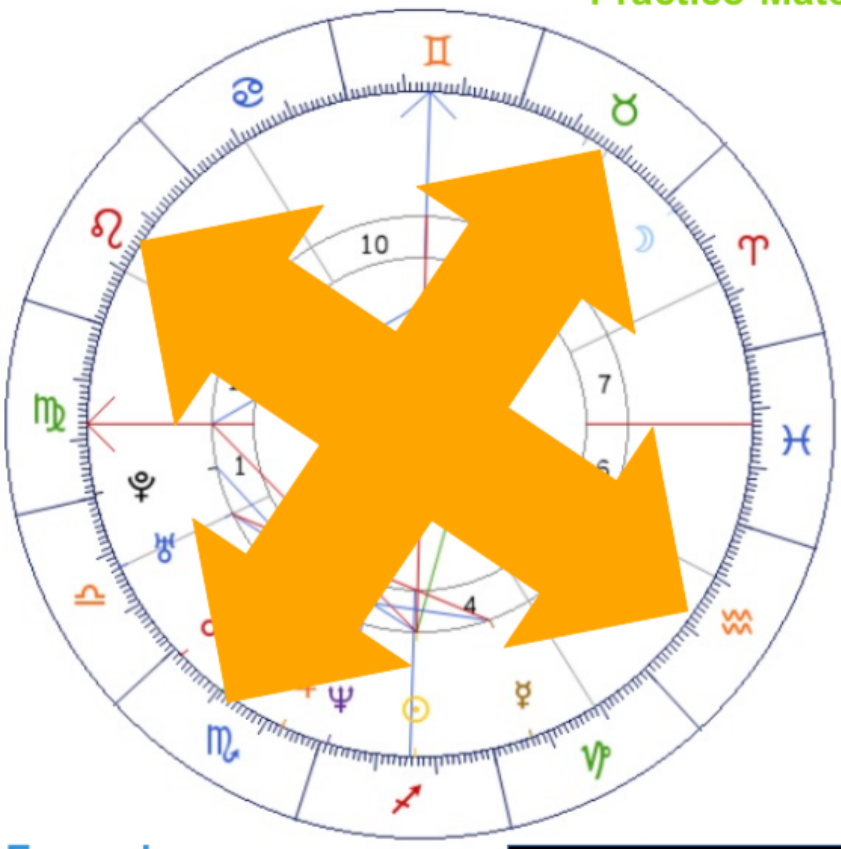
Signos Cardinales “crear”



Signos Fijos "Fijar, Mantener"

Leo
Vitalidad

Tauro
Practico-Materialista



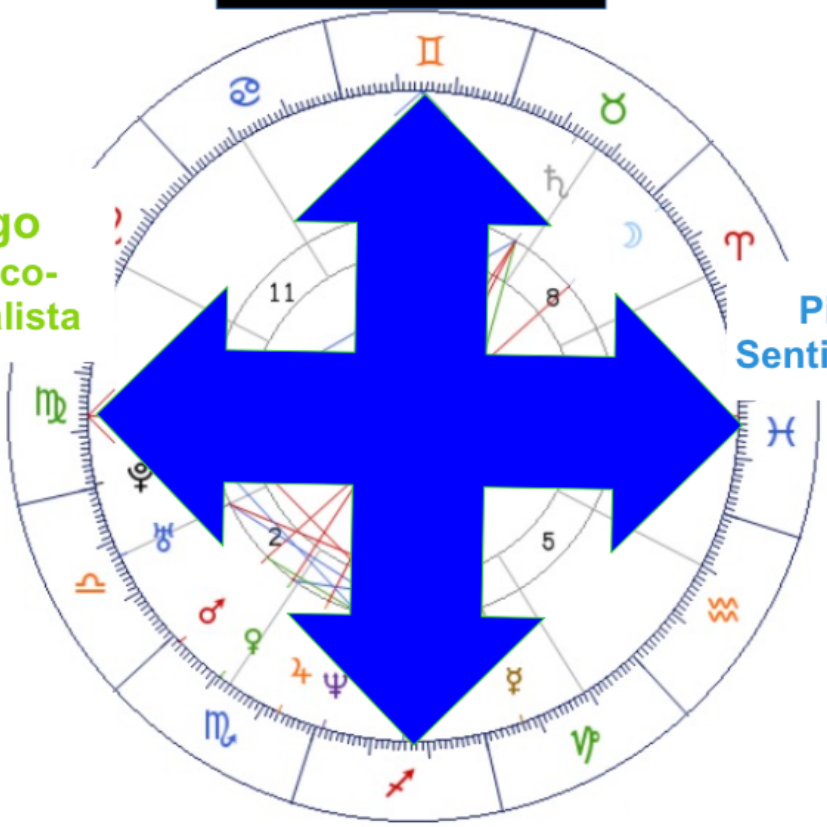
Escorpio
Sentimientos

Acuario
Mentales: ideas y comunicación

Signos Mutables
“Mover-Hacer y Deshacer- Dispersar”

Géminis
Mentales: ideas y comunicación

Virgo
Practico-Materialista



Piscis
Sentimientos

Sagitario
Vitalidad

11.- PLANETAS, SIGNOS, CASAS Y ASPECTOS.

Los planetas son energías o actores que transitan en los signos, que son los papeles de los actores. Los planetas también están en las casas que son los campos de acción (donde se van a manifestar). Los aspectos son distancias entre los planetas (medida en grados, minutos y segundos) que indicarán si la energía se expresará fácil o difícil.

PLANETAS	ENERGÍAS-ACTORES	ENERGÍA PURA
SIGNOS	CARACTERÍSTICAS-DISFRACES O PAPEL DE LOS ACTORES	¿**CÓMO** SE EXPRESA LA ENERGÍA?
CASAS	CAMPOS DE ACCIÓN	¿**DÓNDE** SE EXPRESA LA ENERGÍA?
ASPECTOS	FACILIDAD PARA EXPRESAR LA ENERGÍA	¿LA ENERGÍA SE EXPRESARÁ **FÁCIL O DIFÍCIL**?

12.- ASPECTOS MAYORES.

Los aspectos son distancias concretas entre los planetas, medidas sobre la esfera. EN ESTA FORMACIÓN NO SE TENDRÁN EN CUENTA LOS ASPECTOS MENORES NI LOS ASPECTOS A LOS EJES.

Orbe *es la distancia permitida para cada aspecto, medida en grados. Cada aspecto y cada astrólogo considera oportuno unos orbes. En página web de carta natal, en la pestaña aspectos, puedes consultar los distintos orbes, y modificarlos si los deseas antes de realizar cada carta natal.*

ASPECTOS ARMÓNICOS O FACILITADORES: El más facilitador es el sextil. El menos facilitador es el trígono que tienes que aprender para desarrollarlo.

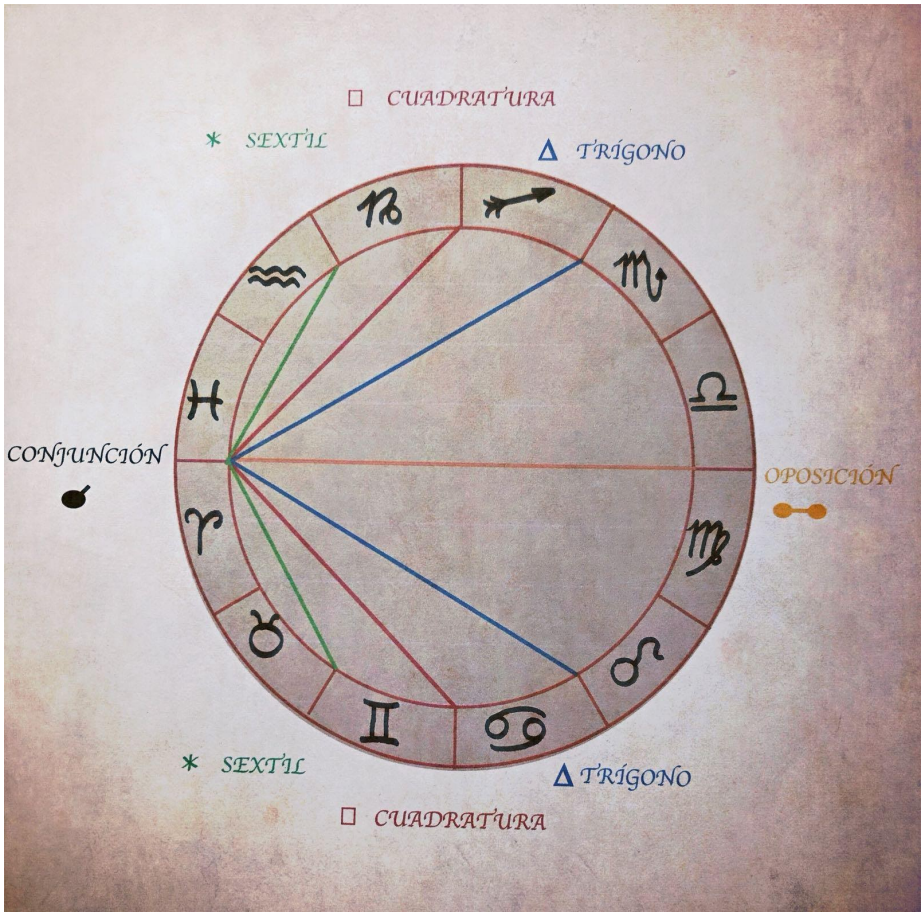
La esfera son 360 º. Si la distancia entre dos planetas es de 120 º +/- el orbe, se dice que esos planetas hacen un trígono. Si la distancia entre dos planetas es de 0 º +/- el orbe, se dice que esos planetas hacen una conjunción. Si la distancia entre dos planetas es de 60 º +/- el orbe, se dice que esos planetas hacen un sextil.

TRÍGONO (120 º)	**CONJUNCIÓN (0º)**	**SEXTIL (60º)**
OPORTUNIDAD DE DESARROLLAR Y CRECER CON EL APRENDIZAJE	EXPERIMENTACIÓN	EXPRESIÓN

ASPECTOS INARMÓNICOS O DIFICULTADORES: el más difícil es la cuadratura, donde existe un bloqueo completo de la energía entre los dos planetas.

