

# MÓDULO 4: Los Aspectos.

---

***La meditación no consiste en limpiar la mente, sino en el proceso total de permanecer con la respiración, despistarnos, darnos cuenta de que nos hemos alejado de la respiración y volver de nuevo amablemente a ella.***

La reacción habitual de la aversión está en la base de todos los estados mentales que subyacen a la recaída en la depresión y la ansiedad. Aunque la aversión ha desempeñado una función muy importante a lo largo de la evolución de nuestra especie, permitiéndonos escapar, evitar o eliminar amenazas externas a nuestro bienestar, se trata de un hábito profundamente arraigado que puede resultar contraproducente cuando pretende salvarnos de experiencias internas desagradables. En el caso de la rumiación, el hábito de la aversión obstaculiza la capacidad de la mente para pensar en salir de los problemas en un intento de desembarazarnos de los sentimientos de infelicidad, con consecuencias completamente desastrosas.

## 1.- RECONOCER LA AVERSIÓN.

Las situaciones difíciles son un aspecto muy importante de la vida. Es el modo en que afrontamos dichas situaciones el que determina que acaben dirigiendo (es decir, controlando) nuestra vida o permitiendo que nos relacionemos más amablemente con ellas. Cobrar consciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales evocadas por los acontecimientos nos proporciona la oportunidad de liberarnos de las reacciones automáticas habituales y responder, en su lugar, de un modo más adecuado y consciente.

Existen, hablando en términos generales, tres formas de reaccionar ante las experiencias, que son:

1.- Con aburrimiento y distanciamiento, desconectándonos así del momento presente y escapando mentalmente a otro lugar.

2.- Aferrándonos a las cosas, es decir, sin permitirnos abandonar las experiencias que estamos teniendo en este momento.

3.- Enfadándonos y queriendo librarnos de las experiencias que, en este momento, estamos teniendo, o evitando las futuras que, en este sentido, puedan presentarse.

Cada una de estas modalidades de reacción puede generar problemas, sobre todo la tendencia a reaccionar con **aversión** a las experiencias desagradables. Nuestro principal interés, en este momento, es llegar a ser más conscientes de nuestra experiencia de modo que, en lugar de reaccionar automáticamente, podamos responder conscientemente.

La práctica regular de la meditación sedente nos brinda muchas oportunidades para advertir cuándo nos hemos alejado de la consciencia del momento, darnos cuenta de cualquier cosa que haya atrapado nuestra atención y llevarla de nuevo, de un modo tan amable como firme, a nuestro foco y reconectar con la consciencia instante tras instante. El empleo deliberado del espacio de respiración cada vez que advirtamos, en cualquier otro momento del día, sentimientos desagradables o una sensación de tensión

o contracción corporal nos brinda la oportunidad de dejar de reaccionar y empezar a responder.

## 2.- ACEPTAR. DEJAR SER.

### **Orientarse hacia la dificultad.**

En taller o módulo 4 y 5 del ciclo de “Mindfulness y Despertar a la Consciencia” del Dr. Herrero aprendemos a dirigir nuestra atención hacia las experiencias dolorosas y acercarnos bondadosamente a ellas. La directriz básica que debe alentar esta práctica es la de llegar a ser plenamente conscientes de aquello que, instante tras instante, predomine en nuestra experiencia.

Así pues, el primer paso que tenemos que dar cuando nuestra mente se ve repetidamente arrastrada hacia un determinado lugar o hacia determinados pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, consiste en cobrar una consciencia amable y bondadosa de cualquier cosa que llame nuestra atención, advirtiendo la sensación de vernos arrastrados una y otra vez.

El segundo paso consiste en advertir, del mejor modo posible, cómo nos relacionamos con lo que aflora en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Es el modo en que reaccionamos a nuestros pensamientos y sentimientos lo que determina si se tratará de acontecimientos pasajeros o, por el contrario, duraderos. Habitualmente podemos estar con un pensamiento, sentimiento o sensación corporal que aflore, pero de forma reactiva y sin aceptarlo. Si nos gusta, tendemos a aferrarnos a ello y tratamos de conservarlo, pero, si nos desagrada (porque, de algún modo, nos resulta doloroso, desagradable o incómodo), podemos experimentar miedo o irritación y tensarnos, contraernos o tratar de apartarlo. Todas estas respuestas son opuestas a la aceptación.

### **Soltar y dejar Ser.**

El modo más sencillo de relajarnos consiste, en primer lugar, en renunciar a cualquier intento de hacer que las cosas sean diferentes. Aceptar la experiencia significa simplemente abrir un espacio para lo que ocurre, en lugar de empeñarnos en crear otro estado. El cultivo de una disposición abierta a la experiencia facilita que nos asentemos en la consciencia de lo que ya está presente y lo dejemos ser, observando y advirtiendo simplemente lo que está ahí. Cuando vemos la experiencia claramente, esta actitud nos ayuda a evitar la cavilación y rumiación y a no empeñarnos en evitarlas o suprimirlas. Así es como empieza el proceso de liberarnos de ellas, abriéndonos a la posibilidad de responder diestra y compasivamente, en lugar de reaccionar de manera refleja con estrategias automáticas (habitualmente inútiles).

### **Una nueva práctica.**

En el taller o módulo 4 y 5 del ciclo de “Mindfulness y Despertar a la Consciencia” del Dr. Herrero aprendemos a dirigir nuestra atención hacia las experiencias dolorosas y acercarnos bondadosamente a ellas. Exploramos una nueva forma de enfrentarnos a la dificultad. Si advertimos que nuestra atención se aleja de la respiración (o de cualquier foco al que estemos prestando atención) y se dirige hacia los pensamientos, emociones o sentimientos, el primer paso consiste en cobrar una consciencia plena de la sensaciones físicas que se producen en el cuerpo como correlato del pensamiento o la

emoción. Luego, tratamos de dirigir deliberadamente el foco de nuestra consciencia hacia la región corporal en que más intensas sean esas sensaciones. También exploramos el modo en que la respiración puede servirnos de vehículo muy útil para hacer esto, de igual modo que, durante la práctica del escáner corporal, dirigimos una atención bondadosa y amable hacia esa parte del cuerpo, insuflando aire en esa zona durante la inspiración y vaciándola de aire durante la espiración.

Una vez que nuestra atención se orienta hacia las sensaciones corporales y las mantiene en su campo de consciencia, es aconsejable decirse: “está bien, sea lo que sea, está bien abrirme a ello”. Luego permanecemos simplemente con la consciencia de esas sensaciones corporales y de nuestra relación con ellas, respirándolas, aceptándolas y dejándolas ser. Puede ser útil repetir: “está bien, sea lo que sea, está bien abrirme a ello”, empleando cada espiración para suavizar y abrirnos a las sensaciones. Aceptar no significa resignarse, porque la aceptación, como primer paso vital, nos permite llegar a ser plenamente conscientes de las dificultades y responder adecuadamente a ellas.

