

Mini Noticias # 1

Febrero 2009

www.ericdowsett.com



Un artículo pequeño... una rápida actualización.

También este es un nuevo formato para acceder a la información y más fácil de leer sin necesidad de imprimir.

En un esfuerzo para crear un boletín que no solo comparta noticias, sino que ayude a la gente a entender y practicar el proceso, trataré de continuar enviando actualizaciones de mini noticias regularmente.

Este es el primer ejemplar..

He estado dando unas cuantas sesiones privadas en México y como muchas de las personas que vienen a las sesiones no hablan muy bien el inglés y mi español no es suficiente para explicar mi trabajo, o hacer cualquier otro comentario, así que me he remitido a usar ilustraciones y ejemplos didácticos sencillos para darme a entender.

El ansiedad representa un gran problema para mucha gente...oh, sorpresa, sorpresa. Es un sentimiento que se presenta tanto en los talleres como en consultas privadas. Es también un sentimiento que conocí en mi mismo desde hace tiempo.

Creo que como un virus en el aire, la ansiedad (igual que otros sentimientos comunes) es contagioso. No importa donde te encuentres, ni que tanto sufras una agresión o estés bien protegido, eres vulnerable a este sentimiento.

Hemos comprobado en los talleres en casas, cómo un grupo de personas, se involucran en un sentimiento de una sola persona.

También hemos visto como cada individuo que se involucra en el sentimiento de otro, interpretando la información del sentimiento desde su propia y singular manera. En muchas ocasiones la reacción grupal de un sentimiento de otra persona es muy similar, sino es que idéntico al sentimiento individual de cada uno. Hemos notado, desde una posición silenciosa de observador, como al observar nuestros propios pensamientos y sentimientos, nos identificamos con alguien más.

A través de este proceso, se incrementa la evidencia de que muchos de los sentimientos (sino es que todos) que experimentamos, se estimulan a través de una fuente externa (siendo el ansiedad uno de ellos). Estas células individuales en nuestros cuerpos - y hay trillones de ellas- tienen miles de antenas, cada una sintonizada a una frecuencia específica.

No estoy seguro del orden técnico ni de la terminología apropiada, pero creo que es algo como esto:

El antena escoge la información mental (ya sea externa al cuerpo o interna) y se conecta a varias rutas neuronales que como respuesta a los varios estímulo,, se activan químicos, neuro-péptidos, que fluyen al cuerpo. El antena (señales receptoras) en las células se activarán - asumiendo que hay resonancia entre el antena del individuo y la frecuencia química específica.

La razón por la que experimentamos emociones intensas es porque tenemos un exceso de señales receptoras (antenas) hacia un sentimiento/químico particular. A mayor cantidad de señales receptoras de cualquier químico (léase emoción), mayor la intensidad de esa emoción, lo que nos sujeta a un mayor estado de víctima. Así que en gran medida somos como prisioneros de nuestro pasado.

Pienso que es importante que reconozcamos que nos somos la emoción. Como lo mencioné recientemente:

El radio a través de sus estaciones sintoniza la información, aparentemente desde la nada y traduce las señales en sonidos, música, comentarios, etc. Somos como el radio en sí, escogiendo la información. La estación de un radio sintoniza la información, de nuestro medio ambiente. El radio en sí mismo no es la música, ni la plática; el radio tan sólo es el receptor, que interpreta y transmite la información. La información que recibimos no es nuestra, pero nuestro condicionamiento la asocia fuertemente a la emoción que emerge como resultado de los químicos liberados en el cuerpo. Entre más nos asociamos con ese químico/sentimiento, nos convertimos más en esa emoción.

Bien... hasta aquí con la mecánica.

Regresando al estado de ansiedad/miedo. La dificultad en desarrollar una objetividad hacia las emociones fuertes tiene sus raíces en nuestro pasado. Inadvertidamente, hemos otorgado energía sin quererlo e inconcientemente a un sentimiento particular. Entre más energía hayamos dado a un sentimiento en el pasado (o entre más hayamos negado ese sentimiento) se vuelve más y más difícil simplemente dejarlo ir.

El trabajo de "despeje" está diseñado mayormente a identificar mientras todavía sea posible, reconociendo el sentimiento y simplemente soltarlo. Sin aferrarse, sin apegos... sólo observando. Si te aquietas y te sientas libre de todo stress y una vez en paz y sosiego, traes a tu mente a una persona, situación o cosa que te haga sentir incómodo y empiezas a enfocar el sentimiento que se presente; quizá sea muy sutil, ciertamente con menos intensidad que si la situación se estuviera presentando realmente. Al principio quizá necesites de trucos para ayudarte: cambiar tu enfoque, ser consciente del sonido del tráfico, del canto de los pájaros, del sol, de las nubes, del viento que mueve las hojas de los árboles.

A mayor práctica, menor la necesidad de práctica... esto se convierte en una forma de vida una vez vencidos los retos de inicio hacia el desapego a los sentimientos.

El ansiedad es un sentimiento muy fuerte y ha sido cultivado y ya sea con conocimiento o sin él, debemos aceptar la responsabilidad del rol que hemos jugado en contagiar esta enfermedad.

Si simplificamos el concepto del Ying y del Yang, los opuestos eterno - el conflicto creado entre ellos produce el mundo en que vivimos. (Tal vez no refiriéndonos al clima de la tierra en sí, pero ciertamente los climas emocionales y mentales). Mientras nos mantengamos polarizados en nuestros juicios, gustos y disgustos, mientras continuemos identificándonos con los químicos y las emociones que emergen en nuestro cuerpo, formamos parte del sistema que propaga ansiedad y todas las demás emociones.

