

Duele ser quien soy

(2,368 visualizaciones)

 imprimir mensajes

2 Paginas **1 2** » Todo

Recomendar Post | **Observar Post**

lunallenademagia

Abril 5, 2011, 9:49pm

 reportar

Invitado

Escribo para desahogarme un poco, ya hace 3 meses y algo que me inicié en reiki y los cambios que he notado no han sido precisamente lo que yo siento que necesitaba. Me he dado cuenta de muchas cosas, eso sí, pero más quisiera haberlas dejado ahí escondidas como estaban, que menos daño hacían. Me he dado cuenta que soy excesivamente desconfiada, que yo que tantas veces me sentí víctima de la gente ahora me siento culpable, de que sirve pasar a un extremo a otro? Al fin y al cabo que más da quien tenga la culpa de algo, es la vida misma la que afecta, el suceso en sí, lo que significa para uno que algo pase, y si siempre duele... para que? Me he dado cuenta de lo super obsesionada que estoy con la perfección (no me refiero al físico ni nada de eso) si no a que en mi mundo solo haya pros y nada de contras... me siento tan débil! exigiendo tanto y no aceptando el mundo tal y como es sólo hago daño a los demás y a mi misma acumulando frustración, pero para que quiero ser consciente de mi personalidad excesivamente perfeccionista e insegura si me siento incapaz de cambiarla; vale que puedo intentar adaptarme a las cosas, pero me siento infeliz elija lo que elija, no se puede vivir así, siendo de todo o nada sé que solo me esperan palos y más palos, y para que quiero más de eso? ya sé, la respuesta es Cambia, cambia cambia, pero es que no puedo!!!, soy consciente de muchas oportunidades que me está dando la vida para ceder, rectificar ... pero no puedo cogerlas porque no son perfectas, y si digo que no puedo es que no puedo, me siento contra la espada y la pared. Me duele en exceso la imperfección, no puedo aceptarla, mi mente me martillea constantemente diciendome que si no cambio, nunca seré feliz porque el mundo no es perfecto, pero es que algo dentro de mi hace imposible el cambio, tengo un nudo en la garganta, necesito la perfección, mi perfección! no sé si lo entienden, necesito que me cuadren las cosas, ser feliz venga lo que venga, por lo tanto si soy feliz quiere decir que las cosas son perfectas para mí, que pasa? que es imposible? Pues yo conozco mucha gente que dice que es feliz, que pasa? que todos mienten? Siento repetirme tanto, porque la mayoría de los post que abro dicen lo mismo, pero es que no puedo más! pasa y pasa el tiempo y me siento atrapada en mi propia forma de ser, soy víctima de mi misma y no sé como se soluciona eso.

 **ARANN**

Abril 6, 2011, 12:52pm

 reportar

Hola ! 😊

No sé si coincidirás conmigo. Me da la impresión que se trata de un momento necesario , precisamente para estos cambios que parece se exigen. 😊

Reiki siempre te da lo que necesitas, aunque no siempre coincide con lo que quieres. 😊
Uno de los elementos de trabajo necesario es tener a mano y saber tu programa de estudios en la tierra. (los otros programas de otras proyecciones de tu Ser en otros planos...qui lo sa i! 😊)

Ese programa incluye tendencias. Y Reiki, de forma progresiva, las destapa. Las tendencias NO pertenecen al Ser. Tu Ser tiene naturaleza de Dios...y además de vibrar en radical Felicidad, y evolucionar, no le conozco más tendencias (y en este caso, no lo son, son Propósitos divinos i!).

Tu programa incluye la maravillosa tendencia a la perfección, de modo que lo explicas muy bien. Eso se relaciona pues con la exigencia , la culpa, etc. 😊

Nosotros le llamamos tener una "conciencia del Yo" excesiva. (normas y exigencias demasiado punitivas)

No vale ahora que te des muchas recomendaciones. Tienes tu propio programa y es, simplemente, perfecto. Pero me atreveré un poquito, si me dejas.
La mente , instrumento fundamental del ego, es como es, y tiene tendencias universales. Te confunde y no te deja ver que , siempre poniendo de tu parte, se trata solo de una etapa de crecimiento. 😊

En otros planos no, pues se da por supuesto 😊 , pero en nuestro plano 3D, el Amor es siempre el objetivo y el recurso. Como dijo una paciente hace años (dejándome Kao por un momento, jji, después de muuucho hablar), " entonces...la solución está siempre en el Amor".

Si faltas al cariño y respeto hacia tu actitud perfeccionista...simplemente te hundirá. Forma parte de tu rol con los demás, forma parte de tu mente...de momento debes ver con Amor esta creación mental o de actitud, no porque te guste...no es necesario que algo te guste para amarlo...no, sino porque es necesaria en esta etapa y te hará crecer. 😊

Ya vendrá, si te lo propones, el cambio...o , muchas veces, la "atenuación". Pero no es bueno seguir la tendencia universal de la retaliación, es decir, convertir en mala mi actitud, mi rol... Mejor la convierto en objeto de trabajo, pero no la juzgo...trato con amor y respeto mi tendencia insoportable...lo que no quiere decir que la acabe poniendo a raya. 😊

Machacar las partes incómodas, desagradables, etc. del ego, está exento de Amor.