La práctica **RAIN**, es la propuesta del Mindfulness para trabajar las emociones difíciles:

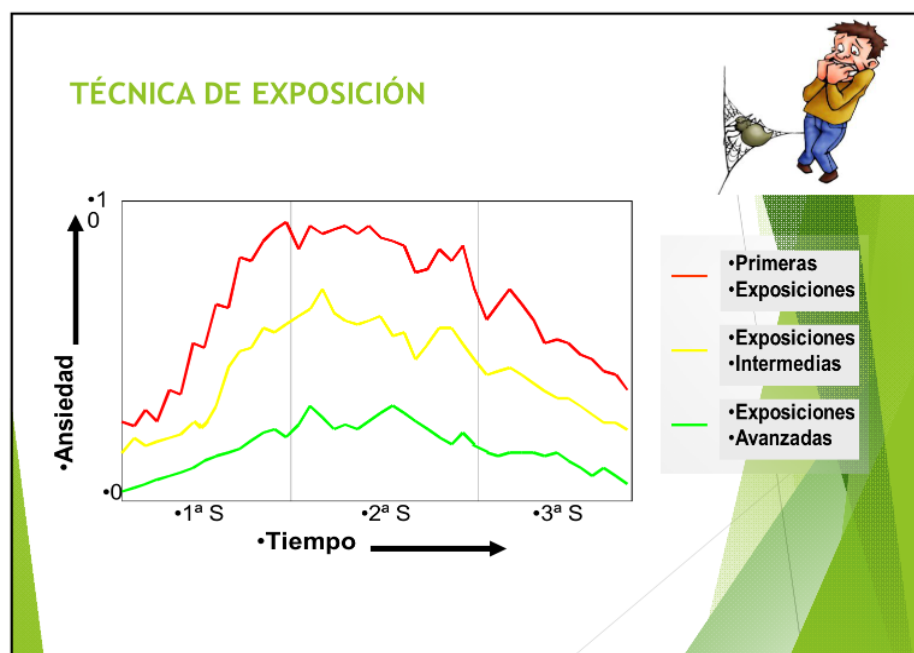
**R:** Reconocer la presencia de una fuerte emoción.

**A:** Admitir lo que hay: “ábrete a ella”.

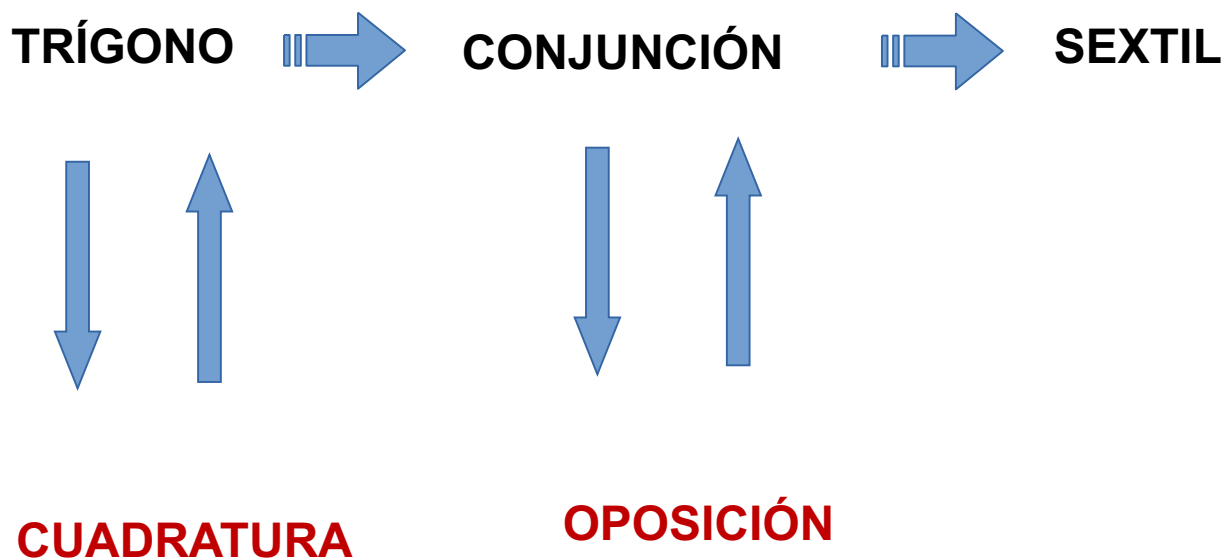
**I:** Investigar los pensamientos, las emociones, el cuerpo (sensaciones).

**N:** No identificarse con lo que aparezca.

**Gráfico 1:** práctica RAIN. Con la primera exposición a una situación desagradable el nivel de ansiedad es elevado. Exposiciones repetidas baja el nivel de ansiedad.



### 3.- LAS LEYES DE JOSHUA.



*Un trígono puede evolucionar hacia una conjunción, y esta hacia un sextil. Esta sería la evolución en luz que se realiza en una vida o en varias.*

*Si se hace la sombra del trígono se genera una oposición, y si se hace la sombra de una conjunción se genera una cuadratura.*

*Para dar luz a la oposición tenemos que volver hacia el trígono.*

*Para dar luz a la cuadratura tenemos que volver hacia la conjunción.*

### 4.- ASPECTOS MAYORES ARMÓNICOS O FACILITADORES.

*Aspecto* es una distancia concreta entre dos planetas en la esfera de 360°. *Orbe* es la distancia permitida para cada aspecto medida en grados. Cada aspecto y cada astrólogo considera oportuno unos orbes. En la 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. En principio damos por válidos los orbes que se otorgan por defecto en la página web de carta natal.

Cuando la distancia entre dos planetas es de 120° (+/- el orbe) decimos que esos dos planetas forman un trígono. Cuando la distancia entre dos planetas es de 0° (+/- el orbe) decimos que esos dos planetas forman una conjunción. Cuando la distancia entre dos planetas es de 60° (+/- el orbe) decimos que esos dos planetas forman una sextil.

Los aspectos armónicos son facilitadores, es decir, que no crean tensión. Eso no significa que se activen automáticamente, precisan de la voluntad individual para iniciar su actividad. Si no se desea personalmente tenerlos activos, la persona perderá la oportunidad de experimentarlos, pudiendo generar una oposición en el caso de un trígono, o una cuadratura en el caso de una conjunción. Los sextiles que no se activen pierden su poder.

