

MÓDULO 7: Los Nodos Lunares y Quirón.

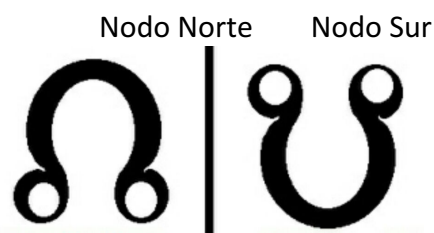
1.- Los Nodos Lunares.

Se llaman Nodos Lunares a los puntos de intersección de la órbita de la Luna con la eclíptica (línea curva por donde se mueve el Sol alrededor de la Tierra, en su movimiento visto desde la tierra). En la Astrología, los Nodos Lunares se asocian a movimientos importantes del destino.

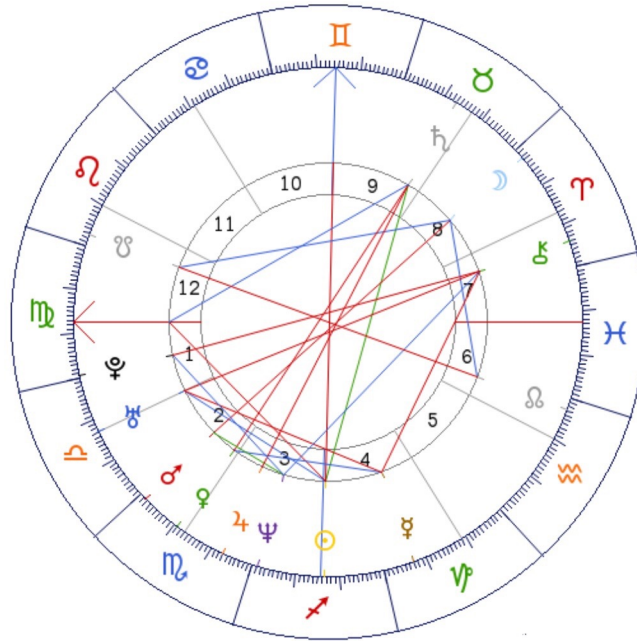
El Nodo Sur representa experiencias de una existencia anterior (vidas anteriores), que ahora en nuestra primera parte de nuestra vida repetimos para darnos cuenta que son repeticiones de ciclos del pasado, que hacemos de forma automática e inconsciente, y que hemos de abandonar.

El Nodo Norte representa experiencias que tenemos que tener en vida, para poder renovarnos y ganar en consciencia y libertad. Es hacia donde se dirige nuestra alma a nivel emocional, el sentido de nuestro destino y nuestra evolución para esta vida en concreto que vivimos ahora.

Para la interpretación de los Nodos se tienen en cuenta los aspectos que reciban, el signo y la casa, igual que la interpretación de los planetas. Los Nodos siempre hacen 180 ° entre ellos.



**Usando la misma carta natal de Antonio Herrero. 9-12-70, 1 hora, Baza-Granada.
¿Cómo haríamos la interpretación de los Nodos?**



Interpretación: El Nodo Sur en leo, casa 12. Recibe un trígono de la luna. El Nodo Norte en acuario, en casa 6. Recibe un sextil de la luna.

En esta vida al pasar los años sentirá que la primera etapa de su vida está llena de sacrificios y de miedos (casa 12), posiblemente vinculada a espacios cerrados como los hospitales, donde trata de ser visto ante los demás (Leo). En la segunda etapa de su vida sentirá que debe trabajar en equipos, en grupos, abriéndose hacia la colaboración y el trabajo integral, a la solidaridad, a la innovación y a la consciencia. Lo aplicará a su trabajo, la pareja y la salud física (salud holística). Le será fácil integrar los Nodos, para ello deberá aprender (trígono) a profundizar en las emociones, y cuando integre el Nodo Norte le será fácil enseñar a mujeres y niños (sextil) su camino aprendido.

2.- Quirón el Sanador.

Quirón es un planeta que se sitúa entre Saturno y Urano. Tarda unos 50 años en completar los 360 °. Dónde esté Quirón significa que tenemos una herida que nos hace sufrir, y que nos puede convertir en maestros hacia los demás si la trabajamos correctamente.