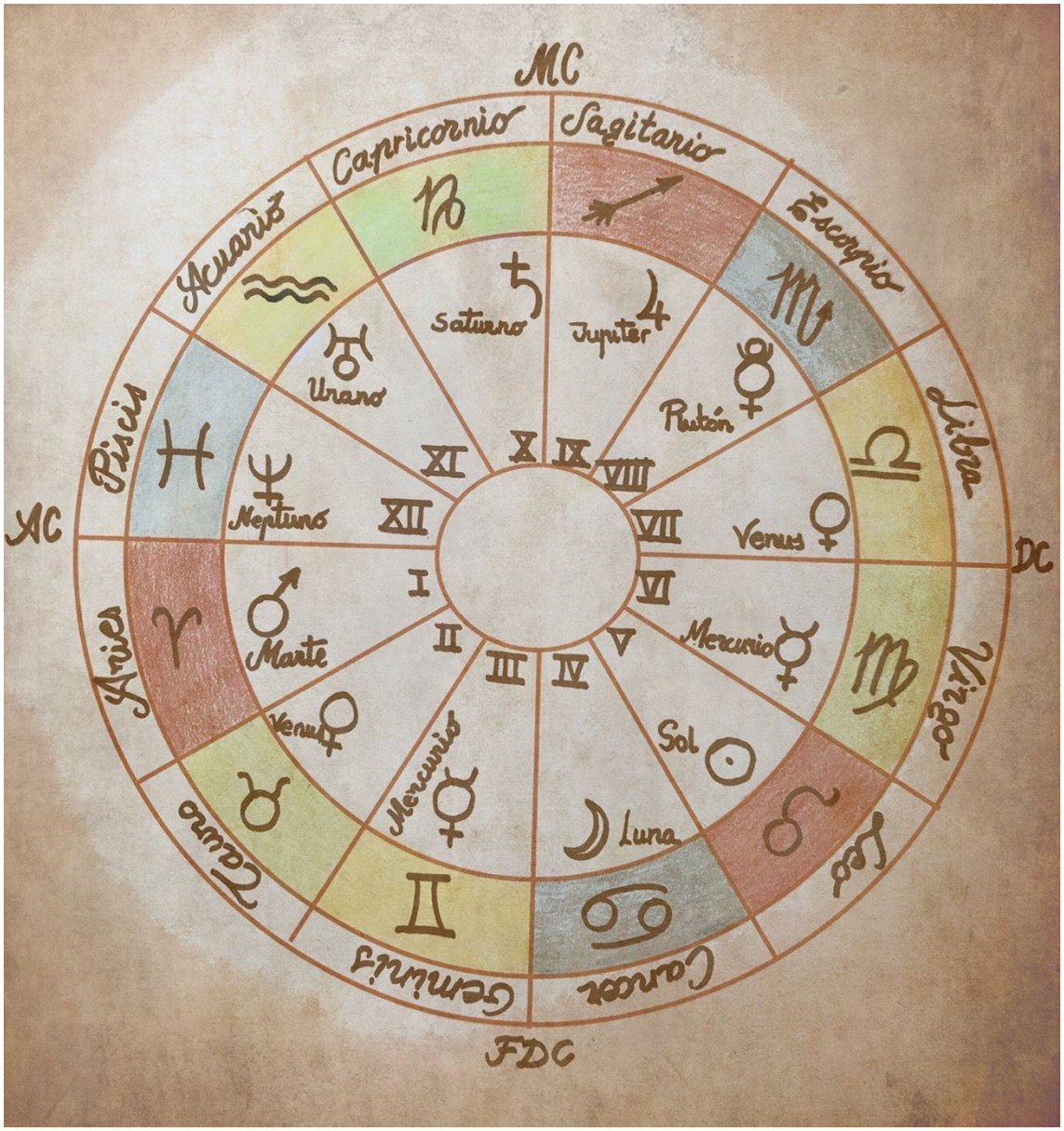
Si la distancia entre dos planetas es de 180 º +/- el orbe, se dice que esos planetas hacen una oposición. Si la distancia entre dos planetas es de 90 º +/- el orbe, se dice que esos planetas hacen una cuadratura.

OPOSICIÓN (180 º)	CUADRATURA (90º)
DIFICULTAD, DIVISIÓN, ENFRENTAMIENTO	BLOQUEO

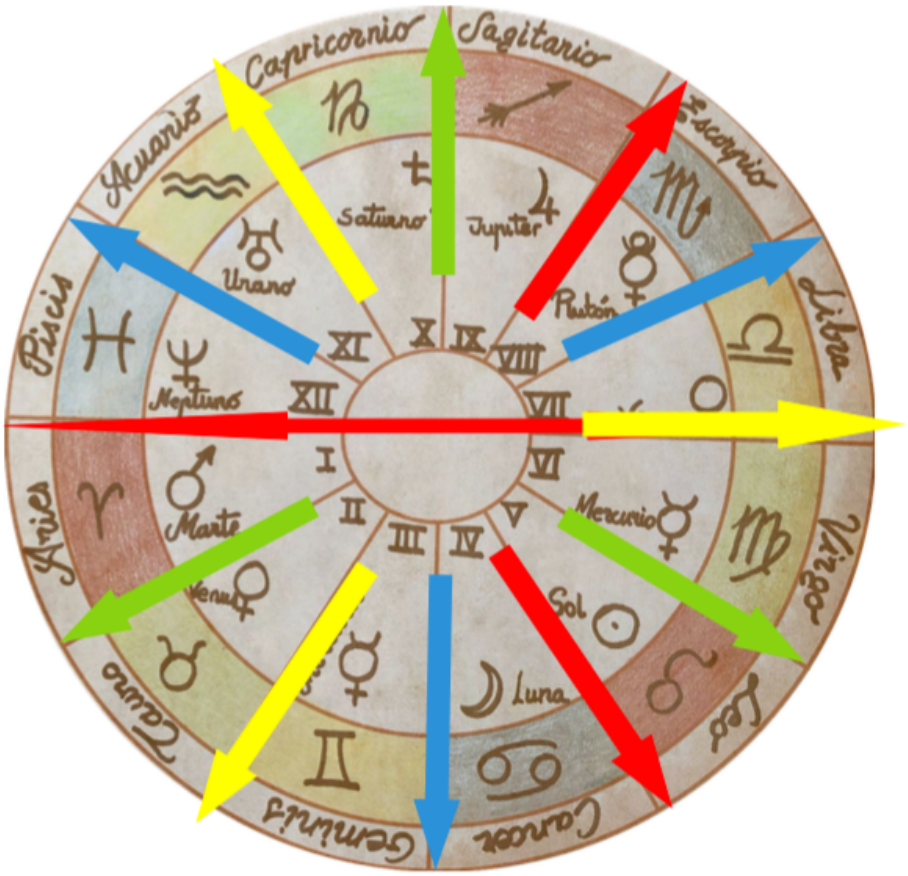


13.- LAS CASAS.

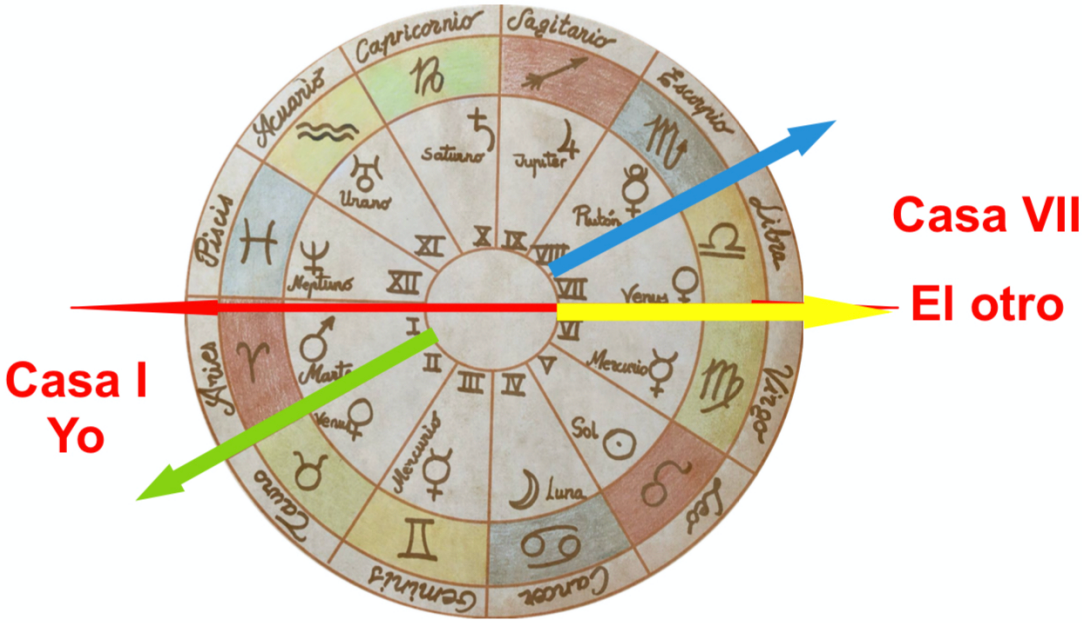
Son las distintas porciones en las que se divide la carta natal. Hay 12 casas. Donde empieza cada casa se le denomina “cúspide”. El tamaño de las casas es distinto en cada carta. Cada casa la rige un signo del zodiaco y su planeta regente.