De todos los aspectos armónicos el más facilitador es el sextil, el menos es el trígono que tienes que aprender para desarrollarlo. El **trígono** significa que la persona se ha de esforzar y aprender para poder desarrollar la actividad de ambos planetas. Es una oportunidad que le llevará tiempo. La **conjunción** es más fácil, pues ya se tiene el conocimiento, así pues la persona solo tiene que dejarse experimentar y sumar vivencias. Con el **sextil** se ha de dirigir la energía hacia los demás, pues se expresa con suma facilidad: se puede enseñar a los demás de forma fácil.

**Todos los aspectos armónicos son facilitadores menos las conjunciones de un planeta personal (sol, luna, mercurio, venus, marte) y otro transpersonal (Urano, Neptuno o Plutón). En estos casos se interpretan como inarmónicos o dificultadores.**

¿Cómo se realiza la interpretación de un trígono, conjunción o sextil?

1.- Elige los significados en luz de los planetas implicados (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

2.- Elige los significados en luz de los signos donde estén los planetas (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

3.- Elige los significados en luz de los signos de las casas donde estén los planetas (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

4.- Escribe frases en luz que contengan los significados previos y cada frase iníciala según:

- Trígono: tengo la **oportunidad para aprender**.....
- Conjunción: tengo la **capacidad de experimentar**.....
- Sextil: tengo la **facilidad de enseñar a los demás**.....

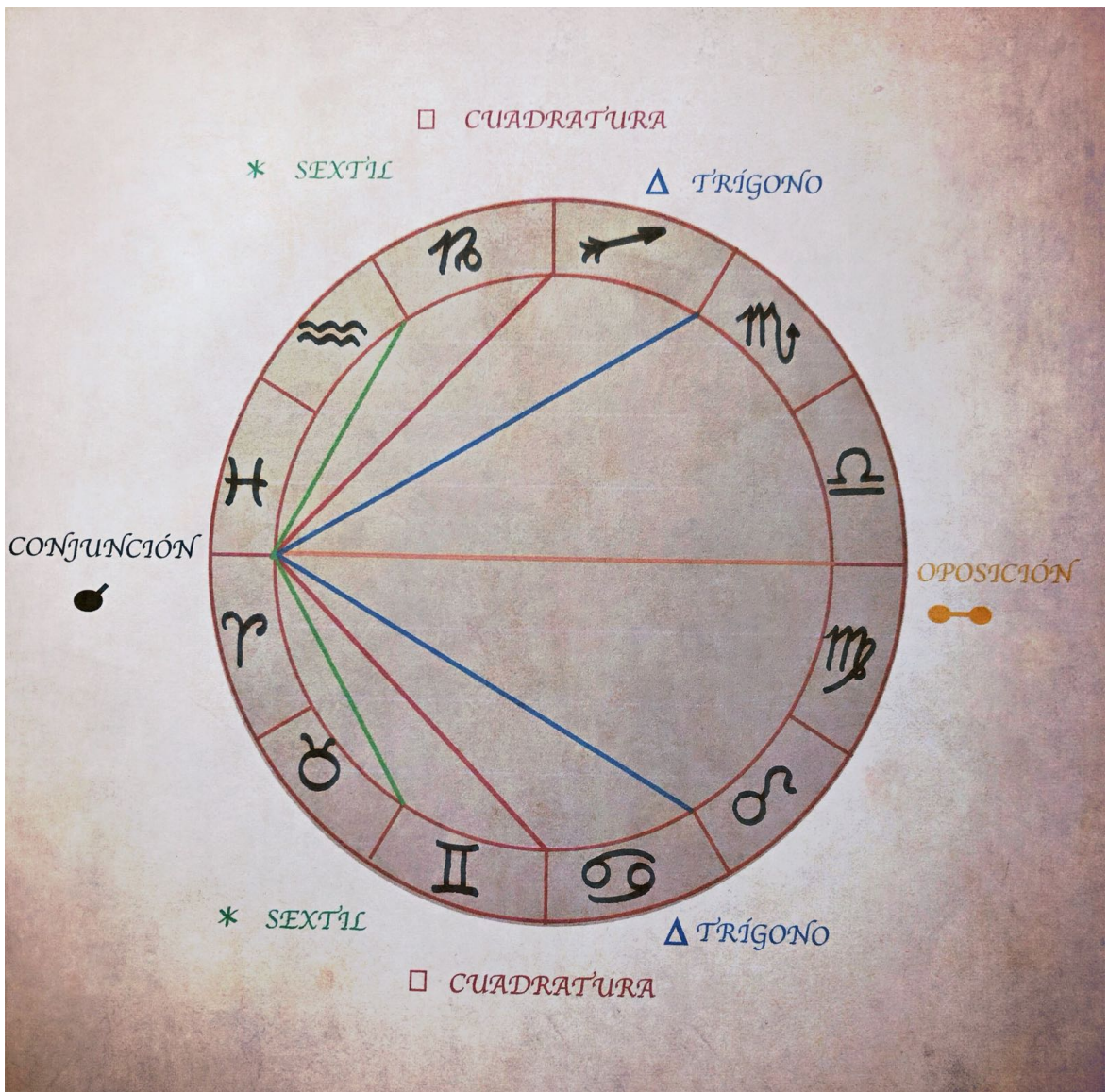
En los casos comentados de *conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*, para darles luz tenemos que primero tratar la sombra de los planetas, signos y casas implicados. En estos casos se escriben primero las sombras, y después las frases en luz.

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

## 5.-ASPECTOS MAYORES INARMÓNICOS O DIFICULTADORES.

Son la cuadratura (distancia de 90 ° +/- el orbe) y la oposición (distancia de 180 ° +/- el orbe). En la oposición la persona siente una gran dificultad, y en la cuadratura una dificultad máxima o bloqueo en la expresión de la energía de ambos planetas. El más difícil es la cuadratura.

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



## 6.- PASOS PARA TRABAJAR LA OPOSICIÓN.

**6.1.-Significado:** DIFICULTAD en la integración de ambos planetas.

**6.2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no realizaste El TRÍGONO (integrar, aprender) de ambos planetas-signos-casas. Ahora naces en esta vida con la oposición. Hiciste la sombra de ambos planetas-signos-casas.

**6.3.-Recoges:**

Dificultad en la acción de estos planetas-signos-casas. Unas veces **los demás (personas, situaciones, objetos)** vienen con esa dificultad (los demás son mi espejo), otras veces la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

**6.4.-Has de hacer:**

6.4.1.- **Primer salto cuántico:** ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO EQUILIBRADO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN. Para ello tendrá que:

- Trabajar la sombra de ambos planetas, signos y casas.
- Crear algo nuevo equilibrado integrando la luz de ambos planetas, signos y casas.

