

¿Cómo despertar si no sabemos que estamos dormidos?

JESÚS VELAZCO.



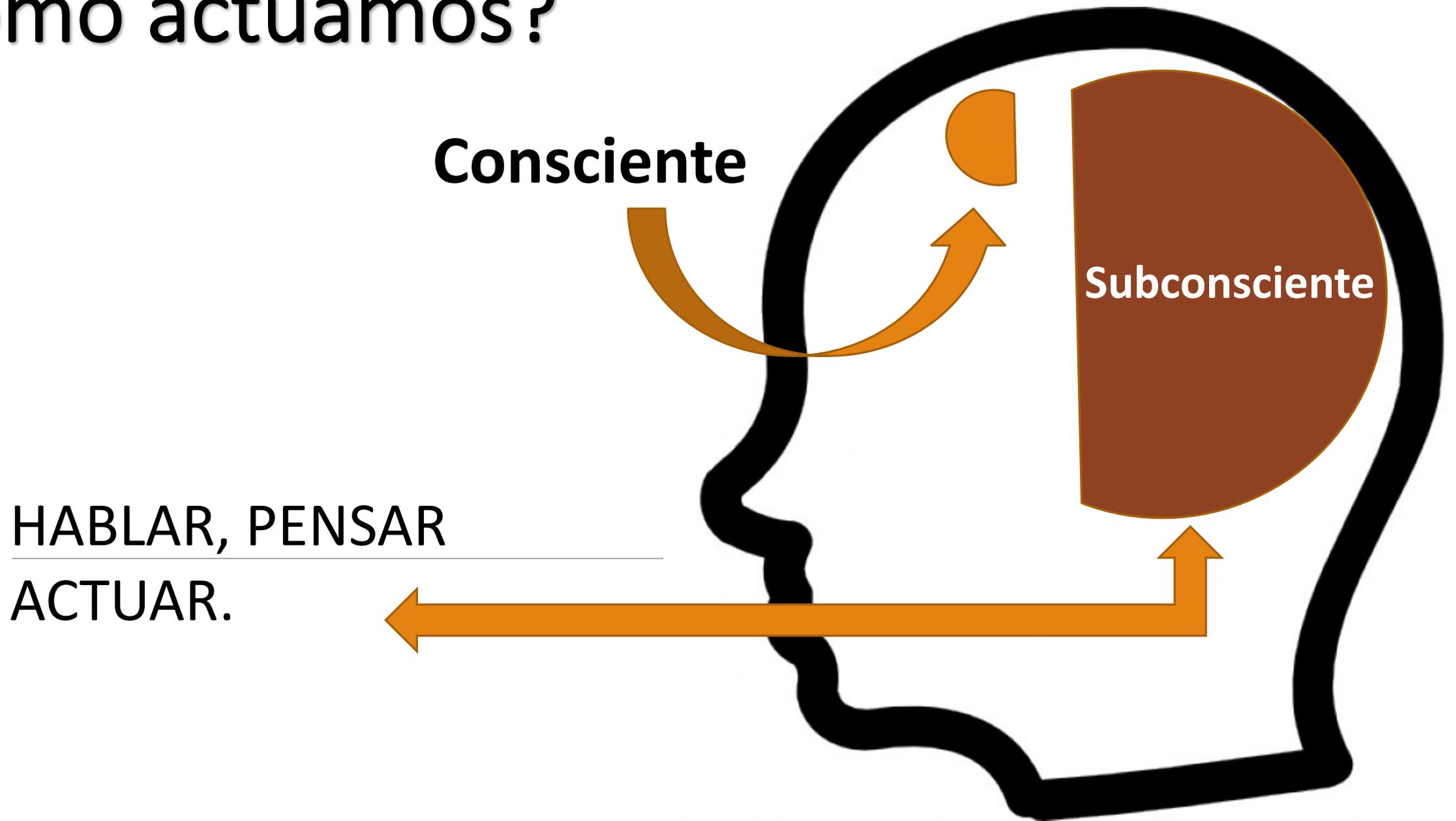
¿Alguna vez has tenido o tienes...?