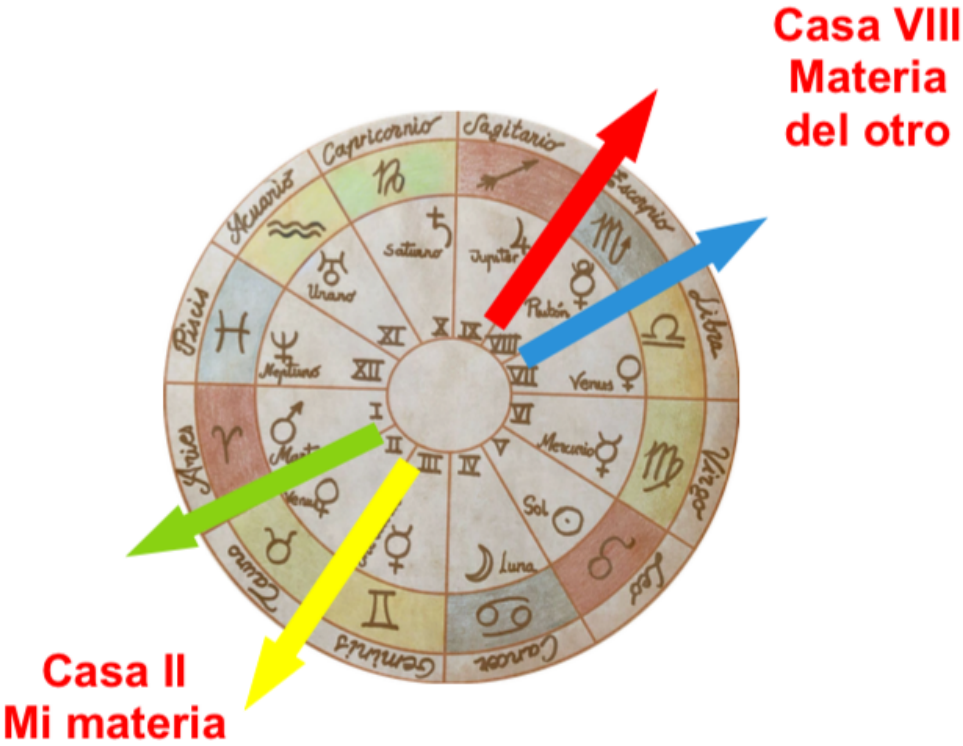
Las fechas señalan la **cúspide** (el principio) de cada casa



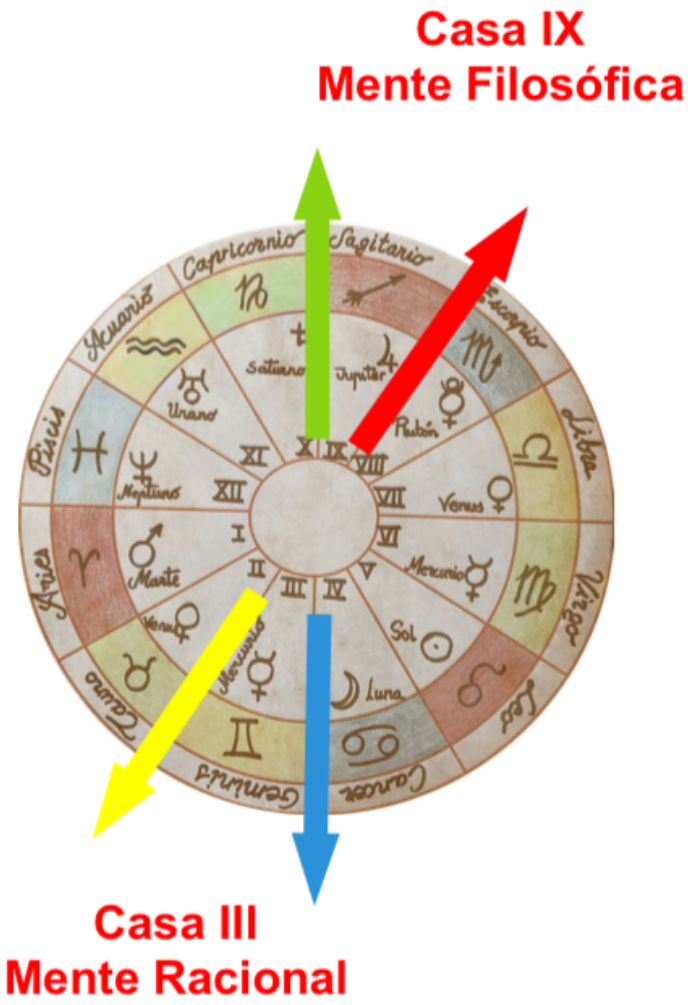
CASA 1: ARIES	CASA 7: LIBRA
- Yo: Personalidad, máscara. - Cuerpo físico. - Nacimiento. ¿Cómo veo el mundo (lentes)?	- Tú, el otro: Relaciones y Asociaciones (pareja, amigos, representantes…). Personalidad, máscara (del otro). - Abuelos, representantes. ¿Qué no me veo, qué me ven los demás, y lo descubriré en pareja?



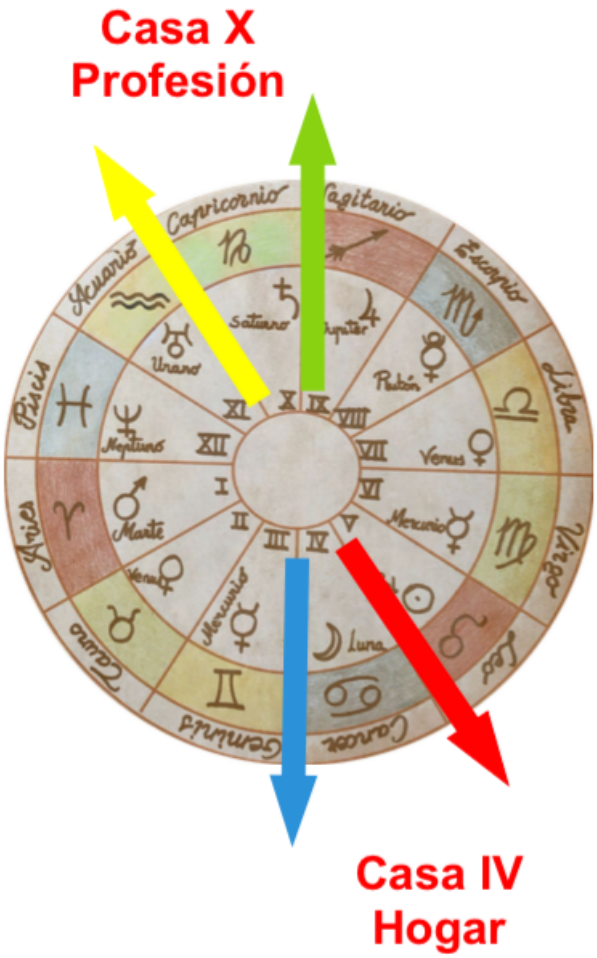
CASA 2: TAURO	CASA 8: ESCORPIO
- Mi seguridad material (bienes materiales). - Mi seguridad emocional. - Estabilidad emocional. - Alimento físico y emocional. - Autoestima.	- La materia del otro. - La seguridad emocional del otro. - Transformación emocional: terapia emocional, inconsciente individual. - Evacuar físico y emocional. - Necesidades y valores de los demás. - Lo que ocultamos. - Sexo, cirugía, muerte. - Intimidad con los demás.



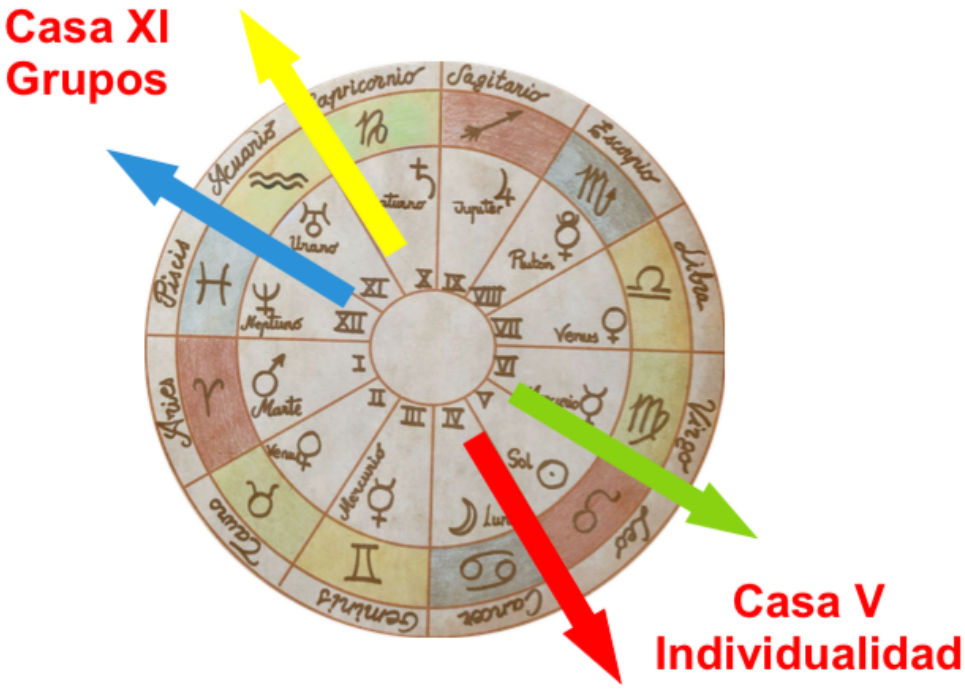
CASA 3: GÉMINIS	CASA 9: SAGITARIO
- Mente racional, comunicación y lenguaje. - Estudios básicos. - Mi entorno cercano (gente impuesta): parientes cercanos (hermanos), vecinos, amigos, viajes cortos, lugares cercanos.	- Mente filosófica, sentido de la vida, aspiraciones. - Estudios universitarios y superiores, idiomas, religiones. - Mi entorno lejano (gente impuesta): parientes lejanos (nietos y parientes políticos), amigos, viajes lejanos, otros lugares.



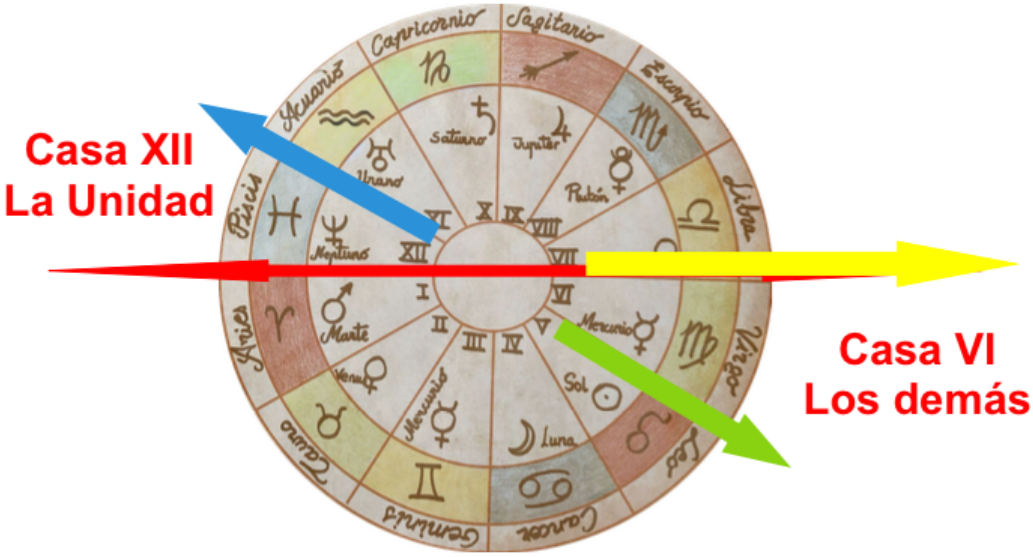
CASA 4: CÁNCER	CASA 10: CAPRICORNIO
- Mi vida privada. - El hogar, mi casa. - Mis raíces, tradiciones. - Progenitor femenino. - Concepción.	- Mi vida pública. - Profesión, Metas. - Lo que deseo llegar a ser (ambición). - Progenitor masculino.