Veremos más de esto en la siguiente emisión de la página mini-noticias. Manténganse sintonizados y desde luego, no se tomen la información (incluyendo ésta) muy en serio.

CUANDO TE TOCA, TE TOCA...

Es probable que puedas experimentar un cambio significativo en tus percepciones y manifestaciones de la realidad si tan solo sigues esta sencilla guía. Dos personas que escucharon una entrevista reciente que tuve con Nicole Whitney de Noticias para el Alma (News for the Soul), me retroalimentaron. El tema fue, nuevamente, ansiedad. Ambas personas me dijeron que habían tenido una reducción dramática en sus niveles de ansiedad como resultado de haber escuchado y aplicado las "enseñanzas" a su propia circunstancia.

Pssst... Psst... ¿quieres comprar un libro? No hay nada como un taller para llevarlo a casa y hacerlo una realidad. Para aquellos que no les sea posible tomar un taller y quieran saber más de esto, estoy recibiendo "comentarios de interés" para mi nuevo libro "Primeros Auxilios" -Una guía en el camino hacia un Nuevo Futuro'. Estamos en las últimas etapas de un pre-edición, aún no sabemos precio a menudeo (sólo comentarios de interés). Esta guía-libro sustenta lo que dice, un manual de auto ayuda con ejercicios anecdotas para apoyar tanto como sea posible, a la gente en su sendero hacia el auto-descubrimiento y liberación del pasado. Agreguen su nombre a la lista (email:info@ericdowsett.com) y sean de los primeros en obtener una copia cuando estén disponibles.

CAMBIOS

Algunos detalles en la página se están llevando a cabo lentamente, nuevas secciones añadidas. Existe ahora una descripción del trabajo y algunos artículos en español. Espero que pronto se traduzca la página mini-noticias. "Amar lo que se De" será traducido y espero que "Primeros Auxilios" le siga.

Nuevos Enlaces

En la página web, un nuevo enlace de las entrevistas que tuve con Nicole en Noticias para el Alma y otro enlace de un artículo que se publicó en la edición de febrero en el "New Spirit Journal" véase :www.newspiritjournal.com <<http://www.newspiritjournal.com>>

Anunciamos también que el lunes febreo2 a las 9pm tiempo del Este, hay otra entrevista, esta ocasión con el Dr. Lynn Lawrence - <http://www.soulsjourneyradio.com/> <<http://www.soulsjourneyradio.com/>>

En caso de que no escuches esta entrevista, puedes acceder el archivo y encontraras el enlace de la página cuando esté disponible. Ojalá puedas enlazare y llamar durante la entrevista... te esperamos.

HAY UNA SERIE DE PLATICAS EN ESTADOS UNIDOS DE AMERICA:

Miércoles 11 de febrero Denville, New Jersey Contacto Teresa Marinelli marinellimethods@aol.com

Viernes 24 de febrero Soulfood Books Redmond, Wa.Contacto Madeline Eyer maddyblaze@comcast.net

Nota: El fin de semana en México abril 4 y 5, "Despejando el Ser" –

Aquellos que vivan en Los Angeles Calif. Ojalá puedan avisar sobre este curso en México.

Itinerario del 2009

Denville, N.J.	Salud y Abundancia	Feb. 14-15	marinellimethods@aol.com
Calgary, AB	El Rol que Juegas	Feb. 21-22	gina@feng.shui.ca
Seattle, WA	Salud y Abundancia	Feb.28-Mar 1	drjrd@earthlink.net
San Jose, CA	Despejando el Espacio	Mar 14-15	drjrd@earthlink.net
Santa Monica	Despejando el Espacio	Mar 21-29	flyingstarfenshui@yahoo.com
Mexico DF	Despejando el Ser	Abr 4-5	fridacharm@hotmail.com
Tuscany, Italia	¿Hacia dónde desde aquí?	Oct 3-10-17	info@ericdowsett.com
Mexico	¿Hacia dónde desde aquí?		info@ericdowsett.com

Para contactar localmente, por favor hacerlo en línea, donde puedes registrarte y pagar cualquier taller que sea de tu interés.

SE REQUIEREN MAESTROS

Algunas personas alrededor del mundo me han solicitado que entrene a otros a hacer este trabajo. Si tú has estado en algunos talleres y quizá tengas interés en dar una enseñanza como ésta, házmelo saber por favor. Para aquellos de ustedes que ya han participado un programa de entrenamiento para maestros conmigo y quieran dar opciones, les agradeceré que se contacten conmigo.

No es mi intención requerir grupos grandes más bien quisiera grupos de personas dedicadas. La idea sería pasar el conocimiento y habilidades que he aprendido a lo largo de 20 años tiempo en el que he enseñado y apoyado a aquellos que se gradúan en encontrar trabajo alrededor del mundo. Aún tanto como yo quisiera, no me es posible estar presente en todos los lugares donde se requiere. Y, la necesidad para este tipo de trabajo está creciendo todo el tiempo. Así que, si quieres formar parte de una organización dedicada a traer mayor conciencia de este trabajo a otros, mándame un email a info@ericdowsett.com <<mailto:info@ericdowsett.com>> detallando los talleres que has tomado y las razones que te inclinan a enseñar este trabajo.

Que estés bien y sé feliz. Eric