

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Bessel A. van der Kolk**

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

**FASE 1: RECONOCER**

- **LA ENERGÍA DE LA COMPASIÓN EN EL TRAUMA Y SANACIÓN**
- **APRENDER A DESAPRENDER. "Sanar lo aprendido"**
- **MEMORIAS DE TRAUMA Y SANACIÓN. "Herramientas"**
- **EN EL CENTRO DE LA PRESENCIA. ENCUENTRO MI REFUGIO.**

**FASE 2: RECURSOS**

- LA GRATITUD "LA LLAVE A LA ABUNDANCIA"
- **CULTIVAR LA ENTEREZA Y LA FUERZA INTERIOR.**
- CONFIANZA Y ESPERANZA EN MOMENTOS DE CRISI.
- HERRAMIENTAS DE ACCESO AL TRAUMA.
- ALIMENTACIÓN PARA EL TRAUMA.

**FASE 4: REGULACIÓN**

- EN EL OJO DEL HURACÁN ESTA LA CALMA.
- PROTOCOLO DEL BIENESTAR.
- REGULACIÓN DE LOS 7 SENTIDOS DEL TRAUMA..
- MOTIVACIÓN, VITALIDAD Y NÚCLEO.

**FASE 4: RELACIONARSE**

- IDENTIDAD Y TRAUMA.
- INTIMIDAD Y SEXUALIDAD.
- CORAJE ASPIRACIÓN

**FASE 5: TRANSFAMILIAR**

- TRAUMA TRANSGENERACIONAL
- EL ALMA Y EL TRAUMA, UN CAMINO JUNTOS.

**FASE 1**

**RECONOCER**

**FASE 2**

**RECURSOS**

**FASE 3**

**REGULACIÓN**

**FASE 4**

**RELACIÓN**

**FASE 5**

**TRANSFAMILIAR**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

# LA GRATITUD





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



## 1. Gratitud y compasión hacia ti mismo

Empieza a expandir tu conciencia más allá de la respiración hasta abarcar todo el cuerpo. Puedes imaginar tu conciencia como un gran círculo amarillo brillante que se expande desde tu abdomen, en el que se aloja la respiración, hasta la totalidad de tu cuerpo (incluida la cabeza). Visualizando la imagen de tu cuerpo entero contenido en el círculo de luz, afirma lo siguiente:

Este soy yo.

Estoy agradecido por este cuerpo.

Estoy agradecido por esta mente. Estoy agradecido por este espíritu.

Me comporto en la vida lo mejor que puedo.

Que mi cuerpo, mi mente y mi espíritu estén sanos. Que mi cuerpo, mi mente y mi espíritu estén seguros.

Que mi cuerpo, mi mente y mi espíritu reciban respeto y amor.

Que sepa honrarme a mí mismo.

Que sepa amarme a mí mismo.

Permanece unos instantes quieto sintiendo estas intenciones.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



## 2. Gratitud y compasión hacia los seres queridos

A continuación, expande el círculo de conciencia amarillo brillante más allá de ti e incluye en él a un ser querido o amigo. cercano. Imaginando el círculo de conciencia expandido y a este individuo dentro de él, dile mentalmente lo siguiente:

Ese eres tú.

Estoy agradecido por tu cuerpo.

Estoy agradecido por tu mente..

Estoy agradecido por tu espíritu.

Sé que te comportas en la vida lo mejor que puedes. Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén sanos.

Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén seguros. Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu reciban respeto y amor.

Te honro.

Te quiero.

Permanece quieto con estas intenciones unos instantes. Luego repítelas dos o tres veces más teniendo en mente a otros dos o tres seres queridos.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



### **3. Gratitud y compasión hacia otras personas que sean de tu agrado**

A continuación, expande el círculo de conciencia amarillo brillante más allá de tus seres queridos para incluir a una persona conocida que sea de tu agrado. Imaginando el círculo de conciencia expandido y a esa persona dentro de él, dile mentalmente lo siguiente:

Ese eres tú.

Estoy agradecido por tu cuerpo.

Estoy agradecido por tu mente.

Estoy agradecido por tu espíritu.

Sé que te comportas en la vida lo mejor que puedes.

Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén sanos. Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén seguros. Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu reciban respeto y amor. Te honro:

Te aprecio.

Permanece quieto con estas intenciones unos instantes. Luego repítelas dos o tres veces más teniendo en mente a otras dos o tres personas que sean de tu agrado.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



#### **4. Gratitud y compasión hacia las personas que te resulta difícil relacionarte**

Ahora expande el círculo de conciencia amarillo brillante más allá de tus conocidos y de tus seres queridos para incluir en él a alguien con quien te cueste relacionarte. Imaginando el círculo de conciencia expandido y a esa persona dentro de él, dile mentalmente lo siguiente:

Ese eres tú.

Estoy agradecido por tu cuerpo.

Estoy agradecido por tu mente. Estoy agradecido por tu espíritu.

Sé que te comportas en la vida lo mejor que puedes. Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén sanos.

Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu estén seguros.

Que tu cuerpo, tu mente y tu espíritu reciban respeto y amor. Que yo sea capaz de entenderte mejor.

Que sienta compasión por ti.

Te respeto.

Permanece quieto con estas intenciones unos instantes. Luego repítelas dos o tres veces más teniendo en mente a otras dos o tres personas con las que te resulte difícil relacionarte.

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

## SIÉNTETE YA LLENO



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

## SIÉNTETE YA LLENO

- Haz unas cuantas respiraciones y relájate.
- Observa que estás respirando, que tu corazón está latiendo, que sigues viviendo.
- Puede que haya dolor, enfermedad o discapacidad, aflicción y sufrimiento, pero, mientras tanto, puedes centrarte en lo que es suficiente o en lo que está funcionando.
- Podría ser bueno tener más y, sin embargo, ya tienes suficiente.
- Deja que la sensación de suficiencia cale en tu interior.
- Reconoce la plenitud del mundo natural que te alimenta, incluida su ofrenda de oxígeno para respirar y alimentos para comer.
- Sea lo que fuere lo que te falta en la vida, sigue estando la abundancia de la naturaleza, tantos tipos de seres vivos que te permiten vivir. Déjate sentir apoyado, protegido y alimentado por la plenitud de la vida.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



## SIÉNTETE YA LLENO

Considera la plenitud del universo material, tu cuerpo formado por innumerables átomos, ya presentes, ya hechos, no tienes que hacer nada para crearlos; el tejido de materia y energía, espacio y tiempo, del cual ya has sido fabricado. Descansa en esta plenitud; no tienes necesidad de entenderla, solo recibela.

Sé consciente de todas las cosas que aparecen en tu consciencia en cada momento: tantos sonidos, sensaciones, imágenes, emociones y pensamientos... Relájate y reconoce la plenitud inherente, casi abrumadora, de la propia experiencia cotidiana. Déjate llenar de esta sensación de plenitud.

Reconoce que está bien que las experiencias sigan pasando porque continuamente están siendo sustituidas por otras nuevas. Déjate llenar por cualquier cosa que surja en tu consciencia, aunque sea pasajera.

Ahora que ya estás lleno, deja de querer nada más.