CASA 5: LEO	CASA 11: ACUARIO
- Necesito vivir por mí mismo (creatividad): placeres (diversión, fiestas, deportes…), Hobbies, sexualidad, amoríos, hijos, juegos de azar, creatividad.	- Necesito vivir con los demás, en grupos y asociaciones: solidaridad, amistad, civismo, altruismo, amigos.



CASA 6: VIRGO	CASA 12: PISCIS
- ¿Cómo me acerco a los demás?: pareja, trabajo (actitud en el trabajo), empleados, mascotas, tíos y tías. - Salud física. - Disciplina diaria, rutinas, aseo corporal, ropa.	- ¿Cómo me acerco a la unidad?, ¿cómo me alejo de los demás? Discernimiento. - Salud mental. - Espiritualidad, meditación, inconsciente colectivo, lugares que nos aíslan (prisiones, hospitales..), fenómenos psíquicos.



14.- ASCENDENTE-SOL-LUNA.

ASCENDENTE: personalidad, cómo me ven los demás, la máscara.
SOL: cómo soy por dentro.
LUNA: temperamento, carácter.

15.- SOL (Rige LEO).

15.1.- LEO.

"EGO DE QUERER BRILLAR: ES VITALISTA, CONFIADO Y CREATIVO, PERO SUFRE CUANDO ES POSESIVO"

SubEgos: Ego egocéntrico, Ego orgulloso, Ego megalómano.

- ¿Te sientes incapaz muchas veces de expresar tu fuerza y vitalidad?
- ¿Te muestras autoritario y mandón cuando te llevan la contraria?
- ¿Necesitas ser el centro de atención con frecuencia?
- ¿Te enfrentas a grandes proyectos donde demostrar tu valía?
- ¿Tienes miedo al ridículo?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

La raíz inconsciente del Ego de querer brillar es parecida a la del Ego de Aries. En ambos casos existe una ***gran inseguridad en la acción***, pero en el Ego de Leo la intensidad del conflicto es aún mayor y constante. Hay un gran miedo a "no ser capaz de hacer las cosas", y no admiten fácilmente mostrarse débiles hacia los demás.

¿Qué hacer para disfrazar todo esto? Necesitan hacerse valer a toda costa, y demostrarse continuamente que nada se les resiste. Cuando uno es inseguro sobre su capacidad, necesita la admiración de los demás, de este modo mantiene su autoestima en función del valor que le otorgan los otros. "Me esfuerzo y me hago visible hacia los demás".

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DE QUERER BRILLAR?

Los Leo en sombra manifiestan inconscientemente su inseguridad mostrando una alteración en su fuerza vital. A veces, ***se sienten incapaces de mostrar su fuerza y se anulan frente a los demás***, se muestran débiles y sin creatividad, apagando sus proyectos personales y adaptándose a las preferencias del otro. Se sienten inferiores al resto y dan su fuerza y poder al otro.

Otras veces, se muestran en el otro lado del conflicto y se presentan con un ***exceso de fuerza y vitalidad***, mostrando su lado más autoritario y descargando su ira hacia el otro de malas maneras. Solo desean en estos casos imponer su fuerza, su criterio, su punto de vista.

Son dos comportamientos extremos del mismo conflicto, el sumiso (predomina en mujeres) y el autoritario (predomina en varones), que suele mostrar la misma persona con este Ego. Con unas personas pueden interaccionar como sumisos y con otras como autoritarios. En el fondo, te están diciendo que necesitan alardear de su poder, que quieren brillar sobre los demás, que se sienten únicos y que quieren que se les reconozcan que son especiales.

Con estos extremos, se muestran posesivos hacia las personas que les rodean. Necesitan que les valoren su potencial y que les necesiten. Cuantos más admiradores tienen, más superiores y fuertes se sienten. Se muestran arrogantes y altaneros.

Otra característica en sombra es que les cuesta trabajo colaborar en grupos. No saben ceder su espacio y reconocer sus límites. Prefieren esforzarse al máximo para demostrar su valía y su eficiencia. No saben contemplar sus defectos ni asumir sus errores, por eso no asumen sus límites y no ceden su espacio a los demás.

Tienen mucho miedo al ridículo. Una valoración negativa del otro les sienta muy mal, pues tienen la autoestima muy baja. Se comportan de forma frecuente como individualistas y egocéntricos.

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

Son personas concentradas en brillar. El desequilibrio que destaca en ellos es el de la fuerza vital. Es tal la desconfianza en ellos mismos, que siempre están muy pendientes de los demás, pues necesitan resaltar de alguna forma, destacar, brillar. Claro, con otros Egos autoritarios chocan mucho, por eso alternan con diferentes personas o incluso con la misma, los roles de sumisión y autoritarismo.

De algún modo adquieren un liderazgo, aunque en sombra no lo sienten como tal, al contrario, sienten que les cuesta brillar. Pero todo el mundo percibe esas ganas

de destacar y de ser creativo, empeñándose en proyectos duros donde se mide su capacidad: “antes que rendirme y destapar a los demás mi debilidad, me entrego a no rendirme y dar todas mis fuerzas (no soportan hacer el ridículo)”.

¿CÓMO ES LA LUZ DEL EGO DE QUERER BRILLAR?

Cuando se corrigen la sombra, los Leo en luz son muy vitalistas y entusiastas. Saben disfrutar y compartir experiencias con los demás. Son muy amorosos, y lo muestran de forma continua, personal y cálida, por eso atraen a la gente de su alrededor y los buscan para que lideren eventos.

Son personas muy confiadas, con espíritu de fuerza y con autoridad natural que son capaces de grandes logros. Son muy creativos y no les importa liderar proyectos sociales de forma original, aglutinando intereses comunes que benefician a todos por igual.

En luz, pueden ser personas que son felices trabajando en grupos, donde asumen sus límites y colaboran para que otros también desarrollen cualidades. Pueden ser buenos anfitriones de proyectos, actividades, excursiones, fiestas y ceremonias.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DE QUERER BRILLAR?

1.- Las recomendaciones sobre el Ego de Aries son igualmente válidas sobre Leo. En primer lugar, ha de hacerse consciente de que ***no se debe anular las acciones y la fuerza***. La no acción lleva a la impotencia como en Aries, pero en Leo con mayor intensidad. Conviene descodificar (hacer consciente) aquellas escenas donde ha habido sumisión, para darse cuenta de que se necesita salir de la cobardía y ser valiente en expresar los deseos personales.

Igualmente, hay que descodificar aquellas escenas donde se ha causado daño a otros cuando se les ha impuesto lo que han de hacer desde el autoritarismo y el orgullo de mostrarse superior a los demás. La sobreexpresión genera agresividad hacia los demás y daño.

2.- En segundo lugar, hay que entrenarse en la ***asertividad*** (igual que en Aries). Ser asertivo es el equilibrio entre la sumisión y la agresividad del autoritarismo. Las personas asertivas son valientes para expresar al otro lo que les sienta mal, su verdad, pero sin imponer ni mandarle a los demás. Esta comunicación emocional permite no sentirse impotentes cuando no se realizan los deseos personales, y los demás los ven ahora como alguien que expresa (y no se calla en la sumisión) y no agrede imponiendo sus criterios.

3.- En tercer lugar, se tiene que aprender a ***gestionar la ira y el enfado*** que genera el deseo de mover a los demás hacia sus decisiones (igual que en Aries). Para ello, se ha de entrenar en:

- La empatía (entender y ser capaz de sentir al otro, a la vez que se acepta y respeta sus acciones, pensamientos y emociones).
- La escucha activa (atender con empatía al otro, sin darle nuestra opinión).
- La comunicación emocional afectiva (compartir nuestras emociones con el otro de forma calmada y tranquila, buscando uno mismo los recursos que necesita para sentirse bien).

El ejercicio físico, el yoga y la meditación ayudan también a gestionar la ira y el enfado.

4.- La labor más importante que han de hacer los Leo, es **cuidar su autoestima**. Han de esforzarse en confiar en su fuerza interior, para enfrentar el miedo de "no ser capaz" o "mostrarse débil". Así, se consigue no necesitar compensar su inseguridad con la admiración de los demás, y pueden sacar su liderazgo con sus compañeros a los que ya no considera inferiores sino dignos de recorrer el camino que la vida tiene reservada para ellos. Trabajando y colaborando en grupos aprenden a diluir su egocentrismo, y a sentirse más humildes.

LEO **YO AMO**

LUZ	SOMBRA
AMOROSO	Posesivo
Vitalista	"Centro de Atención"
AUTOCONFIANZA	Anularse-Cobarde-Negarse o Mandón autoritario-Soberbio-Altanero-Orgulloso
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 PARA MEDITACIÓN

"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".

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE QUERER BRILLAR

Cuando descubrí el Ego de querer brillar, inmediatamente conecté con mi trabajo y con mis estudios. Siempre he sentido que tenía que esforzarme en estudiar y brillar en mi trabajo. Pero durante años me esforcé demasiado en el reto de conseguirlo. Ese es el Ego de Leo.

Hay un proyecto, que lo sientes muy importante para ti, pues si lo consigues te sentirás autorrealizado, y entonces pones demasiada energía en él. A continuación, te esfuerzas y esfuerzas, durante mucho tiempo, pues este Ego es el que mayor energía contiene para sacar proyectos hacia delante.

Aunque estás cansado y a punto de abandonar, algo te empuja a no reconocer que estás haciendo el ridículo por esforzarte tanto y gastar tanta energía, pero no lo ves. Solo te alimenta que los demás te admiran, y dicen frases como ¡qué capaz eres!, ¿cómo puedes con tanto?, ¡eres admirable!, ¡eres un líder!