6.4.2.- **Segundo salto cuántico:** realizar la CONJUNCIÓN.

6.4.3.- **Tercer salto cuántico:** realizar el SEXTIL.

TRÍGONO        CONJUNCIÓN        SEXTIL



**OPOSICIÓN**

## 7.- PASOS PARA TRABAJAR LA CUADRATURA.

**7.1.-Significado:** BLOQUEO en la integración de ambos planetas.

**7.2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no REALIZASTE LA CONJUNCIÓN y SOBRE OTRAS PERSONAS SE OCACIONÓ BLOQUEO, por eso ahora en esta vida naces con la cuadratura.

**7.3.-Recoges: Ahora se recibe todo lo que se sembró.**

BLOQUEO Y GRAN DIFICULTAD en las acción de estos planetas-signos-casas, **DE LOS DEMÁS (personas, situaciones, objetos) hacía ti**, a la misma vez que la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

**7.3.1.- Recoges de los demás:** la persona siente que recibe de lo demás siempre algo negativo en relación con los planetas, signos y casas donde está el bloqueo. Es algo que se repite muchas veces en su vida.

**7.3.2.- Recojo de mí (“sigo haciendo yo”):** la persona sigue haciendo lo mismo que hacía en la vida anterior. Se comporta en sombra hacia los demás en relación con los planetas, signos y casas donde está el bloqueo. Es algo que se repite muchas veces en su vida.

**7.4.- Renuncia a:**

**7.4.1.- QUERER CONTROLAR LO QUE RECIBES**, no te resistas a recibir (no quieras controlar “dejar de recibir”) + **NO LES EXIJAS LO QUE NO HICISTE TÚ NI HACES AHORA.**

**7.4.2.- SEGUIR DANDO TÚ LO MISMO** a los demás, lo mismo que hacías en otras vidas.

**7.5.-Has de hacer:**

**7.5.1.- SIEMPRE PRIMERO hacia ellos:** PERMITIR A LOS DEMÁS (permitir que te den lo que te dan + permitir que el otro sea como es). A efectos prácticos se trata de permitir los Egos en luz o en sombra implicados en los planetas, signos y casas.

**7.5.2.- Hacia ti:**

**PRIMER SALTO CUÁNTICO, CONJUNCIÓN: EXPERIMENTAR** la luz de los planetas-signos-casas que participan en la cuadratura.

**SEGUNDO SALTO CUÁNTICO, SEXTIL: ENSEÑAR** a los demás la luz de los planetas-signos-casas que participan en la cuadratura.

En los anexos del 1 al 5 podrás encontrar la interpretación de las principales oposiciones y cuadraturas.





**Nota: cuando se recomienda “permitir” en la cuadratura, evidentemente la persona no está de acuerdo con el otro. Se debe permitir a pesar de estar en desacuerdo y también se debe comunicar al otro de forma asertiva cómo te sientes cuando recibes algo que te hace sufrir. Una cosa es “permitir” y otra cosa es depurar nuestras emociones (protocolo de cuando entramos en la emoción negativa intensa por nuestro apego, ver página 153).**

## 8.- COMPARATIVA CUADRATURA Y OPOSICIÓN.

En general, la cuadratura tiene más trabajo hacia los demás (personas, objetos, situaciones), pues sino abandona el deseo de CONTROLAR al otro no se puede avanzar en el trabajo personal. En la oposición, el trabajo personal con uno mismo es más intenso. En cuanto al tiempo de trabajo de cada uno, es muy relativo, pues depende de muchos factores. En general las cuadraturas suponen más dificultad y por ello un mayor tiempo de trabajo.

Cuando se realizan protocolos de Descodificación, en las cuadraturas la persona siente una emoción primaria por recibir de los demás una gran dificultad (“recibo una dificultad”). En las oposiciones la emoción primaria muestra una debilidad por querer conseguir algo y sentir dificultad (“tengo una dificultad”).

### CUADRATURA

### OPOSICIÓN

Trabajo con los DEMÁS	++++++	Trabajo con los DEMÁS	+++
Trabajo con uno mismo	+++	Trabajo con uno mismo	++++++
Renuncio a querer no recibir, y permito		Integro, y doy luz a las sombras	
Tiempo de trabajo	2 años	Tiempo de trabajo	1 año
<b>PERMITIR</b>		<b>ESFUERZO EN</b>	
<b>DEJAR DE ESFORZARSE</b>		<b>INTEGRAR</b>	
<b>RAÍZ EMOCIONAL</b>		<b>RAÍZ EMOCIONAL</b>	
<b>RECIBO UNA DIFICULTAD</b>		<b>SIENTO UNA DEBILIDAD</b>	

# PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 4

---

## 1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

1.1.- Continúa con tu carta natal añadiendo ahora los aspectos. Empieza por los aspectos mayores armónicos o facilitadores. Escribe la interpretación de tus trígonos, conjunciones y sextiles.

Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles.

Recuerda que todos los aspectos armónicos son facilitadores menos *las conjunciones de un planeta personal (sol, luna, mercurio, marte y venus) y otro transpersonal (Urano, Neptuno o Plutón)*. En estos casos se interpretan como *inarmónicos o dificultadores*.

¿Cómo se realiza la interpretación de un trígono, conjunción o sextil?

1.- Elige los significados en luz de los planetas implicados (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

2.- Elige los significados en luz de los signos donde estén los planetas (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

3.- Elige los significados en luz de los signos de las casas donde estén los planetas (o en sombra en los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*).

4.- Escribe frases en luz que contengan los significados previos y cada frase iníciala según:

- Trígono: tengo la **oportunidad para aprender**.....
- Conjunción: tengo la **capacidad de experimentar**.....
- Sextil: tengo la **facilidad de enseñar a los demás**.....

En los casos comentados de *las conjunciones de un planeta personal y otro transpersonal*, para darle luz tenemos que primero tratar la sombra de los planetas, signos y casas implicadas. Escribe en estos casos primero las sombras de la interpretación y posteriormente la luz.

1.2.- Escribe la interpretación de tus oposiciones. Para ello usa la siguiente plantilla y el ejemplo que viene a continuación sobre una oposición.

Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles.

**PASOS PARA TRABAJAR LA OPOSICIÓN (PRIMER SALTO CUÁNTICO):**

**1.-Significado:** DIFICULTAD en la integración de ambos planetas:.....

**2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no realizaste El TRÍGONO (integrar, aprender) de ambos planetas-signos-casas. Hiciste la sombra. Ahora recibes la sombra.

