

Transcripción

Recuperar tu Verdadero Yo

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:20

Hola, hola, cómo fue? Hola, hola, cómo le fue? Muy bien, gracias.

00:00:32

Luz, realmente sí, hay algo que comentó Paula, que es muy revelador. Y yo creo que sí, porque realmente es desde el inconsciente que lo estamos haciendo.

00:00:46

Y cuando la empieza, empieza a un hablar desde el color, desde la carga, desde la encrustación, pues es muy revelado.

00:00:57

me encantó el ejercicio, gracias.

00:01:00

Vale, vale, alguien más.

00:01:10

Hola, luz.

00:01:11

Hola.

00:01:12

Sí, a mí también me encantó el ejercicio.

00:01:17

Y cuando cerré los ojos nos induciste salir al pasado

00:01:23

para ver algo traumático por decirlo.

00:01:26

Y yo fui cuando tenía 12 años y puse algo bien feo encima

00:01:31

y los feos era la violencia que había recibido por parte de mi padre.

00:01:35

no me había fragilado desnudo en la ducha por simplemente un carrito roto, ¿no?

00:01:41

Entonces el muñeco que hice tiene brazos muy pequeños y piernas y no tiene pies y los ojos

00:01:50

muy desorbitados como asustados y el peso es, o sea, la violencia o me había robado mi poder

00:01:59

por decirlo está encima de mí, pues eso fue lo que se me vino cuando induciste la visualización

00:02:06

y de alguna manera pues trato de ver que no como recuperar eso, no?

00:02:17

¿Cómo entenderlo de otra manera?

00:02:20

Bueno, ahora vamos a ir a esa parte del ejercicio, ¿vale?

00:02:24

Le he visto, gracias, Luz.

00:02:25

En el año más, yo, Luz, yo Claudia aquí, mi Claudia.

00:02:37

Bueno, el ejercicio muy digamos didáctico y sacar ese problema, bueno, la situación en sí fue

00:02:50

interesante porque fue como recordarlo vivirlo y plasmarlo y verlo de fuera y si verlo de

00:03:08

pues o que recordé fue en un momento

00:03:13

que cuando estábamos separándonos con con el

00:03:15

ropa de mi hijo, esa situación, esa ruptura que tu que tuve que viví, que sentí

00:03:22

y el rechazo obviamente de parte del pues pues el peso que yo sentí porque

00:03:28

estaba recién nacido mi hijo tenía cuatro meses entonces el peso que me estaba

00:03:35

echando encima, sintiendo mesola y pues la el golpe en el pecho, en el corazón, que sentía,

00:03:45

o sea, ese dolor, que sentía en ese momento.

00:03:51

Muy interesante, para mí fue digáctico, de acuerdo.

00:03:59

No, no, no, no, no. Man, genial, además.

00:04:05

Sí, yo quiero compartir que me parece muy importante algo y es que hacerlo con los

00:04:13

homosserados. Porque es como no tener la posibilidad de regular el muñeco. A cómo quiero

00:04:23

que quede bonito, no, sino que al hacerlo con los homosserados, estoy plasmando lo que

00:04:29

con dinero del cuerpo y luego me he dado cuenta como fue que lo hice. Entonces como

00:04:35

realmente, creo que la figura del cuerpo habla mucho haciendo así y después poniéndole

00:04:45

el trauma es muy descriptivo. Y hacer lo que nos vamos a hacer es clave.

00:04:55

no tener a aportar la mente.

00:05:01

Gracias.

00:05:02

Aún más.

00:05:08

Gracias.

00:05:10

Bueno, eso vamos a la respiración profunda.

00:05:15

Nos centramos en ese momento.

00:05:16

En la que ya la hora.

00:05:20

Vamos a hacer ahora.

00:05:21

Vamos como otra parte del ejercicio.