Estas frases engordan tu baja autoestima, y te empujan a seguir dándolo todo para conseguir una valoración positiva. Además, no les contamos a los demás lo mal que lo estás pasando: "hay que ocultar la debilidad" pues "yo puedo con todo". ¡Menudo Ego! Es muy duro aguantar y esforzarse tanto. Al final se consiguen los proyectos, pero ¿a qué precio?, y desde luego ¿volvería a hacer lo mismo? No, claramente no. Hay que repartir las fuerzas entre un grupo. Hay que aceptar que no puedo con algunos proyectos. Soy débil.

Igualmente, en mi trabajo he tenido épocas largas donde no sintiéndome bien he aguantado de forma heroica, haciéndolo además muy bien, porque a cambio eres visible, te admiran, estás en el foco de mucha gente. Es una situación envidiable para muchos, y eso te crea un valor. Un valor que te entregan los demás, una puntuación máxima de los pacientes y familiares, que para este Ego en sombra justifica seguir esforzándose y darlo todo, aunque no te sientas bien.

Claramente con el sol en casa 3, donde he puesto toda mi energía es en destacar en los estudios, cuanto más difícil sea mejor, pues la exigencia y el premio final de "brillar" es más grande. Siempre me he considerado inferior (sol en sombra), que no llegaría donde deseaba, que me costaba mucho memorizar y retener, y que sería incapaz de expresar mis conocimientos delante de las personas. Por eso me esfuerzo tanto en destacar a través del conocimiento.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR?

Los niños Leo necesitan vivir **experiencias de vitalidad y entusiasmo**, de **forma constante** (Aries son de cambiar de actividad). Son creativos, amorosos, confiados e independientes, por ello muestran una autoridad natural que los lanzan a ser **líderes de los grupos**.

Cuando están en sombra, serán niños con demasiado interés en ser centro de atención de los demás, en llamar la atención para tener la oportunidad de hacer algo que esté bien y así quedar por encima de los otros. Se mostrarán soberbios, orgullosos y altaneros. A veces serán mandones y autoritarios y otras veces serán sumisos. Con sus seres queridos se muestran muy posesivos. La raíz de este comportamiento está en la inseguridad de no ser capaz de conseguir las cosas.

En estos casos, si a los padres les afecta este comportamiento en sombra de sus hijos, significa que ellos también tienen este Ego. Tendrán que educar a sus hijos, y fomentar la luz de este signo, pero lo más útil para corregir la sombra en ellos es tratarse los padres el Ego de Leo. Han de convertirse en:

- Un ejemplo hacia ellos de confianza para ser capaces de hacer las cosas y no depender del visto bueno de los demás.
- Dejar de anular la fuerza y creatividad.
- Dejar de ser autoritario y posesivo sobre los demás.
- Diluir la necesidad de sobresalir permitiendo el trabajo en grupo donde todos expresen su valor.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR
Patología del corazón, enfermedades de columna torácica.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DE QUERER BRILLAR
Necesitan profesiones donde destaquen y sean vistos para poder expresar su creatividad.

Algunos ejemplos son: Actores, artistas, líderes de empresas o con cargos visibles, profesiones relacionadas con el lujo (hoteles, joyas…).

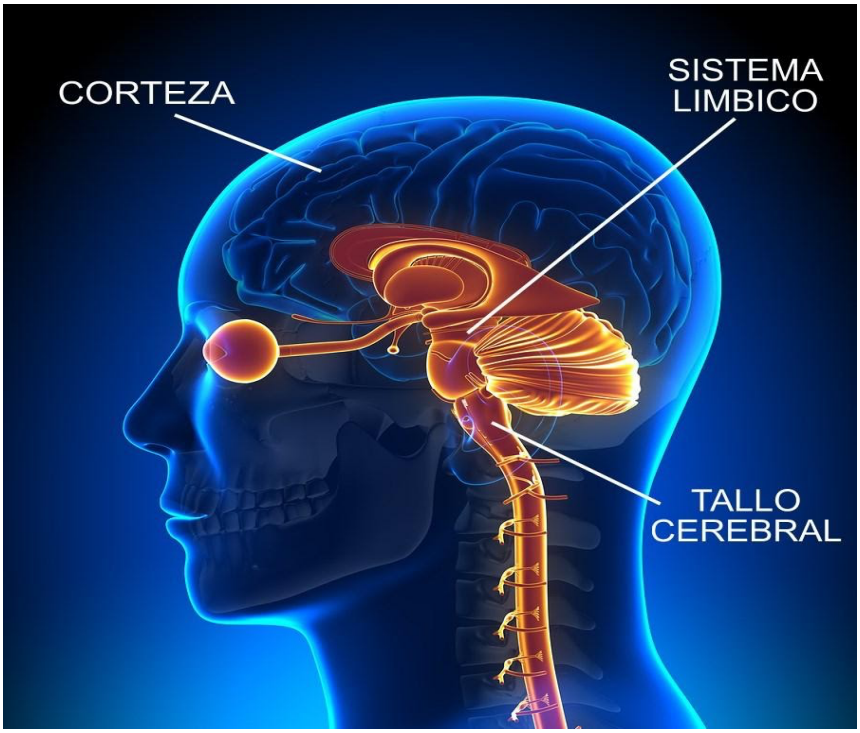
15.2.- EL SOL.

El sol es el planeta más importante de todos. Representa la gran fuerza interior, donde tenemos que tomar nuestras decisiones y donde sentimos el sentimiento más intenso. Cuando nuestro cerebro corazón actúa en coherencia cardiaca, significa que integra a nuestros cerebros racional, emocional y motor.

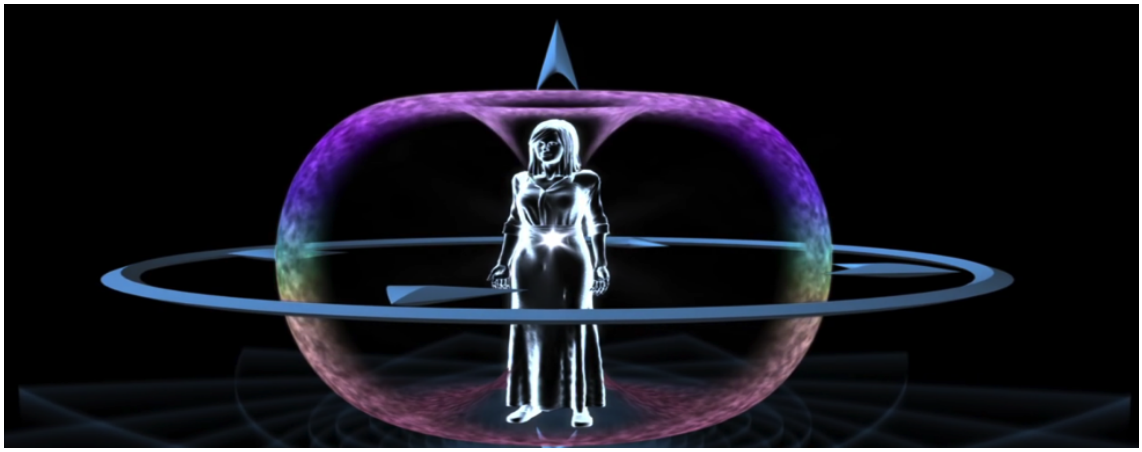
El Neocórtex o corteza cerebral (mente racional) es cómo la cáscara de una nuez. Constituye la parte más nueva y avanzada del cerebro. Es la sede de la mente consciente, de nuestra identidad y de otras funciones cerebrales superiores. Especialmente es importante el lóbulo frontal. Nos permite aprender, recordar, razonar, analizar, planear, crear, especular, inventar, comunicarnos. También es la parte que nos conecta a la realidad exterior, pues tiene la información sensorial de los órganos de los sentidos. Se encarga de procesar en general los conocimientos y las experiencias. Primero reúnes los conocimientos y las experiencias, y se van creando nuevas conexiones sinápticas y circuitos. Si aplicamos los conocimientos adquiridos creamos una experiencia, y se forman estructuras de neuronas llamadas redes neurales que refuerzan lo que has aprendido intelectualmente.

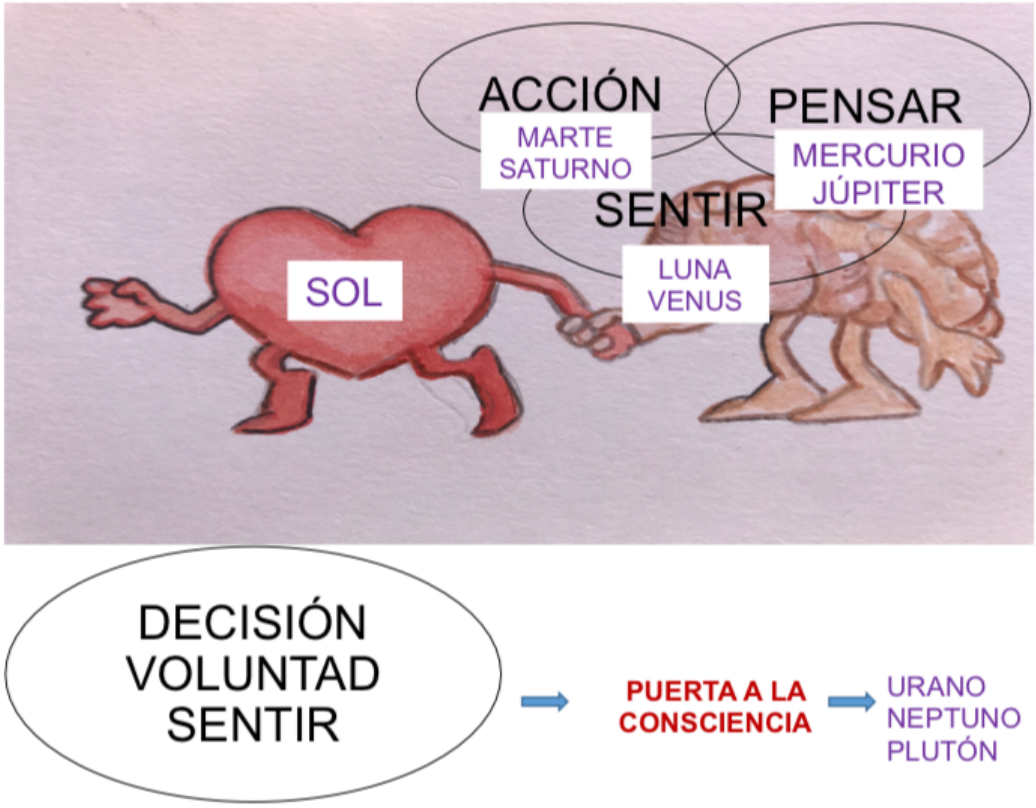
El cerebro o sistema Límbico o mente emocional (cerebro de los mamíferos), está debajo de la corteza cerebral. Aquí se guarda la memoria de todas las experiencias emocionales. Cuando se vive una nueva experiencia, el cerebro emocional secreta sustancias químicas que activan una respuesta en todo el cuerpo, y se almacena memorizada (recuerdos).