1. Un sentimiento del pasado que no puedes resolver y que interfiere con tu día a día.
2. *Un sentimiento* que te hace pensar cosas negativas.
3. Un sentimiento que quisieras olvidar para siempre.
4. Algo que no puedes o quieres perdonar.
5. Algo que no puedes o quieres olvidar.

¿Cómo aprovecho esta hora?

- Para explicarte qué significa estar dormido y estar despierto.
- Para explicarte un tema tan sencillo de entender y tan difícil de aplicar.
- Para aclarar que esto no tiene nada de religioso, ni de esotérico y para decirte para qué te sirve aprenderlo.
- Para transmitirte que hay un mejor camino para vivir.
- Para compartirte una enseñanza que me ha hecho tan feliz.

¿Cómo actuamos?



Consciente

Subconsciente

HABLAR, PENSAR

ACTUAR.

¿Qué es estar Dormido o inconsciente?



LA CONSCIENCIA GENERA MEMORIA.

**<2% del tiempo
estamos
conscientes.**

¿Dormidos o Despiertos ?

Actuar, hablar y pensar desde el Subconsciente, es estar DORMIDO.

Estar DORMIDO es estar en piloto automático, es pensar todo el tiempo.

Estamos tan acostumbrados a pensar, que ya nos hemos creído que nuestro pensamiento somos nosotros y esto es falso. No todo lo que pensamos está en nuestro control. El pensamiento ocurre en forma libre y espontánea, aunque sea muy nocivo para nosotros.

¿Qué significa estar Despierto?

Significa estar **CONSCIENTE**.

Poder detener el pensamiento a voluntad y elegir que pensar.

Significa estar presente. Estar **AQUÍ Y AHORA**.

Significa acordarte de ti.

Es poner la atención donde queremos ponerla.

Es poder ver lo que está ocurriendo en el momento, sin relacionarlo con lo que traemos arrastrando de nuestra vida.

LA CONSCIENCIA

Comienza con un simple hecho:
¿dónde ponemos nuestra atención?

¿Cómo vivimos con nuestra
pensamiento?

PASADO

FUTURO



Sólo estamos seguros de existir HOY.

+

- Experiencia
- Recuerdos

- Planeación
- Visión

+

PASADO

FUTURO

HOY

- Remordimientos
- Rencores

- Preocupación
- Ansiedad

-

-

El Pasado es una estela.

¿Cuáles son las probabilidades de que la estela le dé dirección al bote?

El pasado no puede ser, de ninguna manera, un determinante para el presente, ni para el futuro.



Radiografía de una Sombra.

La Sombra es esa persona que no queremos ser y que tenemos escondida.

Carl Jung.



Un estado de inocencia

**Infancia
Temprana**
(antes del
pensamiento lógico)

- Crítica destructiva
- Falta de aceptación
- Rechazo

El infante no puede procesar el dolor y crea una máscara hacia el exterior y una sombra en el interior.

Las sombras son similares a las pelotas de playa.



*Altera su
visión de
sí mismo*

*Esconde
los rasgos
indeseados*

*Siempre
salen a
flote.*

¿Cómo actuamos?

Los eventos no superados se envían al subconsciente y se guardan con las emociones de ese momento.



¿Cómo actuamos?

Cuando una persona enfrenta un problema que asemeja algo que lleva arrastrando, inmediatamente sale el subconsciente y ...

CONSCIENTE



HOY

3 AÑOS

X



¿Cómo actuamos?