Pasos para trabajar Quirón:

- **Reconocer y admitir nuestra herida.** Ser consciente del propio sufrimiento, es decir, aquellas áreas en las que nos sentimos bloqueados y sentimos dolor. Son experiencias "*dolorosas repetidas*".
- Para realizar lo anterior tenemos que hacer un "**proceso de descubrimiento personal**" aprendiendo a confiar en **nuestro maestro interior**. Un tránsito o progresión sobre Quirón nos traerá sensaciones o recuerdos dolorosos del pasado o situaciones que revivan antiguas heridas de nuestro inconsciente que nos exijan **cambios de actitud** o una **expansión de la consciencia** como remedio a la repetición compulsiva de

situaciones o experiencias que nos causan dolor. Tenemos que sacar a la luz nuestros instintos, conocerlos en profundidad, limpiarlos y depurarlos para dejar de temerlos. Ha de equilibrar la parte más materialista, dinámica e impulsiva con la otra parte más **religiosa o espiritual**.

- Cuando ya tocamos nuestro maestro interior entonces somos **maestros hacia los demás**. Somos maestros “desde la experiencia” (muchas experiencias vividas sobre ese tema).

QUIRÓN EN LUZ	QUIRÓN EN SOMBRA
<p>Maestro experto espiritual</p> <p>Fuerza, Resistencia, Individualidad</p> <p>Experiencia transpersonal usando sabiduría interior. Enfrenta la parte humana (fuerza, resistencia e individualidad) a la instintiva y surge un maestro espiritual.</p>	<p>El herido o víctima/ El maltratador o perseguidor / El sanador o salvador.</p> <p>Cobardía o abusos de poder hacia los demás con Dominación, Debilidad, Dependiente, Impositor de ideas.</p> <p>Escapa a los instintos: represión o negación.</p>

- En luz: desarrollo precoz de sentimiento de destino desarrollando la propia individualidad con una gran apertura a la imaginación y a la formación de uno “yo” ideal alejado de los padres. Tenemos que buscar nuestro chamán interno, sabiduría interior. Para ello has de controlar y domar las reacciones instintivas, no debes reprimir ni negar tus instintos. Tienes que usar nobles virtudes como la **fuerza**, la **resistencia** y la **individualidad** como medio de desarrollo del “yo” consciente. Entonces, consigues una **experiencia transpersonal** para la transmutación (enfermedades, crisis, encuentros....).
- En sombra: se escapa del dolor de las heridas, negándose a lo instintivo y encauzando la vida hacia el mundo espiritual para tener un padre que siempre esté y una madre que nunca le rechace, manteniendo un falso sentimiento de elevación espiritual. Usa las nobles virtudes en negativo: desarrollo de la **fuerza y la dominación como expresión de poder sobre los demás a través de la conquista**. Intentando convencer a los demás de ideas o creencias que nos obsesionan.

QUIRÓN

La herida tiene que ver con la pareja (Casa 7) y con el abandono (Aries). Recibe dos oposiciones (Plutón y Urano) y una cuadratura de Mercurio.

La oposición Plutón-Quirón la sentirá como una dificultad para sanar la herida del abandono de la pareja, hasta que integre con fuerza y determinación (sin imponer y sin dejarse imponer) la transformación y depuración necesaria para profundizar en la herida y sanarla. Tendrá que abandonar el papel de víctima, maltratador o sanador/salvador y sustituirlo por fuerza, resistencia e individualidad.

La oposición Urano-Quirón la sentirá como una dificultad para sanar la herida del abandono de la pareja, hasta que integre experimentarse en pareja sin perder la individualidad (sin dogmas e imposiciones mentales) y la consciencia necesaria para profundizar en la herida y sanarla. Tendrá que abandonar el papel de víctima, maltratador o sanador/salvador y sustituirlo por fuerza, resistencia e individualidad.

La cuadratura de Mercurio con Quirón la sentirá como que recibe gran responsabilidad y exigencias en relación con la pareja, así como discusiones e intransigencias mentales. Querrá controlar la forma de pensar de la pareja haciéndose la víctima, maltratando al otro o ejerciendo el rol de sanador/salvador. Tendrá que abandonar la necesidad de control sobre el otro respecto a la forma de pensar, o de moverse en el hogar, y permitir que el otro adopte los roles de víctima, maltratador o sanador/salvador. Solo así podrá acceder a sanar su herida de abandono.

Más detalles de estos aspectos se exponen a continuación:

OPOSICIÓN PLUTON-QUIRÓN

Significado: dificultad en la integración de ambos planetas: sanador y el transformador.

