

MÓDULO 3: Los planetas sociales (Júpiter y Saturno) y los Transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón).

1.-VIVIR EN NUESTRA CABEZA.

Nuestro objetivo es conseguir ser más conscientes y serlo más a menudo. Una influencia poderosa que nos aleja del proceso de estar completamente presentes en cada momento es la tendencia automática a juzgar nuestra experiencia como inadecuada en algún que otro sentido (es decir, que no ocurre del modo en que debería hacerlo, que no lo hago suficientemente bien, o que no es lo que quiero ni lo que esperaba).

Estos juicios pueden desencadenar secuencias de pensamientos sobre la culpa, sobre lo que tenemos que cambiar, o sobre el modo en que las cosas deberían ser. A menudo, estos pensamientos desembocan, de manera completamente automática, en senderos mentales muy trillados. De este modo, podemos perder la consciencia del momento y la libertad también de elegir cuál es la acción que debemos emprender.

Podemos recuperar nuestra libertad si, como primer paso, reconocemos simplemente la realidad de nuestra situación, sin quedarnos inmediatamente atrapados en la tendencia automática a juzgar, corregir o querer que las cosas sean diferentes. El ejercicio del escáner corporal, o el de la respiración atenta, proporciona una oportunidad para ejercitar simplemente una consciencia interesada y amable al modo en que las cosas son en cada momento, sin pretender cambiarlas en forma alguna. No hay más objetivo que dirigir la consciencia como sugieren las instrucciones, o dicho de otro modo, que el objetivo del ejercicio no es el de lograr un estado especial de relajación.

2.- LOS PENSAMIENTOS NO SON HECHOS.

El entrenamiento en Mindfulness nos invita a ver los pensamientos como partes de una totalidad. Y, por más que ignoremos de dónde proceden, ahora deben ser reconocidos y afrontados con una actitud de amable aceptación.

Los sentimientos dan origen a los pensamientos. Lo que pensamos se halla determinado por el estado de ánimo que tenemos mientras estamos pensando.

Cuando los pensamientos amenazan con desbordarnos, el espacio de respiración debe ser siempre el primer paso.

Nuestros pensamientos influyen muy poderosamente en lo que sentimos y hacemos y, con frecuencia, se ven desencadenados y alimentados automáticamente. Cobrando consciencia, una y otra vez, de los pensamientos e imágenes que atraviesan nuestra mente, y dejando que pasen mientras llevamos de nuevo nuestra atención a la respiración y el momento presente, nos permiten distanciarnos parcialmente de ellos y

adquirir cierta perspectiva. Esto nos ayuda a descubrir la existencia de formas alternativas de pensar en las situaciones y liberarnos de la tiranía de las antiguas pautas mentales que irrumpen súbitamente en nuestra mente. Y lo que es más importante, podemos llegar a entender desde lo más profundo que los pensamientos no son más que acontecimientos mentales, es decir, que los pensamientos no son hechos y que nosotros no somos nuestros pensamientos.

Los pensamientos y las imágenes nos proporcionan indicios de lo que sucede en las profundidades de nuestra mente y nos permiten atraparlos y contemplarlos desde muchas perspectivas diferentes. Así es como podemos familiarizarnos con nuestra lista de pautas habituales automáticas y disfuncionales de pensamientos, y cobrar consciencia (y cambiar) con más facilidad los procesos que pueden arrastrarnos y sumirnos en una espiral descendente.

Es muy importante ser conscientes de los pensamientos que bloquean o sabotean nuestra práctica, como: “esto no tiene ningún sentido”, “¿para qué molestarme si, a fin de cuentas, no funcionará?”. Estas pautas pesimistas y desesperanzadas de pensamiento constituyen uno de los rasgos más distintivos de los estados de ánimo depresivos y de la ansiedad, y también uno de los principales factores que nos impiden llevar a cabo las acciones que nos permitirían superarlos. De ellos se sigue la especial importancia de reconocer estos pensamientos como “pensamientos negativos” y no abandonar automáticamente los esfuerzos para emplear los medios hábiles que nos permitan cambiar el modo en que nos sentimos.

3.- CÓMO PUEDES VER LOS PENSAMIENTOS DE UN MODO DIFERENTE.