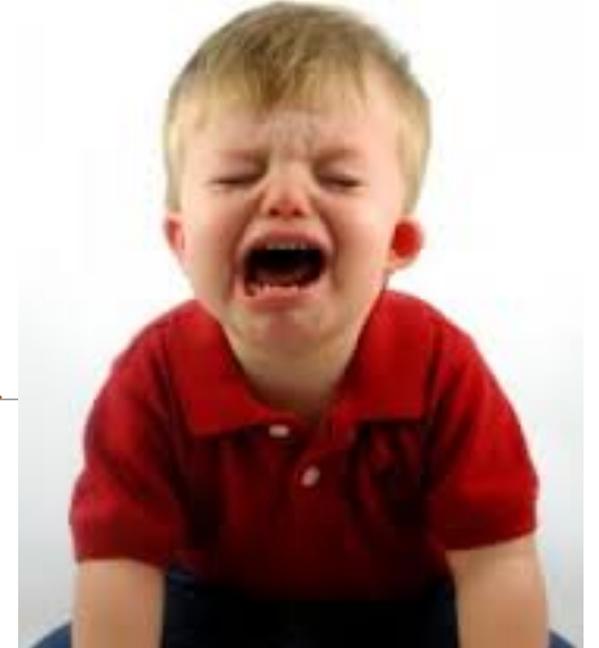
SUBCONSCIENTE



Se repiten las emociones que
llevamos sin resolver.

3 AÑOS

X



HOY

¿Quiénes somos realmente?

¿La computadora o el Software?



Los sentidos y la percepción.





La realidad sólo existe en el observador. Un objeto puede ser percibido por una persona y convertido en algo específico, de acuerdo a lo que esa persona interpreta de lo observado. Su versión de la realidad dependerá exclusivamente de lo que trae dentro.

Cada quién inventa la realidad que quiere.

¿Porqué actuamos como

actuamos?



FILTRO



¿Cómo funciona nuestro Cerebro?

FUNCIONES DEL CEREBRO

EMOCIONAL

INTELECTUAL

INSTINTIVO

MOTRIZ

**LAS FUNCIONES
DEL CEREBRO.**

¿Cómo funciona nuestro Cerebro?

DISFUNCIONES DEL CEREBRO

LAS DISFUNCIONES
DEL CEREBRO.

EMOCIONES NEGATIVAS	IMAGINACIÓN
IDENTIFICACIÓN	CONSIDERACIÓN

Estos son los obstáculos más grandes para hacernos más conscientes.

Las Emociones Negativas



Las Dos Emociones Primarias

AMOR

Alegría, confianza, asombro, docilidad, gratitud, paz, paciencia, fortaleza, aprecio, placer, gozo, mansedumbre, admiración, júbilo, valor, seguridad, entusiasmo, satisfacción, compasión, esperanza, certidumbre, felicidad.

MIEDO

Tristeza, confusión, arrogancia, frustración, orgullo, angustia, celos, inferioridad, lástima, cobardía, soledad, odio, disgusto, vergüenza, desencanto, dolor, ira, culpa, amargura, resentimiento, pesimismo, inseguridad, indecisión, desesperación.

Las Emociones Negativas.

- **No son innatas.**
- **Las adquirimos de nuestros padres y otros educadores.**
- **Fue el medio de educación.**
- **Las respetamos, las justificamos y las glorificamos, porque vienen de la jerarquía.**
- **Son el Instrumento del Ego para alejarnos de la consciencia.**
- **Son la excusa perfecta.**
- **No son obligatorias pero son altamente adictivas.**
- **Son un signo de debilidad de carácter y hablan de la miseria que llevamos en nuestro subconsciente.**

Convirtiéndose en el espectador.



Al estar consciente, es posible auto observarnos. Es posible convertirnos en observadores o espectadores de nosotros mismos.

Podríamos ser capaces de observarnos objetivamente en nuestras emociones, sin dejar que éstas modifiquen nuestros juicios.