El cerebro motor voluntario o consciente se localiza en la corteza motora. Nos permite hacer de forma voluntaria acciones para tener experiencias. Ayuda el cerebro racional para pasar a la acción a raíz de nuestros pensamientos. También existe un **cerebro motor involuntario** en el cerebelo y tronco de encéfalo (cerebro arcaico o tallo cerebral), donde de forma inconsciente se activan musculatura lisa que controla funciones básicas de nuestro cuerpo (respiración, corazón, metabolismo, equilibrio, coordinación…). En este cerebro arcaico está el Subconsciente, un archivador donde se ejecutan de forma automática acciones y hábitos inconscientes memorizados. Nos permite alcanzar “un estado del ser”: memorizar un nuevo estado neuroquímico que ya forma parte de tu programación subconsciente (“lo has practicado tantas veces que lo haces sin darte cuenta”).



El corazón es un órgano sensorial y un sofisticado centro para recibir y procesar información. Puede aprender, recordar y tomar decisiones independientemente de la corteza cerebral. Las señales que el corazón envía al cerebro influyen en las funciones de los centros más importantes de este (percepción, conocimiento, emociones). La buena relación del cerebro y el **cerebro corazón** es clave en la inteligencia emocional. La *coherencia cardíaca* tiene un impacto positivo y rápido en la calidad de vida de individuos con enfermedades crónicas. El sentimiento más intenso y el poder de decisión individual se encuentran en nuestro corazón, que ha de liderar y coordinarse con los otros cerebros.





Gracias al sol, si está en coherencia cardiaca, puede integrar los cerebros racional, emocional y motor, para poder acceder a los planetas transpersonales.

Significados del sol: ***Autorrealización- Decisiones-Fuerza vital- Individualidad-Padre***

Significados complementarios a la luna:
1.- Dar.
2.- Rol masculino paterno, la autoridad.
3.- Dirige, proyecto de vida.

LUZ	SOMBRA
DECISIÓN	Indecisión
VOLUNTAD	No voluntad
Vitalidad	No vitalidad
PODER	Debilidad
INDIVIDUALIDAD	No individualidad
Autoridad	No manifiesta la autoridad o exceso de manifestación (abuso autoridad)
Manifestación	
Valentía	Arrogancia, Orgullo
Masculino	Cobardía, se oculta
Paterno	Rol masculino débil o lo contrario (abuso autoridad)
Padre	Figura paterna ausente

16.- LUNA (Rige CÁNCER).

16.1.- CÁNCER.

"EGO DEL CUIDADOR, SE DEDICA A PREOCUPARSE DE LOS DEMÁS, PERO NADIE SE OCUPA DE ÉL/ELLA"

SubEgos: Ego de la dependencia.

- ¿Sientes necesidad de cuidar de otras personas, animales o plantas?

- ¿Con frecuencia te parece que no te agradecen los demás tus cuidados?

- ¿Crees que dejas de lado tu vida para dedicarla a los demás?

- ¿Te sientes a menudo sol@ y/o abadonad@ con falta de cariño?

¿CUAL ES LA RAÍZ INCONSCIENTE DEL EGO DEL CUIDADOR?

Las personas con este Ego tienen una ***gran inseguridad y miedo a estar solos***, a ser independientes de sus seres queridos, y por eso se refugian en el hogar. Son personas que en la infancia han sentido carencia afectiva y/o sobreprotección. En ambos extremos estas personas tienen un vacío emocional.

Al crecer, inconscientemente necesitan que les den ese amor y cariño que no recibieron. Para ello, cuidan en exceso de los demás, y a veces entran en agotamiento por dar tanto y no recibir en proporción. Entonces, abandonan a sus seres queridos (no significa abandono físico, sino que se alejan de cuidar de ellos un tiempo).

¿POR QUÉ SE SUFRE DESDE EL EGO DEL CUIDADOR?

Los Cáncer en sombra necesitan cuidar del otro o de otros, y se vuelven muy sensibles y dependientes de las necesidades del grupo, de tal forma que suelen dejar de lado sus deseos personales y decisiones, dando prioridad a satisfacer a los demás.

Se sienten frustrados y culpables si no cuidan de los otros a pesar de descuidarse ellos. Además, se vuelven críticos y manipulativos hacia quienes no acceden a realizar lo que bajo su punto de vista les parece correcto que se deba hacer, incluso pueden mostrarse agresivos si se sienten presionados.

Se estancan en la vida repitiendo lo mismo: ***"cuido de los otros, manipulo a los demás para que cuiden según mi criterio, y manipulo para recibir yo los mismos cuidados que doy".***

¿CÓMO SE IDENTIFICA LA SOMBRA DEL EGO DEL CUIDADOR?

Son personas concentradas en el cuidado de los demás (personas, animales u objetos). Siempre existe la necesidad de nutrir, acoger, ser receptivo, dar cariño, etc.... pero lo hacen inconscientemente para recibir cariño de quien cuidan.

Al final, se suelen agotar por dedicarse en exceso al otro sin darse cuenta de que lo hacen en parte por obligación, y que ellos desearían hacer otras cosas. Se anulan en sus decisiones y deseos personales, y se muestran muy sensibles a comentarios de los

demás, con sentimientos de culpa y enfado por no ser reconocidos y recibir agradecimiento.

El exceso de responsabilidades hacia los demás, acaba ahogando sus deseos personales, y su desarrollo vital se va retrasando. Les cuesta mucho ser independientes de sus seres queridos y equilibrar el cuidado personal con el de los demás.

¿CÓMO ES LA LUZ DEL EGO DEL CUIDADOR?

Cuando se corrige la sombra, Cáncer en luz son conscientes de que necesitan cuidar de otros (humanos, animales o plantas). Se sienten bien aportando apoyo y nutrición hacia ellos (alimentos, protección, cariño, ternura, atención, escucha activa, acompañamiento, amabilidad, buen trato, etc.…), intercambiando emociones y sentimientos. "Yo cuido de ti y tú cuidas de mi".

Centran sus vidas en la prioridad del hogar, la tradición y el pasado, y eligen un grupo (habitualmente la familia) para preocuparse y estar ocupados en el cuidado, la nutrición y la defensa. Suelen tener una gran memoria sobre todo lo acontecido en el grupo al que cuidan, pues guardan en su recuerdo todas las emociones.

¿CÓMO SE PUEDE DAR LUZ AL EGO DEL CUIDADOR?

1.- En primer lugar, se ha de descodificar (poner consciencia) todos los momentos donde se haya sentido abandonad@, con falta de apoyo, sol@, desamparad@, etc.…Se sentirá que desde pequeño se tiene tendencia a sentir un ***vacío emocional*** que se ha intentado llenar recibiendo cariño del clan.

2.- En segundo lugar, se recomienda usar la meditación como método que permita ***sentirse nutrido y protegido desde uno mismo***, sin necesidad de buscarlo fuera. Es la única forma de llenar el vacío emocional sin depender de los demás. Esto hará ser cada vez más independiente de los seres queridos.

3.- Se debería aprender a ***abandonar la sobreprotección y la posesión*** hacia los seres queridos. Se debe de cuidar y proteger al otro, pero construyendo relaciones afectivas donde se atiendan las necesidades y se propicie el aprendizaje de conductas autónomas e independientes.

4.- Avanzar en este Ego es dirigirse hacia la ***independencia de los seres queridos***. Se ha de dar prioridad a cuidar y atender las necesidades y deseos personales: "aprendo a expresar mis deseos y a decidir qué deseo hacer, con independencia del clan". Para ello, se han de dejar poco a poco responsabilidades adquiridas donde no les han pedido ayuda, o simplemente no se sienten bien haciéndolas.

CÁNCER **YO CUIDO**

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 PARA MEDITACIÓN

"Aprendo a protegerme a mi mism@", "abandono la sobreprotección y la posesión hacia mis seres queridos", "permito 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".

MI EXPERIENCIA CON EL EGO DE CUIDADOR

Bajo mi punto de vista, el Ego del Cuidador es uno de los más difíciles de tratar. El motivo es que todo sucede de un modo muy inconsciente. No nos damos cuenta de que estamos en desequilibrio con los cuidados que damos y que recibimos.

Todavía, después de llevar años corrigiéndome este Ego, tengo experiencias donde me siento abandonado y solo, es decir, que no recibo lo que yo considero que tendría que recibir. Normalmente me refiero a cariño y reconocimiento.

Los que tenemos este Ego, percibimos a los demás como desagradecidos por tanto esfuerzo que hemos puesto en hacer nosotros algo por ellos. Claro, cuando lo estábamos haciendo, no nos dábamos cuenta de dos cosas:

- La mayoría de las veces, el otro ***no te ha pedido que le des esa ayuda***. Sale de nosotros lanzarnos a hacerlo. ¿Por qué lo hacemos? Porque nos sentimos responsables hacia el otro y sentimos que sabemos hacerlo bien. ¡Gran error! Nunca se debe dar cuidado a los demás sino te lo han pedido. Acabamos mal, heridos, cansados, y luego no nos reconocen ese trabajo.
- Pocas veces antes de ayudar al otro nos preguntamos ***si en realidad nos apetece hacerlo***. Otras veces, durante las horas de estar cuidando nos

sentimos cansados y nos apetecería hacer otra cosa, pero seguimos ahí, cuidando del otro: ¡No estamos a gusto haciéndolo, pero ahí estamos! ¡Es una hipocresía!