00:05:24

la primera parte donde hablamos desde esto donde nos conectamos con la sensación, con la

00:05:31

musión, con lo que hay detrás. Ahora voy a crear algo para o defenderme en esa situación

00:05:43

o para soltar esa situación. Entonces voy a crear algo igual con los ojos cerrados,

00:05:52

puedo coger un color si tengo otro color, otro color es con los ojos cerrados y voy

00:06:06

cerrando los ojos y voy creando eso que yo sienta, puedo ser también observar una

00:06:14

sensación en el cuerpo, si surja alguna sensación en el cuerpo, me voy creando algo para defender

00:06:33

en esa situación a lo que me ayude a resolver esa situación que llevó al huarco, a lo que me ayudes a

00:06:44

cerrar, a lo que me alma diga en ese momento lo que necesita eso, es un recurso, igual con los ojos

00:06:56

cerrados, voy a escupir, no se recurso, voy a escupir, no se recurso, y escupiéndolo, hablo los ojos

00:08:08

los dos y último los detalles de ese recurso,

00:08:13

observo, lo veo, qué sensaciones,

00:08:15

me da, que me transmite.

00:08:32

Vale.

00:08:34

Yo tengo mis dos figuras, ¿verdad?

00:08:39

¿Qué es tome?

00:08:40

Lo que es, es, es, es culpido como una flor,

00:08:45

vale, como una flor, decir como una sedita.

00:08:49

Vale, yo tengo unos dos similares acá en casa.

00:08:51

y entonces ahora decido dejar esto, esto lo despego de acá con agradecimiento va a quedar la

00:09:12

huella y ahora su merjo es de aquí, lo dejo dentro, lo dejo aquí como una testita, la flor,

00:09:31

una flor y una testita y se queda allí, lo miro y aunque me duele de dejarlo partir simplemente

00:09:52

es decir, que así cumple su propósito. Voy diciendo unas palabras internas de agradecimiento.

00:10:09

En este caso a No en Bebé la verdad es que he probado haberme causado como madre, se

00:10:15

que es un maestro y que no necesitaba venir a esta vida para evolucionar, sino que simplemente

00:10:21

vino a mostrarme en siarme algo, se lo agradezco profundamente, se que nuestras almas pactaron

00:10:28

esto, eso lo agradezco, en lo dejo partir, siempre llevar a un lugar en mi corazón, lo que aprendí

00:10:50

de él es simplemente aceptar lo que es, agradecer, no me he gustado tenerlo en pecho, abrazarlo, pero sé

00:11:10

que su alma quería otra cosa y por eso me escogió como madre, respiro profundamente, así como yo lo

00:11:30

compartir ahora, usted va a compartir con su compañero eso que construyeron, como lo

00:11:38

dejan partir o como lo de la ayuda de defenderse, igual en mismo tiempo, en mismo tiempo.

00:12:34

Claudia entra ahora, vamos a construir con la misma plástilina algo que me ayude a

00:13:03

desprenderme en esa situación o me ayuda a cerrar esa situación, como una especie de

00:13:12

recurso que me ayuda realmente a soltar eso. Yo construido como una especie de ofrecito,

00:13:22

como una especie de flor, como de de cunita para coger esto, saco de donde estaba, saco

00:13:31

del cuerpo donde estaba y lo dejo, voy dejando aquí.

00:13:36

agradecida, danore las gracias por lo que me dio, danore las gracias por lo que me ayudó

00:13:42

a desarrollar, entendiendo que nuestra alma había hecho un acuerdo.

00:13:47

Le doy gracias por haberme en yo madre, la mento no haberlo, puede sentir en mis brazos

00:13:54

y simplemente lo dejo partir, agradecida.

00:14:00

porque sé que es un gramaestro que su alma necesitaba solamente venirme a enseñar algo y partir no necesitaba encarnarse en este cuerpo.

00:14:12

Por eso me eligió como madre.

00:14:14

Me agradezco, no dejo partir, lo veo un rato, observo, mis sensaciones.