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

Recoges:

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

A.- Casa 7: la pareja

1.- Sombra de Quirón: herida que tendrá que sanar a base de muchas experiencia, y al final hacerse maestro. Tiene que ver con la pareja (Casa 7), y con el abandono (Aries). Herido o víctima / maltratador o perseguidor / sanador o salvador; cobardía o abusos de poder hacia los demás con dominación, debilidad, dependencia, impositor de ideas; represión y negación de mis instintos (para no profundizar en la herida).

2.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Sombra de Libra: huye del conflicto para no desequilibrarse, aislamiento, dividido entre dos opciones, indeciso, dependiente de las formas y lo aparente,

comparación y crítica, cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás, dependiente de los demás.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- ***Dificultad en aprender a sanar la herida de la pareja, abandono de parejas, miedo a estar en pareja, tengo que agradar al otro, me muestro cobarde o muy valiente.***

B.- Casa 1: personalidad, cuerpo físico

1.- Sombra de Plutón: abusos de poder, crueldad, manipulación, obsesiones, liderazgo encubierto, resentimiento, dramatismo, desamor, odio, sarcasmo, ironía, venganza, celos, vicios, dependencias, profundiza para sacar defectos de los otros para engordar el ego, apego, manipulación, tragedia, resistencia a profundizar en las experiencias, destructor, insatisfacción.

2.- Sombra de Virgo: detallista en exceso, perfeccionista, servilismo, controlador, negación, rechazo, exigente hacia él y hacia los demás, criticón, pesimista, hipocondriaco, no aceptación de lo no útil.

3.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

- ***Apego a cuerpo físico, perfeccionismo, cobarde o sobreacción, egocéntrico.***

C.- CASA 1 Y CASA 7: dificultad en integrarme en la pareja, me gusta pero me quita libertad, dejo de ser "yo", para integrarme en la pareja. Evito sanar la herida reprimiendo mis instintos y repitiendo experiencias dolorosas.

Tienes que hacer: ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

1.- LUZ DE QUIRÓN.

Casa 7: pareja

Sanar la herida de la pareja, con experiencias, profundizando y siendo luego maestro hacia los demás.

- Luz de Quirón: sanando la herida, con experiencias y profundizando y siendo luego un maestro (sabiduría espiritual).
- Luz de Aries: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.
- Luz de Libra: creando estados trinitarios, vida social activa, diplomático y armonioso, artista, justo, imparcial, sonrisa perenne, aceptación, pacificador.

2.- LUZ DE PLUTÓN.

Casa 1: personalidad/cuerpo físico

Desapego del cuerpo físico y desapego de la personalidad. Transformo mi cuerpo y mi personalidad/cuerpo con valentía.

- Plutón en luz: poder personal, autocontrol, eficacia, investigador, astuto, tenaz, intenso, profundo, apasionado, maestro renecedor que cambia transformando, satisfacción.

- Plutón en Virgo: ordenado y disciplinado, práctico y servicial (ser útil), racional, analiza y emite juicios constructivos (observaciones), sereno y tolerante.
- Plutón en Aries: iniciativa y coraje constructivo, pionero, defensa activa, valentía, líder, fuerza física muscular, deseo sexual, paciente.

3.- LUZ DE QUIRÓN Y LUZ DE PLUTÓN, CASA 1 EN EQUILIBRIO CON CASA 7: Desapego de mi cuerpo físico y del cuerpo de los demás, integrarme con desapego en el otro, para transformarme emocionalmente y curar mi herida de abandono.

OPOSICIÓN URANO-QUIRÓN

Significado: dificultad en la integración de ambos planetas: sanador y el innovador-consciente.

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

Recoges:

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

A.- Casa 7: la pareja

1.- Sombra de Quirón: herida que tendrá que sanar a base de muchas experiencias, y al final hacerme maestro. Tiene que ver con la pareja (Casa 7), y con el abandono (Aries). Herido o víctima / maltratador o perseguidor / sanador o salvador; cobardía o abusos de poder hacia los demás con dominación, debilidad, dependencia, impositor de ideas; represión y negación de mis instintos (para no profundizar en la herida).