Si no estamos disfrutando, no debemos de hacerlo. El otro no se da cuenta de que nos estamos esforzando. El cuidado que sale bajo presión es puro Ego, y nos vuelve en negativo: nos volvemos críticos hacia el otro, lo juzgamos porque no nos lo agradece, presionamos y lo manipulamos para que ahora nos "pague" lo que le dimos "extra" en otro momento. "Este Ego no regala nada, no da cuidados sin esperar nada a cambio": cuida del otro ahora, para recibir del otro lo mismo en el futuro.

¿Por qué caemos tantas veces en este Ego? La inconsciencia. No nos damos cuenta. Tenemos que estar muy pendientes de no saltarnos los dos puntos anteriores. ***"No ayudes si no te lo piden", "no cuides si no te sientes bien".*** Porque el Ego pasa factura, y este Ego te hace sentirte mal muy rápido, de forma muy inconsciente ya te sientes mal.

¿Y qué hacemos ahora? Ya es tarde. Hemos sido hipócritas. Hemos dado sin que nos lo pidan, hemos dado de más. Podíamos haber aprovechado ese tiempo en otra cosa. Ahora es tarde. No debemos ser agresivos con el otro. No debemos manipularlo para que ahora nos de lo que sentimos que nos debe. Ese no es el camino. La responsabilidad es nuestra.

Así que ahora toca perdonarnos. La terapia con Ho´oponono es primordial para poner calma en tu interior. Eso es lo primero. Hemos vuelto a caer. No pasa nada. Así es el Ego. Una vez más me levanto. Y lo primero me perdono. No he atendido mis necesidades antes que las de los demás. Me perdono. Yo soy responsable de lo ocurrido.

Pero, si no hacemos algo más, volveremos a caer. ¿Por qué caigo tanto? Recordad que la raíz está en una falta de cariño en el clan, por parte de los ancestros femeninos o con el rol materno, así que no podemos cambiar nuestra infancia. Tenemos que ser conscientes de que, si seguimos cayendo en lo mismo, es porque tenemos la carencia afectiva sin tratar.

Es urgente llenar ese miedo a estar solo y sin apoyo. Y para ello la meditación nos permite crear ese espacio interior donde yo puedo sentir que me cuido y me doy cariño. De este modo, mi vacío emocional se va llenando y cada vez voy a depender menos de que me den los demás ese apoyo.

¿CÓMO SON LOS NIÑOS CON EL EGO DEL CUIDADOR?

Los niños Cáncer necesitan **sentirse seguros y protegidos emocionalmente**, son muy **sensibles a las emociones de su entorno**, por eso les gusta moverse en un entorno familiar rodeados de cariño, besos y abrazos.

Cuando están en sombra, serán niños muy sensiblones, que todo les sienta mal, que se enfadan fácilmente y se cierran a contar lo que les pasa. Normalmente se enfadan por no recibir cariño y protección, cosa que ocurre con frecuencia porque tienen un miedo terrible a estar solos, por eso son tan dependientes, inseguros, posesivos, y manipulativos para recibir cariño.

En estos casos, si a los padres les afecta este comportamiento en sombra de sus hijos, significa que ellos también tienen este Ego. Tendrán que educar a sus hijos, y

fomentar la luz de este signo, pero lo más útil para corregir la sombra en ellos es tratarse los padres el Ego de Cáncer. Han de convertirse en un ejemplo hacia ellos de:

- Cuidar de nuestros seres queridos a la vez que fomentamos la independencia de ellos.
- Ser menos sobreprotectores para no cansarnos de cuidar y entonces abandonar los cuidados.
- Aprender a decir "no" cuando no nos apetezca cuidar del otro.
- No ofrecer ayuda a los demás si no nos lo piden.
- Expresar directamente cómo me siento. Aprender a sentirme seguro e independiente de mi familia.

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON EL EGO DEL CUIDADOR

Gastritis, patología de las mamas, afecciones de útero, trompa y ovarios, enfermedades de la dermis.

PROFESIONES RELACIONADAS CON EL EGO DEL CUIDADOR

Necesitan profesiones donde cuiden y nutran a los demás, para intercambiar sentimientos.

Algunos ejemplos son: Enfermeros y auxiliares de clínica, cuidadores, trabajadores sociales, nutricionistas, cocineros, hosteleros, criadores de animales, restauradores.

16.2.- LA LUNA.

La luna es el planeta complementario del sol. Si el sol es acción, la luna es emoción, receptividad y acogimiento.
La luna refleja la luz de sol, permite que pueda estar la luz del sol, se complementa con él. Necesitamos sanar nuestra luna para poder autocontrolar nuestras emociones.

Significados: ***Experiencias emocionales (HACIA MÍ Y HACIA LOS DEMÁS) a disposición del sol.***

Significados complementarios al sol:
1.- Recibir (**R**eceptividad, **A**cogimiento, **F**luidez, **A**daptabilidad: **RAFA**).
2.- Rol femenino materno.
3.- Acompaña al sol y suministra las experiencias emocionales necesarias para conseguir objetivos (experiencias emocionales a disposición del sol: nos permiten conseguir los proyectos de vida).

Otros significados:
1.- **R**eceptividad, **A**cogimiento, **F**luidez, **A**daptabilidad (**RAFA**). Necesidad emocional de protección y seguridad. Emociones compartidas. Estados de ánimo. Temperamento. Cuidar de uno mismo y de los demás.
2.- Madre (experiencia materna, nuestra madre interior), las mujeres en general.
3.- El hogar, hábitos y costumbres de la familia y ancestros, la infancia, la tradición, la sociedad en general (masa popular).
4.- Nuestro cuerpo físico, los intestinos, todos los ciclos del organismo (menstruación, vigilia/sueño), estados ánimo, los líquidos del cuerpo.
5.- Fecundidad y fertilidad (embarazo, hijos)
6.- Donde está la luna en nuestra carta es "donde estamos más expuestos a sufrir cambios.

LUZ	SOMBRA
Protección y apoyo emocional: SEGURIDAD, CUIDADO	ABANDONO/SOBREPROTECCIÓN emocional
Cubiertas las NECESIDADES básicas emocionales	No cubiertas las necesidades básicas emocionales
SUPERVIVENCIA emocional	MIEDO a experimentar emociones, DUDAS
Emocionalmente ESTABLE	Emocionalmente inestable
Sensible a las necesidades de los demás (COLABORACIÓN)	Influenciable, sumiso y dependiente del sufrimiento de los demás
Presencia, cariño, ternura, amabilidad, buen trato	No presencia, no cariño, no ternura, no amabilidad, no buen trato
Empatía y escucha activa	Poca empatía, antipatía, incapaz de escuchar
Intuición, fantasía, ilusión, creatividad	Miedo a lo extrasensorial
Experiencias sin apego	ADICCIONES (repite modelos del pasado)

NOTAS

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 1

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

1.- Escribe dos significados para cada casa astrológica.

Casa 1

Casa 2

Casa 3

Casa 4

Casa 5

Casa 6

Casa 7

Casa 8

Casa 9

Casa 10

Casa 11

Casa 12

2.- Señala la verdadera:

A- La conjunción es un bloqueo de la energía entre dos planetas.
B- Un sextil permite la expresión fácilmente hacia otros de los dos planetas.
C- Una cuadratura es una oportunidad para con el aprendizaje desarrollar y crecer.
D- Una oposición permite la experimentación entre dos planetas.

3.- Señala la verdadera:

A- Aries es signo de aire.
B- Piscis es signo cardinal.
C- Capricornio es signo de tierra.
D- Acuario es signo mutable.

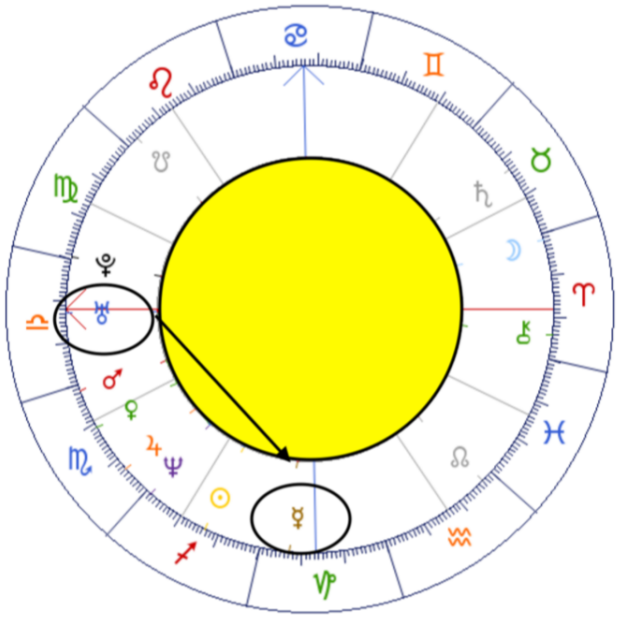
4.- Señala la verdadera:

A- Tauro es signo de tierra y cardinal.
B- Cáncer es signo de agua y mutable.
C- Leo es signo de fuego y cardinal.
D- Virgo es signo de tierra y mutable.

5.- Realiza tu carta natal con los planetas sol y luna. Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles. Para cada planeta se debe considerar:

1.- Primero valorar si el **planeta** está en sombra o en luz. Recuerda que el planeta está en sombra si recibe aspectos negativos:

- Oposición.
- Cuadratura.
- Conjunción de un planeta personal con un transpersonal.
- Si está cerrado por una cuadratura. Se considera que está cerrado por una cuadratura cuando en la esfera de la carta natal queda el planeta en estudio incluido en el área más pequeña de las dos áreas que divide una cuadratura la esfera. *Ejemplo: Cuadratura de Mercurio con Urano*. Todos los planetas cerrados por la cuadratura (Marte, Venus, Júpiter, Neptuno y Sol) están en sombra hasta que no se resuelva la cuadratura.



2.- A continuación, se valora el **signo** (en sombra o en luz). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra del signo.

