

Taller rompiendo limites y miedos

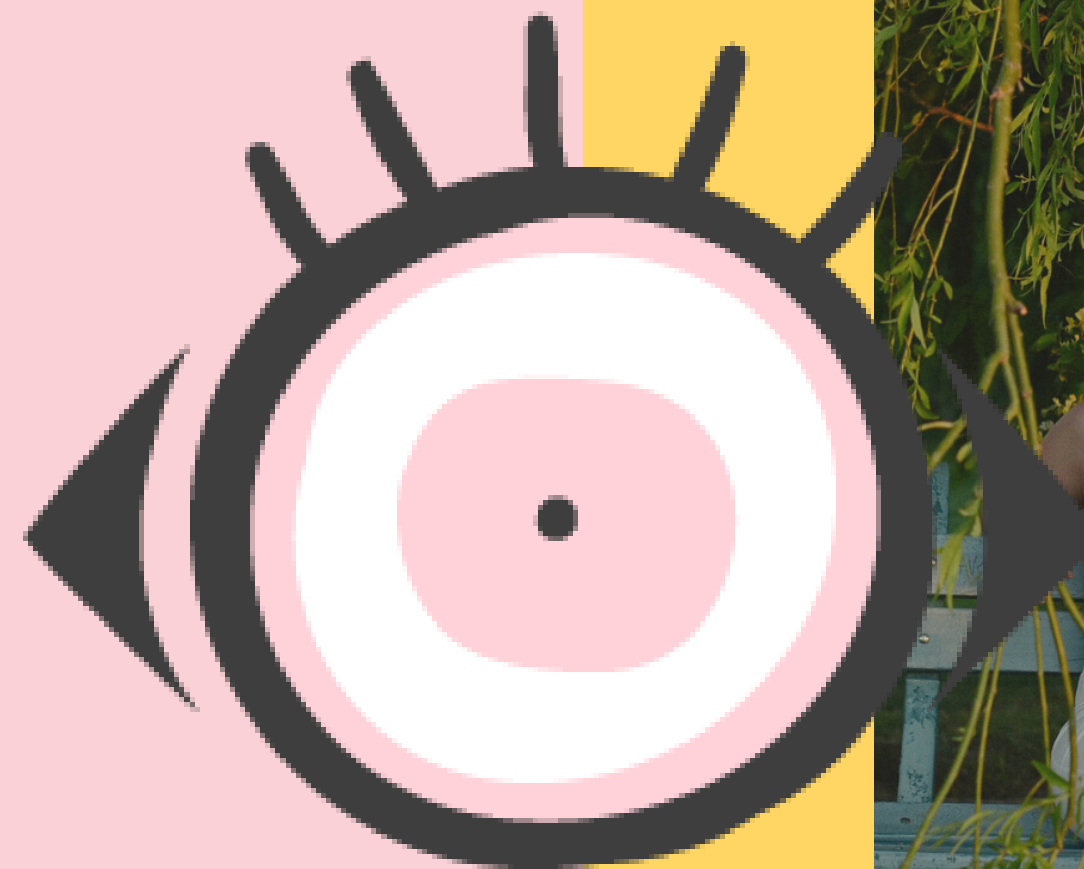




Índice

AREAS CLAVES

- qué es el miedo
- ¿Cómo funciona el miedo?
- El sentido de protección
- La auto-limitación
- Miedos básicos.
- El poder de decisión
- 3 decisiones que nos cambian la vida
- De víctimas a maestros
- ¿Como usar el miedo a nuestro favor?
- Dominando nuestro enfoque



¿Qué es el miedo?

EL MIEDO ES UN ESTADO MENTAL, Y UNA ACTITUD DE VIDA

Ser prudentes en la Vida es fundamental para sobrevivir, pero el miedo y la cobardía son respuestas sumamente limitantes para toda nuestra vida.