2.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Sombra de Libra: huye del conflicto para no desequilibrarse, aislamiento, dividido entre dos opciones, indeciso, dependiente de las formas y lo aparente, comparación y crítica, cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás, dependiente de los demás.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- ***Dificultad en aprender a sanar la herida de la pareja, abandono de parejas, miedo a estar en pareja, tengo que agradar al otro, me muestro cobarde o muy valiente.***

B.- Casa 2: bienes materiales, autoestima

1.- Sombra de Urano: mente dormida, tensión mental, la mentira, resistencias a cambios o cambios excesivos, aislamiento social, muy liberal y dogmático, se cree poseedor de la verdad, maniático, radicalismo, dependiente de los demás, resistencia a la innovación, mente automática, resistencia a terapias energéticas.

2.- Sombra de Libra: huye del conflicto para no desequilibrarse, aislamiento, dividido entre dos opciones, indeciso, dependiente de las formas y lo aparente, comparación y crítica, cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás, dependiente de los demás.

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

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

- ***Acomodado al cambio material, aislamiento, independiente.***

C.- CASA 2 Y CASA 7: dificultad con la pareja y el tema económico, dificultad en la pareja y la autoestima, inestabilidad económica por dependencias con la pareja.

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

1.- LUZ DE QUIRÓN.

Casa 7: pareja

Sanar la herida de la pareja, con experiencias, profundizando y siendo luego maestro hacia los demás.

- Luz de Quirón: sanando la herida, con experiencias y profundizando y siendo luego un maestro.
- Luz de Aries: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.
- Luz de Libra: creando estados trinitarios, vida social activa, diplomático y armonioso, artista, justo, imparcial, sonrisa perenne, aceptación, pacificador.

2.- LUZ DE URANO.

Casa 2: bienes materiales y autoestima

Consciencia en mis bienes materiales y en mi autoestima.

- Urano en luz: mente sabia, consciencia, la verdad, clarividencia, maestro de cambios, apertura a los grupos y a lo social, libertad e independencia, solidaridad, amistad, apertura a la innovación y la vanguardia, aquí y ahora, terapias energéticas.
- Urano en Libra: creativo intelectual, vida social activa, diplomático y armonioso, artista, sentido justicia, imparcial, sonrisa perenne, aceptación, conciliación, pacificador.
- Urano casa 2: perseverante y tenaz, práctico, dar pasos seguros, artístico, paciente, autoestima normal.

3.- LUZ DE QUIRÓN Y LUZ DE URANO, CASA 2 EN EQUILIBRIO CON CASA 7: curar la herida del aislamiento y la separación, de los cambios bruscos en las relaciones, apostando por una relación sólida pero con libertad e independencia, dejando ir a quien lo desee, siendo diplomático e imparcial, siendo justo, aplicando consciencia. Arreglar el tema económico con la pareja para que haya un equilibrio entre lo que doy y lo que recibo.

CUADRATURA QUIRÓN-MERCURIO

Significado: bloqueo en la comunicación, en el pensamiento, en el aprendizaje, en el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. El poder de sanación está bloqueado, el poder de ser maestro está bloqueado.

Origen (carga kármica): en otras vidas sobre otras personas ocasioné bloqueo en: la comunicación, el pensamiento, aprendizaje, el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. Bloqueé la capacidad para que sanen los demás y que sean sus maestros de sus traumas.

Recoges: Ahora recibo todo lo que sembré.

1.- De los demás:

A.- En mi casa-hogar-raíces:

MERCURIO: no me dejan pensar ni razonar, 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, poco astuto en el comercio y dificultad en las transacciones económicas, me hacen moverme mucho o no moverme nada en espacio chico, me engañan y mienten. Dificultad en la comunicación con hermanos y vecinos.

CAPRICORNIO: 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.

CASA 4- CÁNCER: me siento abandonado o sobreprotegido. Recibo manipulación. Mi madre o discutía o no hablaba, manipulaba. En mis raíces noto mucha dificultad, culpa por no haberme preocupado por mantener mis raíces, frialdad en mis raíces, no me comunico con mis raíces.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA: recibo mentiras, tensión mental, dificultad para hablar en el hogar, discusiones, obligaciones, sobreprotección.

B.- En la pareja:

QUIRÓN: dificultad para sanar, tener experiencias y ser maestro de lo que me ha ocurrido. Herido o víctima / maltratador o perseguidor / sanador o salvador; cobardía o abusos de poder hacia los demás con dominación, debilidad, dependencia, impositor de ideas; represión y negación de mis instintos (para no profundizar en la herida).

ARIES: abandono, precipitación, impulsividad.