- 1.- Ver como aparecen y desaparecen, sin sentirse obligado a seguirlos.
- 2.- Ver si es posible advertir los sentimientos que han dado lugar a los pensamientos, es decir, el contexto en el que tus pensamientos son sino un eslabón más en una cadena de acontecimientos.
- 3.- Considerar que los pensamientos no son hechos, sino meros acontecimientos mentales. Aunque puede ser cierto que este acontecimiento suele ir acompañado de su correspondiente sentimiento y que resulta tentador pensar en él como si fuese verdadero, te corresponde a ti determinar su grado de veracidad y el tipo de relación que quieres establecer con él.
- 4.- Toma nota de tus pensamientos. Esto te permite considerarlos de manera menos emocional y, en consecuencia, menos abrumadora. Además, el lapso entre tener el pensamiento y escribirlo te concede también un tiempo para poder responder de manera diferente.
- 5.- Como parte de tu práctica meditativa sedente puede ser útil, en el caso de pensamientos especialmente difíciles, volver a observarlos deliberadamente con un estado mental abierto y equilibrado. Deja que sea tu mente sabia la que ofrezca su perspectiva, quizás nombrando el sentimiento del que se deriva y manteniendo, como mejor puedas, una sensación de interés y curiosidad: “ah, aquí está otra vez la tristeza”. Esta es la voz de la depresión, “aquí está esa dura y crítica voz familiar”. La curiosidad y el interés amable es la actitud clave con que debes acercarte a tus pensamientos.

4.- EL TREN DE LAS ASOCIACIONES.

El nivel pensante de la mente impregna toda nuestra vida porque es mucho el tiempo, que de modo consciente o inconsciente, pasamos ahí. Pero la meditación es un proceso diferente que no implica el pensamiento discursivo ni la reflexión. Y, como meditar no es pensar, el proceso continuo de la observación silenciosa posibilita la emergencia de nuevas formas de comprensión.

No necesitamos luchar contra los pensamientos ni juzgarlos porque, una vez que somos conscientes de su aparición, podemos decidir simplemente no seguirlos.

Cuando nos perdemos en los pensamientos acabamos identificándonos con ellos. El pensamiento barre entonces nuestra mente y, durante un periodo muy breve, podemos vernos arrastrados muy lejos. De ese modo nos subimos, sin darnos cuenta siquiera de ello, e ignorando su destino, al tren de las asociaciones. En cualquier punto del trayecto, sin embargo, podemos despertar y darnos cuenta de que el pensamiento nos ha llevado muy lejos. Y, cuando finalmente bajamos del tren, quizás nos hallemos en un entorno muy distinto al que teníamos cuando nos subimos a él.

Tómate ahora unos momentos para observar directamente los pensamientos que aparecen en tu mente. Cierra los ojos e imagínate sentado en la butaca de un cine contemplando una pantalla en blanco. Espera a que aparezcan los pensamientos. Como no haces nada más que esperar su aparición, te das cuenta de que ellos apenas asoman. ¿Cuáles son exactamente? ¿Qué les ocurre?. Los pensamientos son, en este sentido, como un espectáculo de magia que, si nos perdemos en él, nos parece real, pero se desvanece apenas lo examinamos.

¿Pero qué pasa con los pensamientos más poderosos que nos afectan? Estamos observando, observando, observando y, de golpe, aparece un pensamiento y nos perdemos en él. ¿De qué pensamiento se trata? ¿Cuáles son los estados mentales o tipos de pensamiento que nos atrapan una y otra vez, de modo que simplemente olvidamos que son meros fenómenos vacíos y pasajeros?

Es sorprendente constatar el poder que, sin darnos cuenta de ello, otorgamos a pensamientos que no han sido invitados. Haz esto, di aquello, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga. Tienen una cierta capacidad de arrastrarnos.... ¡y a menudo lo consiguen!

De los pensamientos se derivan las acciones, y estas generan todo tipo de consecuencias. ¿En qué pensamientos nos apoyamos? Nuestra gran tarea consiste en verlos claramente, para poder decidir cuáles llevar a la práctica y cuáles, simplemente, dejarlos estar.

5.- 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** justos

cuando un impacto (persona, objeto, situación) nos afecta (nos produce una emoción negativa).

También apreciamos cómo nos **sentimos** justo 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....) y que ahora nos damos cuenta que nos hubiese venido bien tenerlo.

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 similares. 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. El conocimiento de nuestros Egos, y cómo se corrigen, nos ayuda a tomar consciencia de nuestra autocorrección.

6.- JÚPITER (Rige SAGITARIO).

6.1.- 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.

SAGITARIO

YO PLANIFICO

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 mi: 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”.

6.2.- JÚPITER.

Júpiter es el planeta de la expansión social, la organización en sociedad y la mente filosófica y religiosa.

- 1.- Expansión de la experiencia de los planetas personales.
- 2.- Mente filosófica y religiosa.