Constantemente nos reprimimos, sabotamos o herimos para mantener una zona de seguridad que nos de certeza. Lentamente y sin piedad vamos perdiendo el sentido de crecimiento, de transformación, nos llenamos cada vez mas de miedo, y de incertidumbre hasta que nos paralizamos. Ese estado es morir en vida..





“

Conquista tu miedo, y
te prometo que
conquistarás la muerte.

Alejandro Magno

 Luján Lizaso





El miedo solo quiere protegernos



Elcubra una secuencia de terror del futuro-pasado

El miedo busca eventos que vivimos para aprender a protegernos de futuros enemigos imaginarios. De esta manera usa el pasado para limitarnos en vez de potenciarnos

Este evento puede que no suceda jamas

El miedo siempre es un conflicto a futuro, jamas puede centrarse en el presente. Esto es fundamental para sus subsistencia. El miedo es la decisión de no amar y el resto es imaginario. Preguntate en este preciso momento, ¿Qué problema estas teniendo? vas a darte cuenta que el 90% de tu ansiedad proviene de hacer malabares con tu imaginación

Lo trae al presente constantemente

En el presente empiezas a tomar acciones que paradójicamente terminan por manifestar tu peor miedo. De esta forma traes el pasado o el futuro al presente,y sufris.



La auto- limitacion

Busca sentirse amada

El miedo a no ser amados es uno de las mayores limitaciones que podemos vivir. Gracias a el vendemos nuestra integridad y nos volvemos marionetas haciendo cosas para que nos quieran

Busca sentirse suficiente

El miedo a no alcanzar, a no estar a la altura de las circunstancias, a no ser suficientes nos hiere profundamente. Es la causa de la desvalorización, cuya motivación no es mas que sabotearnos lentamente en cada sueño que tengamos, sentirnos culpables cada vez que tengamos éxito y vivir amargados y llenos de resentimiento,

Busca estar a salvo

El miedo y la limitación, son mecanismos puramente inocentes que procuran protegernos de los monstruos que nosotros mismos inventamos.

Zona de pánico



No ser
amados



No ser
suficientes

Enfoque de pánico



Pasado

Cuando nos enfocamos permanentemente en el pasado, el presente nos parece sin valor. Nos ponemos melancólicos y deprimidos. Anhelamos algo que perdimos, y esperamos una revancha imaginaria. Mientras tanto en el presente perdemos de vista todas las oportunidades que si tenemos ahora. De esta forma no tan sutil, sabotearnos cada oportunidad de ser felices.

Futuro

Cuando me enfoco en peligros imaginarios futuros n suelo crear planes de contingencia, que me den seguridad y me permitan avanzar. De hecho es todo lo contrario, solo nos imaginamos derrotados, y nos hacemos una imagen clara y precisa de nuestro fracaso, de forma tal que avanzar nos produzca muchísimo dolor y pesar. De esta forma paralizarnos nos parece la opción más sana.



El presente

El secreto de la felicidad...

CALLAR LOS PENSAMIENTOS

La clave para todo en la vida es recurrir a la verdad y no a eventos imaginarios.

Tu pasado no es real, de hecho es un invento para justificar tu estado actual, esto es así por que NO recordás hechos, recordás interpretaciones y crees que son ciertas.

Esta dinámica se ve mucho mejor en futuro, donde imaginas eventos que ni si quiera ocurrieron todavía creyendo que podes controlar algo de la vida tu ego lo hace desde la soberbia de creer que no hay nadie más poderoso o inteligente que vos. No, ni si quiera la vida.

Por eso la clave esta aqui y ahora, en rescatarte a vos mismo y volver a este instante. Aqui y ahora esta la verdad, aqui y ahora tenés todos los recursos que necesitás para trascender, aqui y ahora es en el único lugar donde tomas decisiones que te cambian la vida para bien, este instante es el regalo y la bendición.

Para conectar con el presente solo tenés que hacer el ejercicio que hicimos en clase.

Para eso tenés que convertirte en la persona que observa su mente, en este momento tu mente esta leyendo esto, sin embargo vos sos el ser que esta escuchándolo.