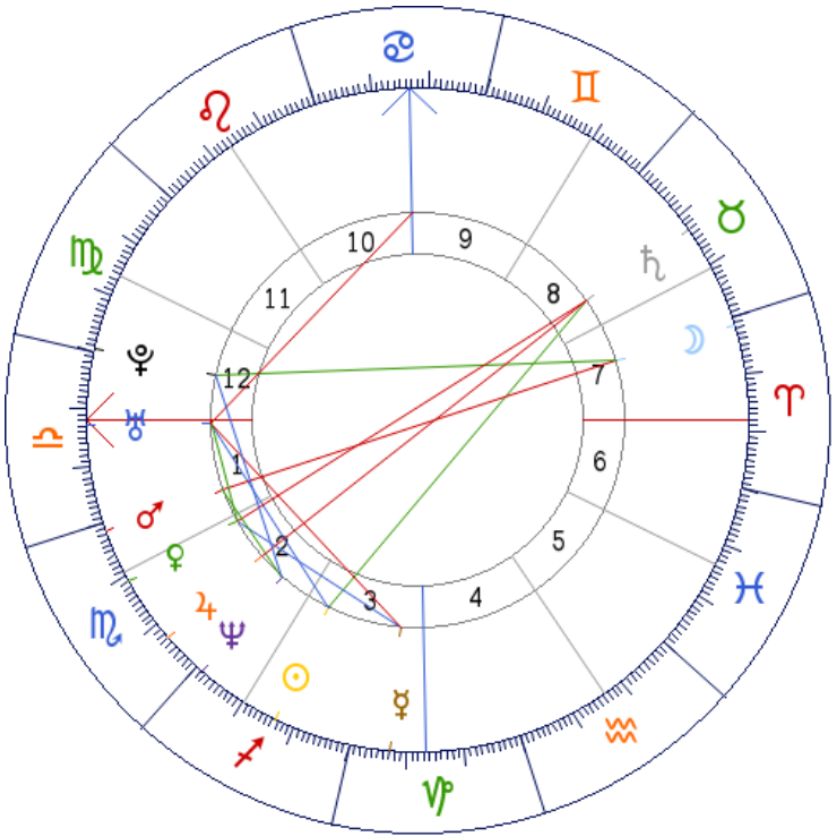
3.- En tercer lugar, se valora la **casa** (su significado, y la sombra o la luz del signo regente de la casa). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra.

4.- A continuación, escribe los **Egos en sombra** de los signos que debes repasarte (cuando los tengas en sombra).

5.-Después añade **frases de interpretación en sombra** usando las palabras claves del planeta, signo y casa. Posteriormente haz lo mismo, pero en **luz**. Si ese planeta lo tienes en luz, solo harás la interpretación en luz.

Ejemplo para la práctica de Sol y de Luna:

ANTONIO HERRERO HERNÁNDEZ 9-12-70 3.00 horas Baza-Granada



1.-SOL: autorrealización-decisiones-vitalidad-autoridad-padre.

1.- Aspectos: cerrado por la cuadratura Mercurio-Urano, por lo tanto, está en SOMBRA. SOL en sombra: indecisión, no voluntad, no vitalidad, debilidad, no individualidad, no manifestación de la autoridad o exceso de manifestación, arrogancia, orgullo, cobardía, se oculta, rol masculino débil o lo contrario, figura paterna ausente.

2.- Signo: Sagitario en sombra (porque el Sol está en sombra): optimismo excesivo, idealista, irresponsable y disperso, especulador, instalado en el futuro, elucubrador, exagerado, bocazas, impaciente, derrochador, falta de estabilidad, busca el apoyo y protección del otro, sabelotodo, disperso, desconfianza, poca fe y poca esperanza.

3.- Casa 3: mente racional, comunicación, lenguaje, estudios básicos. Entorno cercano.

SOMBRA DE GÉMINIS (porque el Sol está en sombra): superficial, multitareas, miedo a lo irracional, miedo a los improvistos, discutidor o poco hablador, déficit de atención.

4.-Egos en sombra a repasar: Leo-Sagitario-Géminis.

5.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- Cobardía para expresar y comunicarme. Cobardía para estudiar lo que me gusta. Cobardía para expresar lo que pienso en mi entorno y con mis hermanos. En el otro extremo necesidad de imponer mis pensamientos y lo que he estudiado. Exceso de decisiones. Padre autoritario o cobarde (ambos extremos), padre multitareas, padre cobarde en su entorno y hermanos, o autoritario (sombras de sol y géminis).
- Saturado en actividades (sombra de géminis), disperso en mis estudios (sombra de sagitario). Mi padre era igual.
- Demasiado expansivo para sobreproteger a mis hermanos y gente de mi entorno. Exagerado y derrochador. Necesito sentirme apoyado por los demás en mis estudios (por eso los sobreprotejo). En el otro extremo estaría en la desconfianza, en el aislamiento social por miedo a manifestarme (sombras de sol y sagitario).
- Exagerado, bocazas, demasiado confiado (o lo contrario: muy confiado) sobre mis pensamientos y estudios, en relación con mi entorno y hermanos (sombra sagitario y géminis).
- Dificultad en autorrealización en mi mente-estudios-comunicación. Poca autoridad en mi entorno y hermanos por dispersión, por falta de confianza, busco el apoyo del otro (sombras de sol, sagitario y géminis).

6.- INTERPRETACIÓN EN LUZ:

- Valentía para expresar y comunicarme. Valentía para estudiar lo que me gusta. Valentía para expresar lo que pienso en mi entorno y con mis hermanos. No imponer mis pensamientos y lo que he estudiado en mi entorno: soy asertivo y expreso mi verdad, lo que siento, sin imponer. Decisiones asertivas. Dejar a mi padre como es, e intentar corregirme yo para no ser autoritario o cobarde (luz del sol y géminis).
- Me relajo en mis actividades, relajo mi mente, y me centro en hacer bien menos cosas, tengo que disfrutar y sentirme bien con lo que hago (luz de géminis). Menos disperso en mis estudios, en mi mente, para no agotarme. Mi padre no era así, pero le dejo ser así y yo cambio (luz de sagitario).
- Ahora confío en mí, no necesito ser tan expansivo y generoso para recibir el apoyo de los demás. No quiero ser exagerado ni derrochador. Elijo manifestarme menos, pero más estructurado y serio, ahora no necesito ganarme la confianza del otro. Puedo ser un protector y guía de los demás, me gusta profundizar en filosofía de vida (luz de sol y sagitario).
- Me manifiesto más serio y disciplinado en mis estudios y pensamientos, y en relación con mi entorno y hermanos. No dependo de su apoyo (luz de sagitario y géminis).

- Me siento autorrealizado en mis estudios, en la comunicación, en el pensamiento. Soy líder en mi entorno, me muestro y brillo con confianza (luz de sol, sagitario y géminis).

2.- LUNA: experiencias emocionales, seguridad emocional, cuidado emocional, madre.

1.- Aspectos: recibe una oposición de Marte, por ello se interpreta en SOMBRA.
LUNA en sombra: abandono o sobreprotección, no cubiertas las necesidades básicas emocionales, miedos, dudas, emocionalmente inestable, influenciable, sumiso y dependiente del sufrimiento de los demás. No presencia, no cariño, no ternura, no amabilidad, no buen trato. Poca empatía, antipatía, incapaz de escuchar, miedo a lo extrasensorial, adicciones.

2.- Signo: Aries en sombra (porque la Luna está en sombra): cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Casa 7: la pareja, relaciones, asociaciones, representantes, abuelos.
SOMBRA DE LIBRA (porque la Luna está en sombra): dependiente, indeciso, dividido entre dos opciones, gusto por aparentar, crítico.

4.- Egos en sombra a repasar: Cáncer-Aries-Libra.

5.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

-Experiencias emocionales de abandono o sobreprotección en relación con los demás (pareja sobre todo). Unas veces me veo yo así, y otras veces veo al otro así. Adaptación excesiva al otro, para aparentar, para no crear conflictos, para no crear crispación. Me dedico a cuidar el otro, no cuido de mí, y me entrego a cuidarlos olvidando decidir que deseo hacer yo. Luego critico y juzgo al otro. Culpa sino cuido del otro (sombra de luna y libra).

- Experiencias de sumisión o autoritarismo con las parejas. Me siento desprotegido y abandonado, o lo hago yo. Yo soy autoritario o sumiso, y el otro será igual, unas veces autoritario y otras sumiso. Soy impaciente, agresivo, destructivo y guerrero (sombra de luna y aries).

- Madre: impaciente, impulsiva, cobarde, sumisa (no acción) o impositora, dependiente, complaciente, adaptada, indecisa, criticona, sobreprotectora a veces y otras veces he sentido abandono (no escucha activa, no empatía, no cercanía, no ternura, no amabilidad, no cariño, no buen trato).

6.- INTERPRETACIÓN EN LUZ

- Aprendo a cuidarme yo de mí, sin abandonarme, a la vez que cuido del otro sin sobreproteger y sin abandonar. Espero a que me pidan ayuda, y ayudo si me siento bien haciéndolo. Soy valiente para decidir sin tener en cuenta al otro, con lo que más me gusta a mi tomo una decisión, y la hablo con empatía, pues no

me da igual adaptarme al otro. Ahora soy más empático, pero no me tengo que adaptar en todo al otro. Ahora no critico al otro por arrastrarme a sus deseos, pues si no me siento bien no hago algo con el otro. No me siento culpable por cuidar de mí, darme cariño y atención, si el otro me da cariño lo acepto, y no necesito devolverlo si no me siento bien (luz de luna y libra).

- Ahora soy asertivo en los cuidados hacia mí, y hacia los demás. No me callo, expreso mis deseos y cómo me siento cuidando del otro. No tengo miedo a manifestarme, no soy mandón exigiendo cuidados y atenciones, y soy valiente en mi manifestación emocional. Ahora soy más paciente y controlo mi ira y enfado en relación con los cuidados del otro (luz de luna y aries).
- Me veo en espejo con mi madre, la dejo ser como es, ahora yo decido ser: paciente, tranquilo, valiente, asertivo, independiente, decidido, equilibrado en cuidar de mí y de los demás; entrenado en escucha activa, empatía, cercanía, ternura, amabilidad, cariño, y buen trato.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 1: *https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-1/*

2.2.- Meditación de conexión y creación con el ego de Leo.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar el **sol** en sombra, pues supone conectar con nuestra capacidad para decidir, manifestar nuestra fuerza y sentirnos autorrealizados.

Puedes hacer meditación corta o larga.

2.3.- Meditación de conexión y creación con el ego de Cáncer.

Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes. Es una práctica recomendada para trabajar la **luna** en sombra, pues supone construir un entorno en tu interior para sentirte protegido y nutrido por ti mismo y así depender menos de los cuidados de los otros.

Puedes hacer meditación corta o larga.