Y...ahora no digo que tu reacción esté mal. NO i! Sino que no es operativa, no es de trabajo personal..."solo por hoy trabajaré honradamente", ¿cierto?

Vincularse al Amor fortalece y es motor de cambio.

Por otro lado, siempre digo que hay que aprender a pedir. No sé dónde lo vas a hacer, pero tu pide lo que necesitas.
Experimenta con eso. Dispones de conexión Rei. Prueba i!

Quizás después de pedir, puedas decidir, o determinar. 😊

Ánimos i

Un abrazo i 😊😊😊😊



Profesor de Reiki y Psicólogo
Alumno Fundación

Posts: 3,260

Ubicación: Terrassa (BCN)

[Formación en D.E.: Técnica operativa de investigación del Karma](#)

Programa D.E.

: <http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1317210022/>

<http://www.Gokai.es>

PON EMPEÑO EN TU FELICIDAD ! 😊

 En el foro

 sitio  mp

 **ARANN**

Abril 8, 2011, 12:57am

 reportar

Al respecto de las causas, y solo a modo de comentario. 😊

Existen varias y diversas posturas al respecto. Y no acabaríamos con sus descripciones pues corresponden a distintas líneas de pensamiento de base.

Si queremos dividirlo groseramente, una línea norteamericana, llamada behaviorista, conductista, skineriana...afirma que solo se puede trabajar lo observable, que podemos modificar la conducta reforzando lo deseable y , opor otra parte, no reforzando o censurando/castigando , con vistas a la extinción, lo no deseable, etc. Y como las causas no son observables on-line, pues no se pueden si quiera tratar. Se trata la conducta y ya está. A lo que pueda suceder en el "interior" del sujeto, se le considera la "caja negra"...no lo sabemos. Solo podemos observar lo que dice sucede dentro, pero nada más. 😊

Y la otra, como digo, esto es una simplificación burda porque me salto docenas de sistemas y solo me he fijado en dos extremos, dice que toda la conducta está motivada por causas profundas, unas conocidas (accesibles) y otras no accesibles debidas a que no son aceptables por la norma del sujeto y quedan expresamente relegadas a no saberse, a ser olvidadas y censuradas apenas algo que se ve o se siente se parece a la causa. Su desconocimiento significa al tiempo ignorar porqué actúo de un determinado modo. A esta línea se le llama psicoanálisis o psicodinámica (y hay más ramas, pero solo es para hacer el apunte). 😊

En estos 25 años la verdad es que más del 75 % del personal accede a las causas en un momento u otro. No todas, pero las suficientes. Pero esa frecuencia absoluta no nos dice nada. Hay otro 25 % que también mejora y no llega a saber tan conscientemente la causa. 😊

Cierto es que en un estudio longitudinal, la ignorancia del programa de estudios personal o causas y tendencias, al menos en mi experiencia, influye negativamente. Lo que no se llega a saber parece fuertemente reprimido y parece muy importante para el sujeto negar eso, es decir, que saber sobre el "mi" profundo carece de importancia (la negación es otro recurso primo-hermano del olvido).

Desde el máximo respeto, me apunto a lo que mejores resultados me ha dado a mi. Y nada que decir con otras posiciones. No polemizo sobre ello. 😊

Creo que hay que apuntar , lunallenademagia, que distinguimos dos clases de angustia, también en una clasificación base.

La que llamamos objetiva: Efectivamente la causa "accidente" puede ser una calamidad. Todo depende del grado de daño causado, etc. Pero también existe la que llamamos "no objetiva" o neurótica, esto es, que el monto de dificultad para superar el accidente, o la forma de vivir esa calamidad, sobrepasa lo objetivo, o la media, y provoca sufrimiento excesivo en el sujeto. Y la medida de excesivo es el propio sujeto. Es él mismo quien manifiesta que se ha sobrepasado el límite.

Y , entonces pues, no buscamos la causa de angustia objetiva, ese accidente que , como bien dices, "ya sabemos"....sino la causa que provoca que una persona sufra más que otra ante el mismo estímulo o accidente.

Y como digo, son comentarios para aportar un poco, sin mayor objetivo.

Estén atentos a su felicidad !! 😊 😊



Profesor de Reiki y Psicólogo
Alumno Fundación

Posts: 3,260

Ubicación: Terrassa (BCN)

[Formación en D.E.: Técnica operativa de investigación del Karma](#)

Programa D.E.

: <http://www.sanacionysalud.com/cgi-bin/Blah/Blah.pl?m-1317210022/>

<http://www.Gokai.es>

PON EMPEÑO EN TU FELICIDAD ! 😊

 En el foro