00:14:24

Osherbó como quedó mi cuerpo, mi cuerpo queda con la herida, queda con la mar, pero ahora

00:14:32

dejo partir esto, porque eso es más sano para mí.

00:14:37

Se es un trauma guardado, mi cuerpo se estaba somatizando, por lo tanto lo dejo partir con

00:14:44

respeto, agradecimiento y amor.

00:14:46

a ver cómo le fue. Cuénteme. Hola, hola, ¿no? A ver cómo le fue. Pues por mi parte muy bien,

00:31:16

fue muy interesante poder descubrir que si había algo, sí que me alejara o que me

00:31:26

rotejera de esa situación que fue el dolor y el peso y la responsabilidad que en el momento de

00:31:33

terminado, se me, yo ya me surgió un harito que pues es para dejar afuera el dolor y el

00:31:45

miedo y protegerme o sea, es la es esa fue como y realmente surgió pero es cuando tú lo

00:31:53

estabas diciendo, yo se ha perdido no qué hago, que las mismas manos sí se encargaron de de

00:32:01

que fuera así de crearlo, algo así.

00:32:07

La solución siempre está dentro de nosotros y allí, si nosotros estamos acompañando

00:32:12

de repersones contraomas, es ayudarle a buscar esa solución.

00:32:16

Simplemente, nosotros estamos allí acompañándole de que esté seguro encontrar esa solución.

00:32:23

Gracias, Claudio Alimán.

00:32:25

Bueno, pues yo a la primer figurita no le he puesto manos, no lo identifiqué hasta que

00:32:42

tú lo me lo mostraste y yo le creo que le faltaba la mano. Y entonces el recurso,

00:32:50

la primer lo primero que se me vino, pues precisamente ponerle manos para poder desprender

00:32:55

lo y poder soltarlo. Entonces, le puse las manos, lo despegue de esta parte de lo que

00:33:02

es mi corazón de cuerpo y al despegarlo, pues bueno, también este hice como un lugar en una

00:33:08

espacio en donde colocarlo y ponerlo en medio que pudiera quedar como protegido. Entonces, ya

00:33:15

estando en el ejercicio con la compañera, pues este fue el poderme lo desprender, poder tener esa

00:33:22

recurso o esa verdad para soltarlo y entregarlo y depositarlo en otro lado. Entonces fue bueno, este fue

00:33:30

un recurso interno, podría yo decirles que al principio no tenía manos, entonces pues

00:33:37

podrías elaborar y fue como liberado tardes en poderlo contar.

00:33:45

Me malo, tenía que bueno, alimas. Yo quiero compartirles que en esa segunda parte yo hice un ojo

00:34:04

y la sensación era que yo todavía tenía que ir a mirar esa situación,

00:34:10

es como ir a mirarlo porque creo que yo no he querido ver.

00:34:15

Y entonces al colocar ese trauma dentro de este objeto,

00:34:21

pues para mí fue algo muy simbólico. Y le agradezco, le agradezco muchas cosas a esa experiencia.

00:34:31

y me coco con la sensación de que necesito volver a mirar esa para poder

00:34:41

terminarlo de sanadra y un lugar y poder continuar.

00:34:47

Además, gracias.

00:34:50

¿Oye?

00:34:50

¿Y se un capullo?

00:34:52

La mira de Chulo, la mariposa que Chulo.

00:34:55

Para la, la última parte me puse y con el monito lo desbarate y se las salas.

00:35:03

que bueno que bueno que bonita me encanta tenía dos coloras de su forma y demás

00:35:17

genial genial gracias María vale tomo una respiración profunda otro pedazo de plasilina

00:35:28

en el isla hija debe estar bueno porque maravillero quiero jugar también a eso

00:35:35

que le excreca esta hora de lo que le he explicado.

00:35:40

Todavía, todo el día está.

00:35:42

Wow, increíble que hasta ahora siga el excreco.

00:35:45

Mal, estamos en una respiración profunda y vamos ahora a esculpir el aprendizaje de esa

00:35:52

experiencia, de esa acontecimiento.