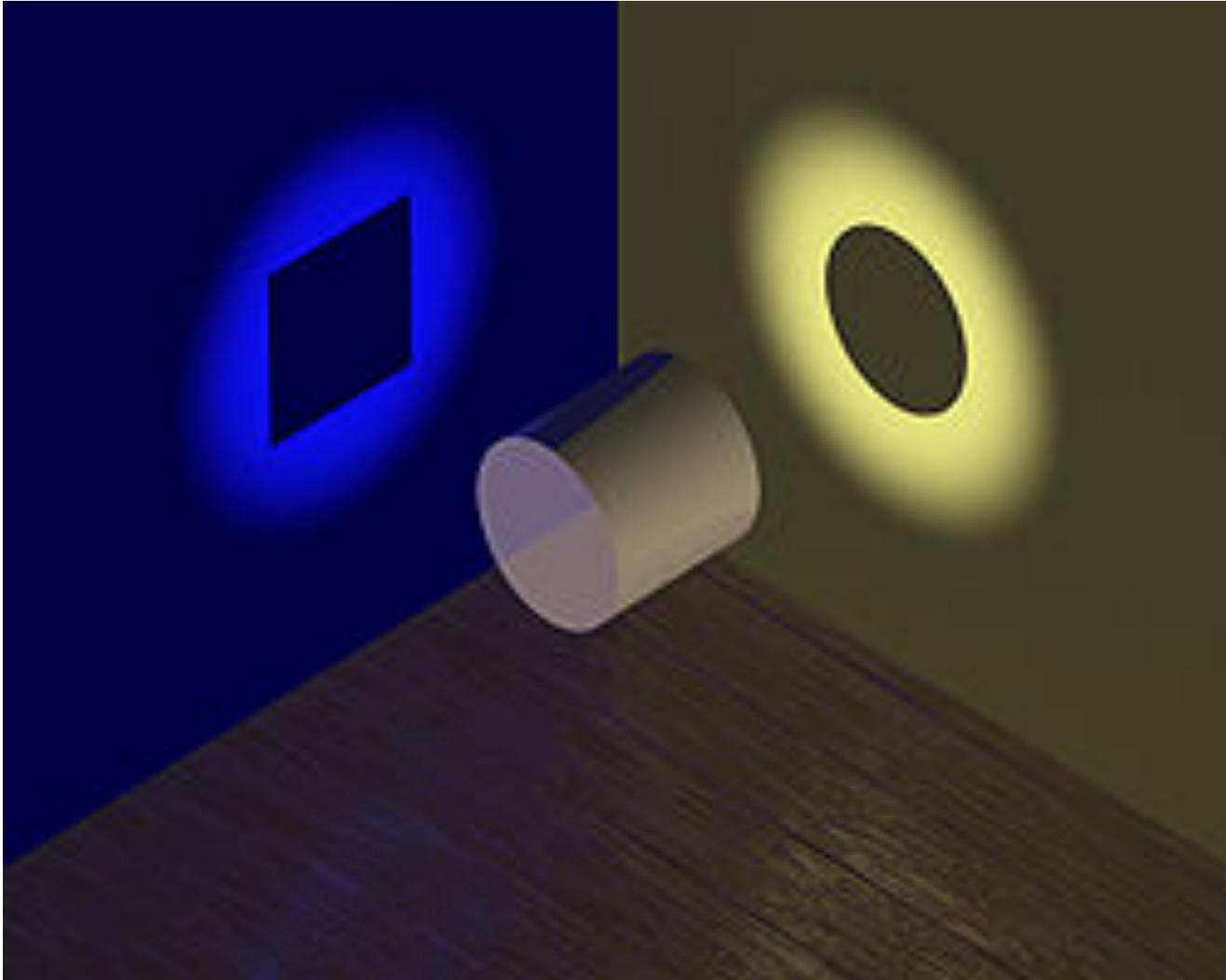
Seríamos capaces de conocernos en nuestras reacciones y podríamos tener la capacidad de decidir el curso de nuestras acciones sin el efecto nocivo de nuestras pasiones.

La Identificación



Las Identificación.