**3.-Recoges:**

Dificultad en las acción de estos planetas-signos-casas, unas veces **los demás (personas, situaciones, objetos)** vienen con esa dificultad (lo ves en espejo), otras veces la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas).**

**A.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en sombra:
- 2.- Signo en sombra:
- 3.- Signo de la casa en sombra:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

**B.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en sombra:
- 2.- Signo en sombra:
- 3.- Signo de la casa en sombra:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

**C.- SOMBRA DE AMBOS PLANETAS-SIGNOS-CASAS:**

**4.-Has de hacer:** ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO EQUILIBRADO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

**A.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en luz:
- 2.- Signo en luz:
- 3.- Signo de la casa en luz:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN LUZ DE PLANETA-SIGNO-CASA

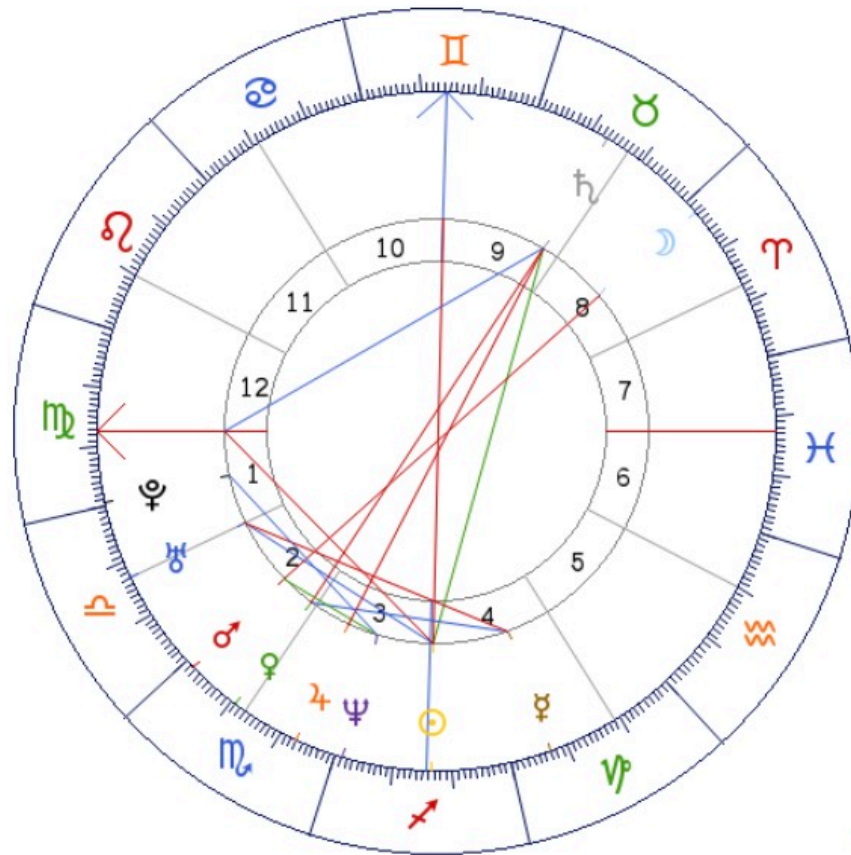
**B.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en luz:
- 2.- Signo en luz:
- 3.- Signo de la casa en luz:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN LUZ DE PLANETA-SIGNO-CASA

**C.- LUZ DE AMBOS PLANETAS-SIGNOS-CASAS:**

## EJEMPLO DE CARTA NATAL CON LUNA OPOSICIÓN MARTE:

Antonio Herrero. 9-12-70, 1 hora, Baza-Granada.



### **PASOS PARA TRABAJAR LA OPOSICIÓN:**

**1.-Significado:** dificultad en la integración de ambos planetas: acción (Marte) y emociones (Luna).

**2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no realizaste El TRÍGONO de ambos planetas. Hiciste la sombra de ambos planetas. Ahora recibes la sombra.

### **3.-Recoges:**

Dificultad en las acción de estos planetas, unas veces **los demás (personas, situaciones, objetos)** vienen con esa dificultad, otras veces la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

**A.- CASA 8:** materia del otro, seguridad emocional del otro, transformación emocional,

evacuar, necesidades y valores de los demás, lo que ocultamos, sexo, cirugía, muerte, intimidad.

**1.- Luna en sombra:** abandono/sobreprotección, no cubiertas las necesidades básicas emocionales, miedos, dudas, emocionalmente inestable, influenciado, 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.- Aries en sombra:** cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

**3.- Escorpio en sombra:** resentimiento, dramatismo, odio, sarcasmo, ironía, destrucción, venganza, celos, manipulación, dependencias psicológicas, apegos y vicios intensos, oculto, busca defectos del otro para engordar su ego, impositor o anulación frente al otro, impositor cruel, resistencia a profundizar en las experiencias.

#### 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

***Inestabilidad emocional con el otro (pareja) viviendo experiencias de apego-drama.....***

-Experiencias emocionales de abandono o sobreprotección en relación con los demás, con dramatismo, odio, rencor, destrucción, venganza, celos, manipulación, dependencias, apegos, vicios. Experiencias de sumisión o imposición frente al otro.

- Adicción al drama, destrucción.....Adicción a la maternidad.

-Madre impaciente, impulsiva, cobarde, sumisa (no acción) o impositora, dependiente, rodeada de experiencias de drama, odio, rencor, destrucción, venganza.....

- Evacuación conflictiva.

- Sobreprotección o abandono (no escucha activa, no empatía, no cercanía, no ternura, no amabilidad, no cariño, no buen trato) de las necesidades de los demás, y de sus valores.

- Miedo en el sexo, inseguridad en el sexo, apego al sexo, oculta el sexo, dramas en el sexo (rencor, odio.....).

- Miedo a intimar con el otro. Miedo a no ocultarse del otro. Miedo a exponer sus sentimientos al otro.

- Miedo a la cirugía: miedo a las operaciones.

**B.- CASA 2:** Bienes materiales, seguridad emocional, estabilidad emocional, alimento físico y emocional, autoestima.

**1.- Marte en sombra:** no acción o sobreacción, cobardía, competitivo, debilidad muscular, baja o alta libido, impaciente.

**2.- Escorpio en sombra:** resentimiento, dramatismo, odio, sarcasmo, ironía, destrucción, venganza, celos, manipulación, dependencias psicológicas, apegos y vicios intensos, oculto, busca defectos del otro para engordar su ego, impositor o anulación frente al otro, impositor cruel, resistencia a profundizar en las experiencias, desapego.