00:35:56

Lo que aprendí en lo que me transformé, también con los ojos cerrados, y dejo que la imagen

00:36:14

en su raíz y que sea mis manos en la que me vayan llevando.

00:36:36

Pero profundamente, mis manos ahora que ya saben, ya conocen que ya están acostumbradas,

00:36:44

bangiándome.

00:36:47

¿Cuál es la forma de lo que aprendí, la aprendizaje, lo que me convertía ahora?

00:37:19

Lo que aprendí de esa experiencia.

00:37:40

Abro los ojos y hubo observando lo que he creado.

00:37:46

Y voy dando ahora los últimos retocques.

00:38:19

Man, yo creo que ha dado una hoja, una hoja me salía una hoja y una hoja por qué?

00:38:30

Porque aprendí como la hoja de un árbol, las estaciones va cambiando, a veces la hoja

00:38:38

puede no estar, puede ponerse amarilla, puede volver a la nacer, puede volver a florecer,

00:38:44

es como ir cambiando. Pero una verdad es cosa interesante de la hoja es que, por ejemplo,

00:38:50

varias hojas, me gusta salir al parque y ver muchas hojas en usar bolsito o esto.

00:38:56

No sé, esa hoja puede dar a coger, proteger y simplemente cambiando, no se resiste a las

00:39:07

gestaciones, sino que simplemente acepta y se adapta a esa circunstancia que trae.

00:39:14

si por ejemplo se tiene que liberarse, soltarse, se suelta, si tiene que cambiar de color para caer

00:39:20

se va asilente, cambia de color, es como que va transmutando, transformándose con cada estación,

00:39:28

con cada experiencia. Entonces, esa es la prensa de esto, me ayudó a mí a transformarme, a construir

00:39:34

a lo comienzo, a definitivamente rendirme en experiencia, sin poner resistencia.

00:39:40

y no profundamente, vale, una vez más. Piense que lo fui cambiando de personas de grupo

00:39:55

para que vivan y sientan energía de otras personas del grupo. A ver, compartirlo con

00:40:21

sus compañeras. ¿Qué tal? ¿Qué tal? Ya se le ve la cara nueva, ¿no? Qué bueno,

00:53:29

malegra. A ver, cuénteme. Pues, entendiendo este aprendizaje, me salió a mí como formar

00:53:41

una luna, la luna tiene diferentes fases, diferentes y todas las fases, entonces pues de repente estamos muy saturadas que pudiera

00:53:52

yo poner la luna llena y de repente nos toca estar en este aprendizaje y está recibiendo, no, entonces con este

00:53:59

movimiento que se manifiesta y que se está por presentarse conmigo, pues estoy como ya más abierta ya soltando lo que se

00:54:08

Tengo que soltar confiando en lo que pudiera pasar y estar abiertas lo mejor requiero

00:54:16

de ese silencio interno que necesito.

00:54:21

Me encantó la práctica.

00:54:24

Tenía algo mal.

00:54:31

¿Alguien más que quiera compartir?

00:54:34

Paso nada.

00:54:36

Este, varios de mis compañeros como lo que nos hemos coincidido es esta clase o bueno,

00:54:42

y soltar, soltar y soltar y aceptar sobre todo.

00:54:47

Es creo que van tres o cuatro que me han topado el día de hoy,

00:54:52

que es el el común denominador soltar y aceptar gracias.

00:54:58

Además de eso que fíjense que la cambie con diferentes compañeros,

00:55:01

mensajes de la vida de cada uno.

00:55:04

Pero al final las de cuenta que en esencia es lo lo lo mismo que estamos,

00:55:09

O sea, mi objetivo es ese y el de varios es en el que me ha tocado,

00:55:14

es específicamente soltar y aceptar, gracias.

00:55:18

Porque ahora lo tengo más consciente.

00:55:21

En el maje.

00:55:21

Aliemás.