CASA 7-SOMBRA DE LIBRA: dependientes, indecisos, críticos, comparación, no enfrentan el conflicto.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA: recibo victimismo, maltrato, rol del sanador o salvador, abusos de poder, impulsividad, dependencia e indecisión.

INTERPRETACIÓN A + B: abandono de pareja con victimismo, maltrato, abusos de poder, mentiras y tensión mental.

2.- De ti:

A.- En mi casa-hogar-raíces:

MERCURIO: 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.

CAPRICORNIO: 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.

CASA 4- CÁNCER: 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.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA: doy mentiras, tensión mental, dificultad para hablar en el hogar, discusiones, obligaciones, sobreprotección.

B.- En la pareja

QUIRÓN: dificultad para sanar, tener experiencias y ser maestro de lo que me ha ocurrido.

ARIES: abandono, precipitación, impulsividad,

CASA 7-SOMBRA DE LIBRA: dependiente, indeciso, crítico, comparación, no enfrente el conflicto.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA: doy victimismo, maltrato, rol del sanador o salvador, abusos de poder, impulsividad, dependencia e indecisión.

INTERPRETACIÓN A + B: abandono de pareja con victimismo, maltrato, abusos de poder, mentiras y tensión mental.

Renuncia a:

1.- "Control de", "no te resistas a recibir" lo que recoges de los demás.

2.- No sigas dando tú lo mismo: lo que recoges de ti.

Tienes que hacer:

1.- Hacia ellos: PERMITIR: todo lo que recoges de los demás que no te gusta has de permitir que exista y respetarlo. Todo existe por un motivo, y no puedes controlarlo, es la vida de los demás.

2- Hacia ti: AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

2.1.- CONJUNCIÓN: Experimentar.

A.- En mi casa-hogar-raíces:

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

- 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.

- 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.- En la pareja

- Quirón en luz: sanar la herida que se repite, profundizar, usar las experiencias de la pareja para ser un maestro hacia los demás. Fuerza, resistencia, individualidad, experiencia transpersonal usando sabiduría interior, enfrentar parte humana a la instintiva y surgir maestro espiritual.

- Aries en luz: pionero, activo, independiente, líder, valiente, paciente, competente.

- 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.

A + B.- comunicar la verdad en mi hogar sobre cómo me siento con mi pareja. Profundizar en la herida de la pareja y hablar sobre ello en mi casa o en mi profesión (Mercurio rige casa 10).

2.2- SEXTIL: Enseñar a los demás a: sanar sus heridas de parejas para encontrar el equilibrio, ser valientes y líderes en la pareja, crear armonía en la comunicación con la pareja.

NOTAS

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 7

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

1.1.- Continúa con tu carta natal añadiendo ahora los Nodos Lunares y Quirón.

Utiliza el mismo proceso que usaste para los planetas personales y con los aspectos. Mira los esquemas básicos del Anexo 6 para manejar términos fáciles.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 7:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-7/>

2.1.- Mindfulness y las oposiciones.

Realizarla cuando se quiera meditar sobre dos planetas en oposición. Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

2.2.- Mindfulness y las cuadraturas.

Realizarla cuando se quiera meditar sobre dos planetas en cuadratura. Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

2.3.- 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 7:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-7/>

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 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.

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.

- **Atención plena al ejercicio:** igual que hacemos con caminar, elige un tipo de ejercicio para prestar atención plena mientras lo realizas, sintiéndolo, estando totalmente presente en cada movimiento, con consciencia. Lo ideal es hacer Yoga o similar, pero con ejercicio rápido e intenso igualmente puede probar a estar en atención plena.

- **Sentirse responsable de todo lo que atraemos:** intenta vivir tu vida sintiéndote responsable de todo lo que atraes. Observa con atención plena el reflejo de tus conflictos y tensiones, sin resistirse. Si con los ojos abiertos no eres consciente de tus sentimientos, aprovecha la prácticas de meditación para profundizar en las emociones.

-Activar la mente consciente y la compasión: intenta vivir tu vida sintiéndote consciente de todo y a la vez desde el corazón intentando ser compasivo (desea eliminar el sufrimiento en el otro, realizando acciones compasivas, que pueden ser desde desearles que les vaya bien hasta realizar acciones comprometidas). No olvides ser compasivo hacia ti mismo, y una vez reconocido tu sufrimiento aprende a ser amable contigo.