**3.- Tauro en sombra:** testarudo, materialista y egoísta, estancamiento y acomodado, falta de creatividad, poseedor, desvalorización.

#### 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

***Acciones egoístas en la materia con apego.***

-Exceso de acción/cobardía/falta de defensa: en bienes materiales, con resentimiento, dramas..... Cobardía, impaciente. Materialista y egoísta. Acomodado. Necesita “hacer” para sentirse bien.

-Energía sexual alta o baja buscando intensidad en las experiencias. Posesivo y disfrutón.

**C.-SOMBRA DE MARTE-LUNA-ESCORPIO-ARIES-TAURO-ESCORPIO:** no defiende con intensidad y estabilidad a los niños, ni a las madres, ni las relaciones íntimas. Me quedo en la zona de confort mía y en la pasividad frente a los conflictos emocionales, no sé defender mis posesiones frente a los demás, me precipito en la sobreprotección y el abandono. No sé actuar en los conflictos emocionales. Miedo y cobardía en los conflictos emocionales. Acciones apegadas a mis posesiones en relación con los demás. Me desvalorizo en los conflictos emocionales con los demás. Miedos y dudas en la acción.

#### **4.-Has de hacer: ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO EQUILIBRADO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.**

**A.- CASA 8:** material del otro, seguridad emocional del otro, transformación emocional, evacuar, necesidades y valores de los demás, lo que ocultamos, sexo, cirugía, muerte, intimidad.

***Seguridad emocional con el otro (pareja) viviendo experiencias con desapego.***

**1.-Luna en luz:** Protección y apoyo, seguridad y cuidado, cubiertas las necesidades básicas emocionales, supervivencia emocional, estable emocionalmente, sensible a las necesidades de los demás. Presencia, cariño, ternura, amabilidad, buen trato, empatía y escucha activa, intuición, fantasía, ilusión, creatividad, experiencias sin apego.

**2.-Aries en luz:** valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida.

**3.-Escorpio en luz:** intenso y profundo, apasionado, interés por ocultismo-sexo-vida-muerte, buen consejero, poder personal, líder encubierto, espíritu de transformación, desapego.

**B.- CASA 2:** Bienes materiales, seguridad emocional, estabilidad emocional, alimento físico y emocional, autoestima.

***Acciones desapegadas en la materia.***

**1.-Marte en luz:** iniciativa y coraje constructivo, pionero, defensa activa, valentía, líder, fuerza física muscular, deseo sexual, paciente.

**2.-Escorpio en luz:** intenso y profundo, apasionado, interés por ocultismo-sexo-vida-muerte, buen consejero, poder personal, líder encubierto, espíritu de transformación, desapego.

**3.-Tauro en luz:** perseverante y tenaz, práctico, dar pasos seguros, artístico, espíritu de paciencia, autoestima normal.

**C.- LUZ DE LA LUNA Y LUZ DE MARTE, ESCORPIO Y ARIES, CASA 2 Y CASA 8:**

defiendo el hogar, los niños, las mujeres, mis relaciones íntimas... con valentía. Hago acciones para sacar a la luz las emociones. Soy líder en transformación

emocional de los hogares, mujeres y niños, y de mis relaciones. Soy líder en controlar la alimentación y la evacuación. Equilibro mis valores y los de los demás. Equilibro mis bienes materiales y los de los demás. Soy líder y valiente en ayudar a otros a una muerte digno-amable-tierna. Me enfrento sin miedo a las operaciones quirúrgicas.

### 1.3.- Escribe la interpretación de tus cuadraturas. Para ello usa la siguiente plantilla y el ejemplo que viene a continuación sobre una cuadratura.

Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles.

#### **PASOS PARA TRABAJAR LA CUADRATURA:**

**1.-Significado:** BLOQUEO en la integración de ambos planetas.

**2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no REALIZASTE LA CONJUNCIÓN y SOBRE OTRAS PERSONAS SE OCACIONÓ BLOQUEO en...

**3.-Recoges: Ahora se recibe todo lo que se sembró.**

BLOQUEO Y GRAN DIFICULTAD en las acciones de estos planetas-signos-casas, **DE LOS DEMÁS (personas, situaciones, objetos) hacía ti**, a la misma vez que la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

**3.1.- Recoges de los demás:**

**A.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en sombra:
- 2.- Signo en sombra:
- 3.- Signo de la casa en sombra:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

**B.- CASA.....:** significados de la casa.....

- 1.- Planeta en sombra:
- 2.- Signo en sombra:
- 3.- Signo de la casa en sombra:
- 4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

**C.- SOMBRA DE AMBOS PLANETAS-SIGNOS-CASAS:**

**3.2.- Recojo de mí, sigo haciendo yo:** lee lo mismo que has escrito en el apartado "Recoges de los demás" pero aplicando a lo que sigues haciendo tú hacia los demás.

**4.- Renuncia a:**

**4.1.- QUERER CONTROLAR LO QUE RECIBES**, no te resistas a recibir (no quieras controlar "dejar de recibir") + **NO LES EXIJAS LO QUE NO HICISTE NI HACES.**

**4.2.- SEGUIR DANDO TÚ LO MISMO** a los demás, lo mismo que hacías en otras vidas.

## 5.-Has de hacer:

**5.1.- SIEMPRE PRIMERO hacia ellos:** PERMITIR A LOS DEMÁS (permitir que te den lo que te dan + permitir que el otro sea como es).

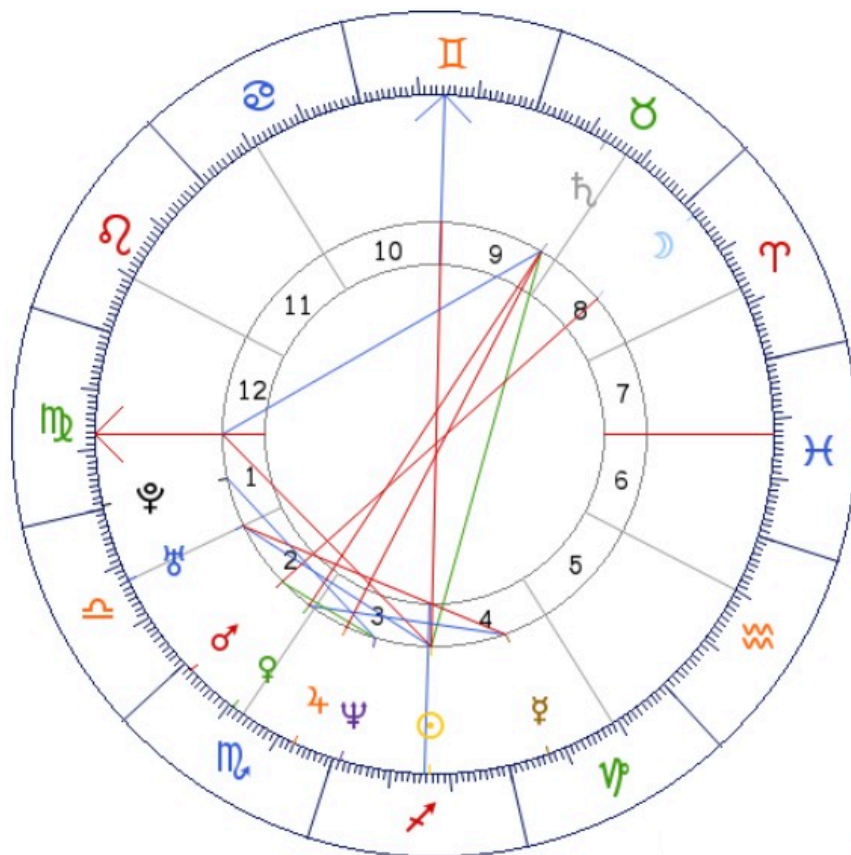
## 5.2.- Hacia ti:

**PRIMER SALTO CUÁNTICO, CONJUNCIÓN:** EXPERIMENTAR la luz de los planetas-signos-casas que participan en la cuadratura.

**SEGUNDO SALTO CUÁNTICO, SEXTIL:** ENSEÑAR a los demás la luz de los planetas-signos-casas que participan en la cuadratura.

## EJEMPLO DE CARTA NATAL CON CUADRATURA DE MERCURIO CON URANO

Antonio Herrero. 9-12-70, 1 hora, Baza-Granada.



### CUADRATURA MERCURIO-URANO

**1.-Significado:** BLOQUEO en la integración de ambos planetas: bloqueo en la comunicación, en el pensamiento, en el aprendizaje, en el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. La verdad está bloqueada, al igual que: el cambio, la innovación y la tecnología, la libertad en la comunicación, la apertura a los grupos y lo social.



**2.-Origen (carga kármica):** en otras vidas no REALIZASTE LA CONJUNCIÓN y sobre otras personas se ocasionó bloqueo en: la comunicación, el pensamiento, aprendizaje, el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. Bloqueeé la verdad, al igual que el cambio, la innovación y la tecnología, la libertad en la comunicación, la apertura a los grupos y lo social.

**3.-Recoges: Ahora se recibe todo lo que se sembró.**

BLOQUEO Y GRAN DIFICULTAD en la acción de estos planetas-signos-casas, **DE LOS DEMÁS (personas, situaciones, objetos) hacía ti**, a la misma vez que la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

**3.1.- Recoges de los demás:**

**A.- CASA 4: En mi casa-hogar-raíces**

**1.-Mercurio en sombra:** no me dejan pensar ni razonar, no me dejan estudiar (ni en casa ni en otros sitios), me critican, me consideran poco observador o muy detallista, me llaman ignorante, no me dejan atender, me hacen sentir tenso, me discuten o no me hablan, me hacen sentir poco astuto en el comercio y dificultad en las transacciones económicas, me hacen moverme mucho o no moverme nada en espacios chicos, me engañan y mienten. Dificultad en la comunicación con hermanos y vecinos.

**2.-Capricornio en sombra:** los demás me hacen sentir materialista, recibo control, dificultad para conseguir mis objetivos. Recibo responsabilidades, obligaciones y culpa. Me dicen que soy ambicioso, me cuesta trabajo conseguir mis ambiciones, recibo desvalorización en mi casa, no se me reconoce mi trabajo, recibo exigencias, recibo frialdad emocional, me dicen que no valgo.

**3.-Cáncer en sombra:** me siento abandonado o sobreprotegido. Recibo manipulación. Mi madre o discutía, o no hablaba, o manipulaba. Con mis raíces noto mucha dificultad. Culpa por no haberme preocupado por mantener mis raíces, frialdad en mis raíces, no me comunico con mis raíces. Obligado a entenderme con mis raíces.

**4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA**

- Tensión en mi hogar (de mis padres y el mío) para concentrarme, estudiar y comprender, me siento muy sólo (abandonado) rodeado de tareas y responsabilidades.

- Me exijo mucho y les exijo a los demás en la comprensión y estudios, y en cómo moverse o realizar transacciones económicas, sobre todo en mi casa.

- Frialdad emocional y timidez, me siento víctima y abandonado además de incomprendido y engañado.

- Exigencia hacia mis hermanos en el cuidado de los mismos, con dificultades para la comunicación, que siempre es distante y fría.

- Discusiones muy sentidas con autoritarismo en el hogar (de mis padres y el mío).

- Bloqueo de la verdad, dificultad en las transacciones económicas.

**B.- CASA 2: En mis bienes materiales-autoestima**

**1.-Urano en sombra:** dificultad para despertar y ser clarividente. Recibo mentiras (no me llega la verdad), recibo tensión mental, recibo resistencia a cambios o excesivos cambios (me molesta la gente muy conservadora o todo lo

contrario), recibo aislamiento social, recibo presión de gente muy liberal o muy dogmática, recibo gente (y críticas) que se creen poseedores de la verdad, recibo maniáticos o críticas por ser yo maniático, recibo radicalismo, me siento dependiente de los demás, noto resistencia a la innovación, mi mente es automática (pasado y futuro) y le cuesta estar en el presente, tengo resistencia a las terapias energéticas (es como que la energía me cuesta entenderla).

**2.-Libra en sombra:** con todo lo anterior de Urano, suelo huir del conflicto para no desequilibrarme y me rodea gente que les pasa eso mismo. Me da coraje que no se hagan responsables y entren en el conflicto. Recibo presión de indecisos y divididos entre dos opciones. No me gusta la gente que es dependiente de las formas y lo aparente. No me gusta la gente que compara y critica, que se queja que todo es injusto. No me gusta la gente que cambia de opinión para adaptarse a los demás. No me gusta la gente que es dependiente de los demás.

**3.-Tauro en sombra:** critico mucho a los: testarudos, materialistas y egoístas, estancados y acomodados, con falta de creatividad, poseedores, que no se valoran, y recibo mucho de todo esto.

#### **4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA**

- Inconsciencia en mis bienes materiales-valores-autoestima con gran dependencia hacia los demás, con indecisiones y divisiones sobre mis decisiones. He criticado y he recibido críticas de lo que realizaba con mis posesiones.

- Mentiras en mis bienes materiales, falta de claridad, muchos cambios. Falta de claridad en mi sentimiento de autoestima, confundiéndola con satisfacer a los demás.