00:55:23

Llamas que tienen que observar, ver sus caras como han ido transformando,

00:55:26

o sea, de que iniciamos hasta aquí.

00:55:31

Aliemás.

00:55:33

Y efectivamente lo que decía, es, es efectivamente soltar,

00:55:38

es soltar y reconocer que los problemas viendo se de afuera son más fáciles, o sea,

00:55:46

plasmándolos los lo que hemos hecho de ver el problema de analizarlo y de colocar

00:55:54

Carlos, como en un tercero, es buenísimo.

00:56:00

Eso es una experiencia, o sea, yo me coloque grande,

00:56:04

es decir, ya equisante, o sea, con plética,

00:56:11

y a mi más o más largo, ya no más o más largo,

00:56:14

que el otro, ni una pierna que no,

00:56:16

fue con ficoncientifi grande, o sea, ya no estoy doblada,

00:56:20

ya no estudió así sino por el contrario con con la mirada y con la firmeza que de usa porque soy

00:56:29

adulta y soy grande. Maldita. Diana ya se fue. A ver, alguien más. Hola Luz. Hola. A través de bueno,

00:56:55

la última figura, yo puse una gota de agua y era como me deía que se adaptaba y que seguía avanzando,

00:57:03

pues no seguía con la corriente y que como gota de agua tiene la esencia de

00:57:09

todo el oceano, entonces siempre voy a estar protegido, siempre voy a estar con

00:57:13

la esencia de la vida, pues si justamente estaba comentando con mi compañera

00:57:22

María y que este este curso está pero buenísimo pero y también digo pero mi cuerpo

00:57:31

me está costando, está sacando dolores, pero increíble. Primero una

00:57:36

infección en el ojo por diez días, un dolor increíble aquí y ahora tengo una

00:57:41

inflamación en el pancreas. Dios mío, yo digo nunca, he trabajado tan

00:57:47

profundo o ese es el resultado que mi cuerpo también está reaccionando.

00:57:52

Es importante que sigan haciendo los ejercicios de movilización del temblor.

00:58:00

porque es una buena manera para ir liberando

00:58:03

las opciones corporales.

00:58:06

Es muy importante.

00:58:08

Ok, Lucio.

00:58:09

Gracias.

00:58:10

Gracias.

00:58:10

Te llevás.

00:58:12

Oh, aprendizaje, humildad con la vida,

00:58:15

agradecimiento a todos ustedes.

00:58:17

Muy contento estar aquí.

00:58:19

Lucio, garez una gran profesora.

00:58:21

Te agradezco.

00:58:22

Gracias.

00:58:23

Y, Juan, alguien más que se llevó.

00:58:32

En el eje te llevás.

00:58:33

¿Cómo se parece tu hija a ti por cierto?

00:58:40

Sí, sí.

00:58:44

Bueno, yo me llevo, yo al final he llegado a un corazón.

00:58:49

Qué bonito.

00:58:50

El primer día, en el justo, en los primeros clases dije que estaba como el lado.

00:58:58

Y entonces he representado desde el principio que os hagan el lado, pero...

00:59:04

de una persona con el corazón que no tenía el corazón y ese el agosto, el agosto que

00:59:12

dice 20 años, es empezar ya que en imáder me iba cuando me quedé en meraza y yo pensaba

00:59:19

que en imáder le iba a dejar de afraudar, no sería la chica perfecta, entonces la segunda

00:59:25

de hecho el bebé, con el de mi Pedro el bebé ya me siento completa, no estudio y lo que he dicho

00:59:35

con Juan está en ese ejercicio y lo que le he dicho es que muchas veces hablo pero que hablo como si estoy

00:59:42

hablando del vecino, entonces yo creo que me falta mucho trabajo para hacer de su asoja,

00:59:52

se saca recietendor, pero me cuesta muchísimo conectar con el tenido en este tenido.

00:59:59

Vale, pero el forzo con el ejercicio físico, el que les mostré los diferentes ejercicios

01:00:04

importantes, hacerlo, porque mi cuerpo va a temblar naturalmente.