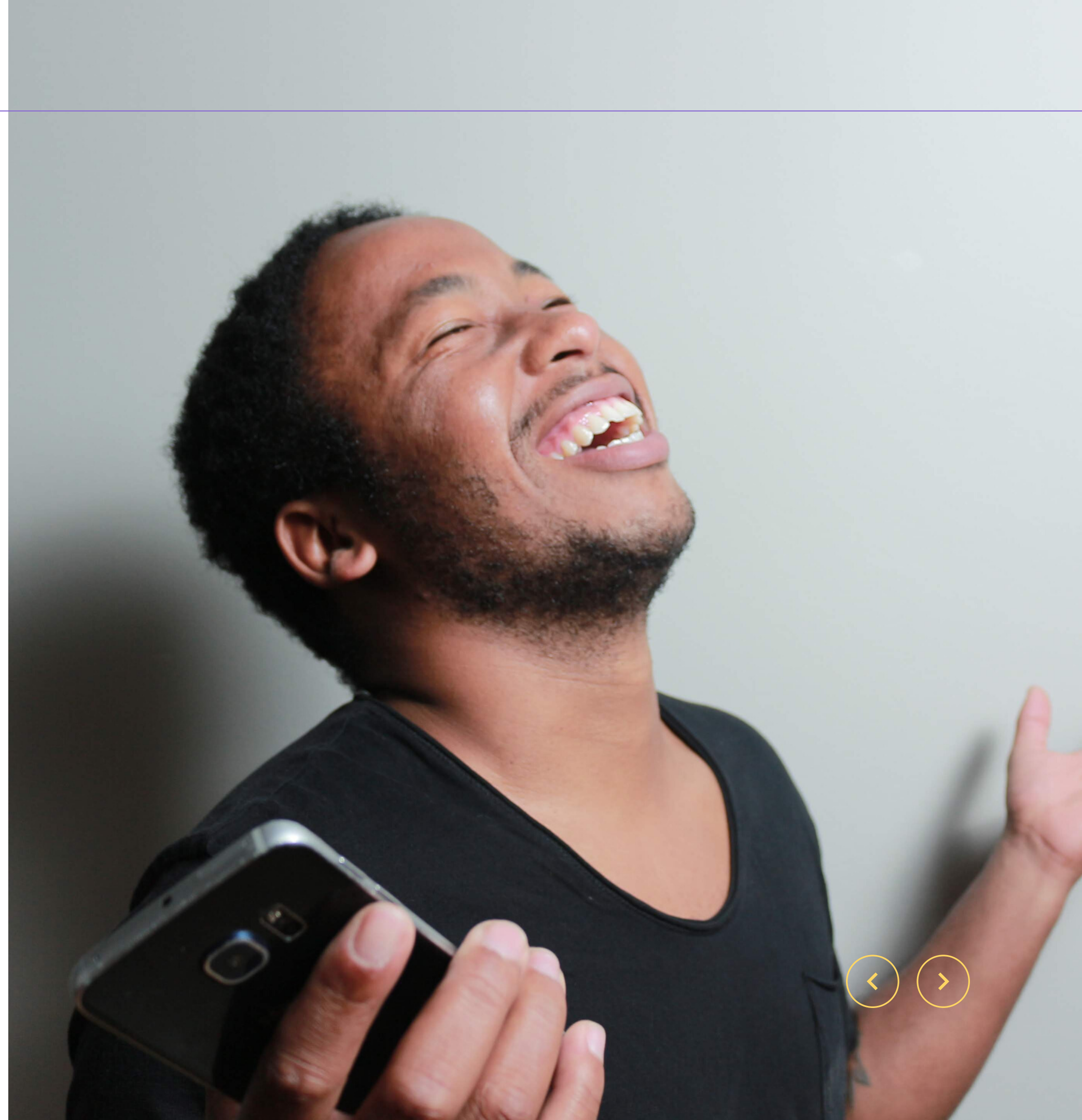
La clave esta en NO resistirte a ningún pensamiento, bajo ningún tipo de objeción. Simplemente dejá pasar cada pensamiento diciendo "siguiente pensamiento"

Entre pensamiento y pensamiento esta tu ser, que esta en silencio.