**C.- SOMBRA DE AMBOS PLANETAS-SIGNOS-CASAS:** dormido-inconsciente, recibo oscilaciones injustas económicas que me afectan con tensión mental en mi casa y me crean responsabilidades y exigencias. No me llega la verdad a mi hogar y me provoca discusiones, porque no tengo libertad para moverme en mi casa ni para estudiar y concentrarme. No llega bien la energía a mi hogar (internet, luz.....).

### **3.2.- Recojo de mí, sigo haciendo yo:**

#### **A.- CASA 4: En mi casa-hogar-raíces**

**1.- Mercurio en sombra:** no pienso bien ni razono, critico mucho, soy muy observador y muy detallista y a veces lo contrario, soy un ignorante (imito), no puedo atender bien, estoy tenso, discuto o no hablo, soy poco astuto en el comercio, no sé cómo hacer las transacciones económicas, me muevo mucho o no me muevo, engaño y miento. No me comunico bien con mis hermanos y vecinos.

**2.- Capricornio en sombra:** soy materialista, me gusta el control en mi casa, me pongo objetivos duros que me hacen cargarme de responsabilidades, obligaciones y culpas. Soy muy ambicioso, me siento incapaz y con poco valor, soy frío emocionalmente, no me valoro.

**3.- Cáncer en sombra:** tiendo a abandonar o sobreproteger a los demás. Manipulo. No apuesto por mis raíces, me muestro frío, no me esfuerzo por comunicarme con mis raíces.

#### **4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA**

- Estoy tenso, discuto en mi casa, tengo muchas obligaciones y las impongo hacia los demás. Soy autoritario con los demás con la intención de sobreprotegerlos.

#### **B.- CASA 2: En mis bienes materiales-autoestima**

**1.- Urano en sombra:** dificultad para despertar y ser clarividente, miento, estoy tenso, o cambio mucho o me resisto a los cambios, me aílo socialmente, soy liberal y muy dogmático, critico mucho y me creo poseedor de la verdad, soy maniático y radical, soy dependiente de los demás, me resisto a la innovación, mi mente no está en el presente, me cuesta entender la energía.

**2.- Libra en sombra:** suelo huir del conflicto para no desequilibrarme. Soy indeciso y dividido entre dos opciones. Soy dependiente de las formas y lo aparente, comparo y critico, me rodean las injusticias, cambio de opinión para adaptarme a los demás.

**3.- Tauro en sombra:** soy testarudo, materialista y egoísta, estancado y acomodado, con falta de creatividad, poseedor, que no me valoro.

#### **4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA**

- Soy excéntrico y me aílo, impositor de lo que me parece justo para mí, testarudo.

**C.- SOMBRA DE AMBOS PLANETAS-SIGNOS-CASAS:** bloqueo el despertar de las personas, colaboro a que estén tensas, no digo la verdad en mi casa, me aílo en la comunicación en mi casa y aílo a los demás, no permito libertad de movimiento y de transacciones económicas.

#### **4.- Renuncia**

**4.1.- QUERER CONTROLAR LO QUE RECIBES,** no te resistas a recibir (no quieras controlar “dejar de recibir”) + **NO LES EXIJAS LO QUE NO HICISTE TÚ NI HACES AHORA.**

**4.2.- SEGUIR DANDO TÚ LO MISMO** a los demás, lo mismo que hacías en otras vidas.

#### **5.- Has de hacer:**

**5.1.- SIEMPRE PRIMERO Hacia ellos:** PERMITIR A LOS DEMÁS (permitir que te den lo que te dan + permitir que el otro sea como es). Permite los Egos de Mercurio, Capricornio, Cáncer, Urano, Libra y Tauro.

#### **5.2.- Hacia ti:**

**5.2.1.-PRIMER SALTO CUÁNTICO, CONJUNCIÓN:** experimentar.

##### **A.- CASA 4. casa-hogar-raíces:**

**1.- Mercurio en luz:** razonador, juicios sensatos, observador, agilidad mental, trasmisión de ideas, mente concentrada, comunicador, astuto en el comercio, desplazamientos equilibrados, la información verdadera. Fácil comunicación con hermanos y vecinos.

**2.-Capricornio en luz:** práctico, conservador, precavido, ahorrador, responsable, paciente, constante, trabajador, disciplinado, serio, ambicioso,

distante emocionalmente, estructurador perseverante que hace poco y bien, muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones.

**3.-Cáncer en luz:** sensible (cuida y protege), buena memoria, receptivo a las necesidades de los suyos, objetivo (no manipulativo), expresa directamente lo que siente, valiente, seguro e independiente, humilde.

#### **B.- CASA 2. En mis bienes materiales-autoestima**

**1.-Urano en luz:** mente sabia, mente consciente (despierta), la verdad, clarividencia, maestro de los cambios, apertura a grupos y a lo social, libertad e independencia, solidaridad, amistad, apertura a la innovación y la vanguardia, aquí y ahora, el presente más absoluto, facilidad para las terapias energéticas.

**2.-Libra en luz:** creativo intelectualmente (estados trinitarios), vida social activa, diplomático y armonioso, artista (belleza, formas), sentido de justicia, imparcialidad (busca el equilibrio), sonrisa perenne, aceptación, conciliación, pacificador.

**3.-Tauro en luz:** perseverante y tenaz, práctico, dar pasos seguros, artístico, espíritu de paciencia, autoestima normal.

**C.- CONJUNCIÓN:** comunicar la verdad en mi hogar sobre cómo me siento, y sobre mis responsabilidades. Unir mente racional y mente consciente en mi hogar y bienes materiales. Ser menos responsable y más independiente con las responsabilidades en mi hogar. Salir de la indecisión y de la dependencia en mis bienes materiales de mi hogar y darle un sentido solidario y altruista. Abrirme a los grupos. Abrirme a las terapias energéticas fusionando con la tradición. Experimentar el intercambio de dinero en mi hogar con armonía y flexibilidad, adaptándome a la innovación. Fusión de hogar tradicional y hogar innovador (estructuras tradicionales y modernas todas juntas).

**5.2.2- SEGUNDO SALTO CUÁNTICO, SEXTIL:** Enseñar a los demás TODO LO APRENDIDO: despertar la mente, relajar la mente, comunicar en el hogar, de forma responsable y seria, cuidar la mente. Enseñar sobre autoestima, alimentación.

## **2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.**

Audios en página web correspondiente al taller número 4:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-4/>

### **2.1.- Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo.**

**Realizarla cuando tengas una dificultad.** 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 4:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-4/>

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 sólo, 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 protegida, 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 cada vez que creas necesario.

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