01:00:08

Entonces, justamente como me cuesta conectar con la emoción de acontecimientos,

01:00:15

entonces con este movimiento, como surge de la pelvis, entonces me va a ayudar a conectarme

01:00:20

en ese temblo. Además, yo con la aborté estuve 10 años caída y me

01:00:26

ya me diagnosticaron el lupus y ya cuando me dijeron que hoy empecé a hacer que

01:00:31

de ojean sostenica y ahí yo dije bueno voy a costilar en mi lupus y ahí me dijeron

01:00:36

que aquí había un aborto y casi me cago porque nadie me conocía.

01:00:41

Y esta noche estuve sacallando. Entonces este corazón es el amor de

01:00:47

en el maestro. Me enseñaba que nada es perfecto lo malo y lo bueno no existen. Cada uno

01:01:00

pues con todas las estrellas que tenemos que nos tenemos que responsabilizamos desde el

01:01:06

adulto. Eso es lo que me hieló. Me parece un ejercicio muy bonito, muy fácil de acercar y

01:01:14

con estas con las transes.

01:01:16

En el ácido se me estén.

01:01:18

Muchas gracias a lo que me he hecho.

01:01:19

Gracias, Géneres.

01:01:21

Alí más que se lleva,

01:01:34

yo me llevo graficos y caminé amor.

01:01:39

Que también fue el simboló que hice,

01:01:42

recorazón de la aprendizaje.

01:01:45

Genial.

01:01:46

Pero ahora mora mi misma, amor propio.

01:01:50

Qué bueno.

01:01:51

Gracias.

01:01:53

Alí más.

01:01:53

pues yo me llevo a aprender a soltar y a hacerlo de manera consciente.

01:02:05

Miana, ¿qué te llevas?

01:02:10

Yo me llevo mi última figura, fue un pétalo de una rosa,

01:02:17

para decir las cosas con amor, con tendura.

01:02:32

Y sueldo.

01:02:35

la tronura empieza primero por mi misma, aprendo a ser cierta conmigo.

01:02:41

Sí.

01:02:43

Gracias.

01:02:44

Yurik, se que te llevás.

01:02:48

Yo me llevo una llave luz que abre nuevas oportunidades, formas de mirar,

01:02:53

la situación traumática y bueno con otras estrategias, como danza de brea y

01:03:01

y meditación y agradecimiento. Gracias.

01:03:06

Venía. Vale. Bueno, chica, me despido.

01:03:10

Ustedes, chicas, chicos.

01:03:12

Me despido ustedes. Gracias de corazón por estar.

01:03:15

Recuerden hacer esos ejercicios que son importantes.

01:03:18

Estas figuras las que en hecho hoy guarden la,

01:03:22

estén en la, tengan la presente en un sitio en un lugar visible

01:03:24

donde las vean, donde sean conscientes durante esta semana.

01:03:28

¿vale? ¿Es importante tenerla, verla, ser consciente, observar que sensaciones, si quieren,

01:03:36

escriben acerca de que sensaciones les surgen, todo ese tipo de cosas, ¿vale? ¿Qué es

01:03:41

importante ver que más surge? ¿Por qué van a estar movimientos y cositas?

01:03:48

Pues nada, me he despedido, muchas gracias por estarles, se una buena semana, recuerden la vida, la llama,

01:03:55

que van a hacer o lo llama que van a hacer a volar boliposa.

01:03:59

Bueno, semana hay que guapar. Gracias.

01:04:03

Gracias.

01:04:03

Gracias.

01:04:04

Y ahora sí, ya se estabilizó, ya tienes sueño.

01:04:06

Aquella chiquita que está por allí.

01:04:10

Ya está leyendo ya.

01:04:12

Vale.

01:04:12

Bueno, nada un besito. Buenas semana.

01:04:15

¡Chao!

01:04:15

Bueno, hasta luego.

01:04:16

¡Nas noches!