LUZ	SOMBRA
Confianza	Poca o excesiva CONFIANZA
Fe	Poca o excesivas EXPECTATIVAS
Esperanza	Poca o excesiva ESPERANZA
Justicia social	INJUSTICIAS SOCIALES
Buenas experiencias médicas	Malas experiencias médicas
CONOCIMIENTO filosófico y religioso, guía, ideologías	DESCONOCIMIENTO, dispersión, falsas expectativas, falsos guías
Comprometido y PROTECTOR	Evasión de compromisos e irresponsable con los demás, busca RECIBIR APOYO de los demás
Obedece y respeta leyes sociales y las leyes naturales	Obedece leyes sociales por encima de las leyes naturales, antisocial
Expansión compartida (viajes, idiomas), experiencias en grupo	Dispersión, actuaciones en solitario, DESINTEGRACIÓN SOCIAL

7.- SATURNO (Rige CAPRICORNIO).

7.1.- 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, 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 solo, 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.

SATURNO/CAPRICORNIO**YO ESTRUCTURO**

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”.

7.2.- SATURNO.

Saturno es el planeta de la contracción social, de los límites y normas, el estructurador de las formas y el tiempo.

- 1.- El estructurador de las formas y el tiempo. Impositor de NORMAS y reglas (juez).
- 2.- El maestro: el fin de la expansión de la experiencia.

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

8.- URANO (Rige ACUARIO).

8.1.- 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 de 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.

ACUARIO

YO INNOVO

LUZ	SOMBRA
Original	Rebelde
Inventivo	Obstinado: ideas fijas
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”.

8.2.- URANO.

Urano es el planeta de la mente despierta, de la consciencia, la verdad y el cambio.

- 1.- El libertador, con la verdad te libera.
- 2.- La mente sabia, mente consciente.

LUZ	SOMBRA
Mente sabia, mente consciente (despierta), la VERDAD, CLARIVIDENCIA	Mente dormida, la mentira, TENSION MENTAL
Maestro de los CAMBIOS	Resistencia a los cambios o excesivos cambios
Apertura a los GRUPOS y a lo social	Aislamiento social, muy liberal y dogmático, se cree poseedor de la verdad, maniático, radicalismo
Libertad e independencia, solidaridad, AMISTAD	Dependiente de los demás
Apertura a la INNOVACIÓN y VANGUARDIA	Resistencia a la innovación: siente que vive en un espacio reducido físico-mental-emocional
Aquí y ahora, el PRESENTE más absoluto	Mente automática: pasado y futuro
Facilidad para las terapias ENERGÉTICAS	Resistencia a las terapias energéticas

9.- NEPTUNO (Rige PISCIS).

9.1.- 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 este 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 seré 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.

PISCIS

YO COMPASIVO

LUZ	SOMBRA
Compasivo	Se funde con los demás-Dependiente
Ayuda desinteresada	Escapismo
Inspirado	Fantasia desbordante
Intuitivo	Miente-Oculto por miedo a hacer daño al otro
Creativo	Falta de Disciplina- Dejadedez- 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”.

9.2.- NEPTUNO.

Neptuno es el planeta de la sensibilidad, de la intuición, el que nos acerca a la unidad.

- 1.- Todo es uno.
- 2.- El disolvente universal.

LUZ	SOMBRA
Valor siendo consciente de sus miedos	MIEDOS más irracionales: muerte, sufrimiento, hacer daño al otro, finalizar procesos, pérdidas
Creatividad, ARTISTA, inspiración	Ilusiones, divagaciones, imprecisiones, escapismo, autoengaño, desorden
Sensible a las necesidades de los demás: CURADOR O SALVADOR, espiritualidad	Insensible (escapismos: adicciones y drogas), o dependiente de los demás (SACRIFICADO: ayuda al otro): VÍCTIMA
Acogedor, ingenuo, inocente, no esconde ni oculta	DUDAS, ENGAÑOS, incertidumbres, oculta a otros por miedo, ABANDONO, desprecios, caos, CONFUSIÓN
AMOR INCONDICIONAL-COMPASIÓN	El amor dependiente y sacrificado

10.- PLUTÓN (Rige ESCORPIO).

10.1.- ESCORPIO.

“TENGO EL EGO DEL APEGO, ME GUSTA SENTIR CON INTENSIDAD TODO LO QUE HAGO, PERO ME SIENTO 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 “rabetas”). 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.

¿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 solo 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.

ESCORPIO

YO APASIONADO

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".

10.2.- PLUTÓN.

Plutón es el planeta de la transformación y de la regeneración.

- 1.- Maestro renecedor: regeneración tras la destrucción.
- 2.- Lo desconocido.

LUZ	SOMBRA
PODER PERSONAL, AUTOCONTROL y EFICACIA, determinación firme	Abusos de poder, crueldad, manipulador, obsesiones, liderazgo encubierto, resentimiento, dramatismo, desamor, odio, sarcasmo, ironía, venganza, celos, vicios ocultos, dependencias psicológicas (IMPOSITOR/ANULACIÓN), OCULTO
INVESTIGADOR, astuto, tenaz	Profundiza para sacar defectos de los otros y engordar el ego
INTENSO, profundo, apasionado, DESAPEGO	APEGO, manipulación, tragedia
Maestro renecedor que cambia TRANSFORMANDO	Resistencia a profundizar en las experiencias, DESTRUCTOR INSTINTIVO INTENSO
SATISFACCIÓN	INSATISFACCIÓN

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 3

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

Continúa con tu carta natal añadiendo los planetas sociales (Júpiter y Saturno) y los transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón) utilizando el mismo proceso que usaste para los planetas personales. Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles.