Vas a darte cuenta que estas en vos por que todos tus sentidos se intensifican, y todo te resulta sumamente placentero, incluso lo mas cotidiano.

La sensación de paz, placer y gratitud es intransferible.

Esto es el cielo, y lo que estas haciendo es traer el cielo a la tierra.



EL PODER DE DECISIÓN

Tu super poder

3 decisiones



¿Qué decido que signifique?

Cada evento que nos sucede en nuestra vida es un evento que esta ahí para que le demos el significado que queremos. En esto consiste nuestro poder co-creador del universo. Vamos tiñendo las experiencias como queremos, aun asi sean dolorosas y destructivas podemos reconstruirnos como queramos. SIEMPRE estamos tomando esta decision.

¿En qué voy a enfocarme?

nuestro enfoque determina nuestro destino. De esta manera es absolutamente natural sufrir y hacerme daño si me enfoco en todo lo que no puedo controlar, en todo lo que me falta, y en todos los problemas que tengo. Sin embargo si controlo mi enfoque uniamente en mi pdoer, en todo lo que si puedo controlar y en todas las soluciones posibles, voy a sentirme plena y agradecida.

¿Qué voy a hacer?

nuestras acciones son una consecuencia lógica de las decisiones que tomamos. Si significo una secuencia de terror como una oportunidad para amarme mas, me enfoco en todos los recursos que tengo aqui y ahora, y acciono para conseguir mis objetivos, voy a manifestar los resultados que deseo, o por lo menos me acerco a ellos. Si decido que una secuencia de terror sea en realidad un limite, y me enfoco en lo difícil que es el problema posiblemente mis acciones sean desde la desesperación y sabotee cada resultado.

MAESTROS

Elegir la valentía, el ser Heroes de nuestras propias historias es lo que nos permite avanzar, atravesar el miedo y convertirnos en maestros de neutras circunstancias. En todas ellas podemos elegir aprender, mejorar, superarnos a nosotros mismos y convertirnos en personas de las que estamos orgullosos.



VICTIMAS

La mentalidad de víctimas, nos destruye, nos limita, nos enferma y nos aterra. Desde esta mentalidad, lo único que hacemos es buscar culpables, exigimos castigos, y competimos a ver quien sufre más. Nunca conectamos desde el amor con nadie, aunque si generamos lastima y compasión.



Cómo usar el miedo a favor



■ AMA MAS

En cada secuencia de terror hay una parte de vos pidiéndote amor y atención a gritos. Date lo que necesitas

■ VALORATE MAS

Recorda que siempre sos mucho mas que suficiente para lograr lo que desees..

■ TENE FE EN VOS MISMO

Tomar una decisión que da miedo, implica riesgo. No hay garantías en la vida, todos los que nos arriesgamos, lo hacemos pudiendo perder o ganar. ¿En qué te vas a enfocar?

■ PASE LO QUE PASE, CONTAS CON VOS MISMO

Caiga quien caiga, y cueste lo que cueste, siempre vas a estar ahí para cuidarte, sostenerte y acompañarte.

Enfoque de sueño

Gratitud: enfócate en todas las razones que tenés para agradecer. Es un antídoto sumamente eficaz para el sufrimiento.

Recursos : tenés en vos misma mas de mil vidas vividas aprendiendo y desarrollando dones, tu mente va a saber exactamente qué hacer.

Autoestima: Sos más que suficiente y mereces amarte a vos misma. Sea lo que sea que sueñes, sos amada y sos suficiente para lograrlo

Confianza: confiá en la vida, en vos misma y en los demás. Si, todo puede salir mal, o todo puede salir bien, si todo sale mal, contas con vos misma.