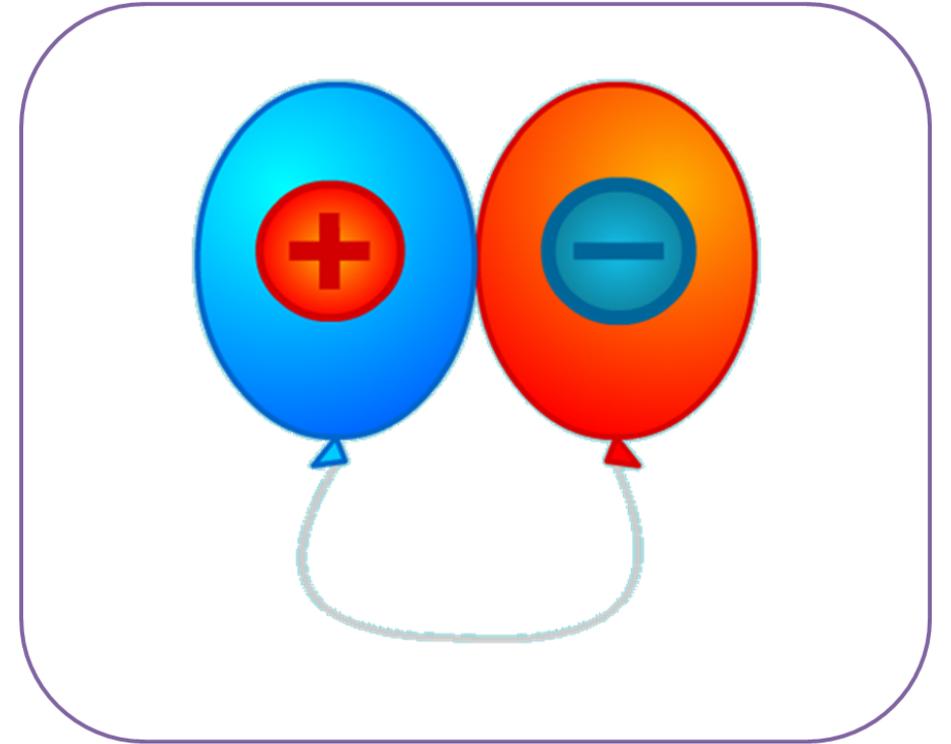
- **Ocurre cuando pasamos a ser parte de la realidad que observamos; algo capta nuestra atención y en ese instante, dejamos de ser objetivo al respecto.**
- **La atracción y la repulsión siempre causan identificación. Cuando estamos identificados, dejamos de existir y lo único que existe, es aquello con lo que nos identificamos.**
- **La identificación nos impide acordarnos de nosotros mismos.**
- **La identificación es un estado que produce un disturbio emocional y que nos mantiene fuera de nosotros mismos.**
- **La identificación es la atmósfera en donde viven las emociones negativas y no pueden vivir sin ésta.**
- **Cada vez que hacemos un juicio, nos identificamos. Juzgar es identificar.**



La Identificación

Todos los eventos que vivimos son neutros.

El proceso de juicio que llevamos instalado en el pensamiento es incesante. A pesar de que todos los eventos que vivimos son de naturaleza neutra, al experimentarlos los convertimos en algo positivo o negativo.



Conscientemente, podemos elegir que todo lo vivido sea positivo. Es una decisión.

La Imaginación.



Las Imaginación.

- **No nos referimos al pensamiento creativo.**
- **Nos referimos a la costumbre de revivir lo vivido y darle distintos matices e interpretaciones.**
- **A las telenovelas que hacemos cuando tenemos un problema.**
- **A la anticipación de lo que viene, pero siempre en forma negativa.**
- **Uno más de los instrumentos del ego.**

La
Consideración.



Las Consideración.