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.

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 sólo harás la interpretación en luz.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-3/>

2.1.- Mindfulness y como relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales.

Realizarla a diario, mínimo 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

2.2.- Mindfulness e Indagación atenta a nuestros Egos.

Realizarla cuando tengas una dificultad y desees profundizar en los Egos. Para ello, en cada práctica usa la siguiente plantilla e intenta completarla después de cada práctica. Si necesitas más plantillas las puede encontrar en la web del Taller número 3:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-3/>

El **escenario** se refiere a la escena donde ha ocurrido la dificultad. En ese momento que sientes la dificultad hay un **contexto** (SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO) y una **escena** exacta del impacto (cuando notas la dificultad estás solo, acompañado, se dicen determinadas palabras....). Cuando te empiezas a sentir mal piensas algo concreto (**pensamientos**), y sientes una **emoción** (miedo-rabia-tristeza-asco) en una parte concreta de tu **cuerpo** (un malestar, una presión, calor...). Al prestar atención a esa zona, descubres qué **emoción** se esconde (miedo-rabia-tristeza-asco) y **hacia quién**. Luego descubres qué **recurso** hubieses necesitado en ese momento. El recurso no es algo que puedes cambiar fuera de ti (que la otra persona haga o deje de hacer algo por ejemplo), es algo interno tuyo, es algo que nace de vosotros, que en ese momento no lo tuvisteis, es algo que debía nacer de vuestro interior, un valor interno, no es nada que te pueda dar la otra persona (por ejemplo: fuerza, confianza, decisión, sentirse protegido, impulso para hacer algo, capacidad para armonizar y equilibrar....etc.). Finalmente intenta relacionar tu dificultad con uno o varios **Egos**.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPAÑADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

- 1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.
- 2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.
- 3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.
- 4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.
- 5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.
- 6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.
- 7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.
- 8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.
- 9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.
- 10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.
- 11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.
- 12.- Ego del **compasivo**: víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPAÑADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.- Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPAÑADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

- 1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.
- 2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.
- 3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.
- 4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.
- 5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.
- 6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.
- 7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.
- 8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.
- 9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.
- 10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.
- 11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.
- 12.- Ego del **compasivo**: víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS

- **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, escuchar música, hacer ejercicio. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Ejercitar las 8 actitudes del Mindfulness en la vida cotidiana:** mente de principiante, no juzgar, aceptación, no forzamiento, ecuanimidad, ceder, confianza y paciencia.

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

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla varias veces al día.

PRIMER PASO. SER CONSCIENTE.

Toma consciencia del modo en que las cosas son en este momento adoptando de forma deliberada una postura erguida y digna, independientemente de que estés sentado o de pie. Cierra, en la medida de lo posible, los ojos. Luego dirige tu atención a tu experiencia interna y, reconociéndola, pregúntate: ¿cuál es mi experiencia ahora mismo? Puedes identificar lo que aparezca: sentimiento de ira, pensamiento de autocrítica.....

¿Qué pensamientos atraviesan tu mente ahora? Reconoce, del mejor modo que puedas, los pensamientos como acontecimientos mentales, quizás formulándolos verbalmente.

¿Qué sentimientos adviertes? Dirígete a cualquier sensación de malestar o sentimiento desagradable y reconócelo.

¿Qué sensaciones corporales experimentas? Observa rápidamente el cuerpo con la intención de detectar cualquier sensación de tensión y reconócela.

SEGUNDO PASO. RECOGIMIENTO.

Dirige luego tu atención a las sensaciones físicas de la respiración. Atiende a la sensación de la respiración en el abdomen....siente las sensaciones procedentes de la pared abdominal expandiéndose al inspirar.... y contrayéndose al espirar. Sigue el camino de entrada y salida del aire empleando la respiración para anclarte en el presente.

TERCER PASO. EXPANSIÓN.

Expande el campo de tu consciencia en torno a tu respiración e incluye una sensación del cuerpo como totalidad, de tu postura y de tu expresión facial.

Si adviertes alguna sensación de malestar, tensión o resistencia, dirige hacia ella tu atención al inspirar. Luego espira desde esas sensaciones, aflojando y abriendo al espirar.

Dirige, como mejor puedas, esta consciencia expandida al siguiente momento de tu vida cotidiana.