- **Nadie valora lo mucho que yo trabajo.**
- **La gente no se da cuenta de todo mi potencial.**
- **Mi familia no sabe el trabajo que me cuesta mantenerlos.**
- **Y todas estas conversaciones donde nos ponemos en el papel de víctimas.**
- **La consideración es otro mecanismo del ego para alejarnos de la consciencia.**

La Consciencia vs el Ego

Ego

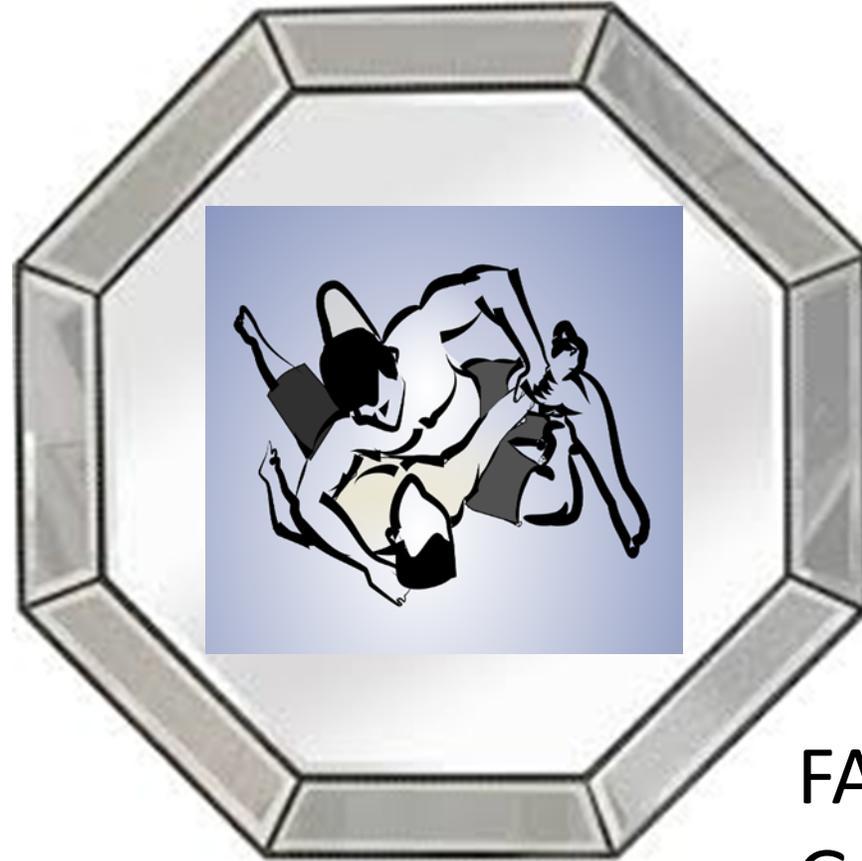


Consciencia

**Rechazo, Abandono y Descontrol,
Los miedos del Ego.**

El Ring del EGO.

VERGÜENZA
PERDIDA
DOLOR
CULPA



FAMA
GANANCIA
PLACER
ELOGIO

Ecuación de Infelicidad

EXPECTATIVA

- REALIDAD

INFELICIDAD

Es una Decisión.

A través de la consciencia, podemos escapar el camino natural.

- Tenemos la capacidad de decidir.
- Tenemos la capacidad de desarrollar la consciencia.
- Tenemos la capacidad de elegir como procesamos nuestras emociones en sentimientos.



Para ser feliz y exitoso, es necesario abandonar:

- La necesidad de tener la razón siempre.
- La necesidad del control.
- La necesidad de culpar a los demás.
- El diálogo autodestructivo.
- Tus creencias limitantes.
- La necesidad de quejarte.
- El lujo de la crítica.
- La necesidad de impresionar.
- El deseo de juzgar.



La necesidad de impresionar.
La resistencia al cambio.
El hábito de etiquetar.
Tus temores.
Las excusas.
El pasado.
Los apegos.
La necesidad de cumplir expectativas ajenas.

AL HACERTE MÁS CONSCIENTE, VIVES MÁS
FELIZ Y TE SURGIRÁN CAPACIDADES
SUPERIORES QUE TE HARÁN MÁS EXITOSO.
LA PREGUNTA ES:

¿QUIERES SER MÁS CONSCIENTE?

Muchas gracias.