

EL EFECTO ESPEJO

1. ¿Qué es el efecto espejo?

El efecto espejo es la **relación causa-efecto entre nuestras emociones, creencias, acciones y estado de conciencia del Ser (sobre todo a nivel inconsciente), con lo que nos ocurre y vivimos en nuestras vidas.**

El efecto espejo permite **usar las situaciones de vida para revisar profundamente nuestro sistema de creencias y nuestras conductas y reacciones basadas en nuestra percepción del mundo. Asimismo, permite sacar a la luz las emociones reprimidas.**

En este sentido, nos permite **dar un nuevo enfoque a la relación que establecemos con nosotros mismos y con el mundo desde la aceptación, el perdón, la empatía, el empoderamiento, los límites y, en definitiva, desde el verdadero amor.**

2. ¿Cómo funciona?

Nuestra fijación por tener razón hace que pongamos la atención en aquellos elementos que corroboran lo que queremos seguir mantener vigente en nuestra experiencia. Esto significa que, si a nivel inconsciente albergamos creencias de indignidad, sin ser consciente de ello, estaremos promoviendo y deseando experiencias que nos demuestren que la indignidad es real.

Éste es un **proceso retroalimentado claramente** egoico. Al creer lo que pensamos y querer experimentar lo que creemos para corroborar nuestras opiniones, lo generamos desde nuestro poder inconsciente. Una vez manifestado se nos confirman nuestras creencias y, de esta forma, lo vamos retroalimentando.

Nuestra naturaleza esencial (que está más allá de nuestra personalidad) también se refleja en este mundo. En este sentido, gozamos de experiencias de amor, de gratitud, de belleza, de gozo, etc.

Al efecto espejo le decimos así porque al igual que un espejo no te sonrío si no le sonrías antes, algo parecido ocurre con la vida, pero a un nivel inconsciente.

Esta visión del efecto espejo es una **llamada que nos apela a nuestra responsabilidad, es decir, a asumir que a nivel inconsciente estamos decidiendo no sonreír**. Este "no sonreír" es la negación inconsciente de nuestra esencia, es lo que llamamos ego.

Nos encontramos en un momento en que la mayoría de los seres humanos estamos esperando a que el espejo (la vida) nos sonría para nosotros sonreírle a él, sin darnos cuenta de que el espejo se limita de manera inocente a reflejar nuestro estado interno de no sonreír.

3. Beneficios del efecto espejo

El efecto espejo nos invita constantemente a mirar hacia adentro, a atender y responsabilizarnos de nuestro sentir. Gracias al efecto espejo podemos hacer consciente lo que era inconsciente y podemos decidir abrirnos a una nueva relación con nosotros mismos y con el mundo. Cuando estamos abiertos al presente y a asumir el Efecto Espejo podemos:

- Descubrir y permitir las emociones que afloran en cada situación.
- Indagar cuáles son las emociones, sentimientos y creencias que nos llevan a juzgar a las personas, circunstancias y situaciones y cuestionar nuestras opiniones.
- Descubrir cual es la relación que establecemos con nosotros mismos y con la vida.
- Desvelar cuáles son las situaciones en las que todavía no estamos dispuestos a aceptar y a perdonar.

Por ejemplo, el hecho de que nos moleste en exceso una persona que es "demasiado ordenada", puede reflejar nuestros juicios condenatorios hacia el desorden y hacia la molestia en sí. Asimismo, puede mostrarnos nuestro orgullo al no reconocer que somos muy desordenado, o que en otras áreas de nuestra vida tenemos un exceso de orden. Esta misma situación también puede ayudarnos a reconocer que experimentamos rabia, que en el fondo es una manifestación del miedo o de la tristeza reprimidas.

El efecto espejo nos sitúa, nos orienta y nos ofrece la posibilidad de trascender nuestra personalidad, de ir mucho más allá de nuestras limitaciones y de conocernos más profundamente a nivel esencial.

Usar el efecto espejo no es mejor opción que no hacerlo, simplemente es la que elegimos y la que más se adapta a nuestra intuición y deseo de Paz.

4. Sin paranoias ni exigencias

No se trata de estar analizando todo el día lo que nos ocurre, pero sí que podemos tener en cuenta que todo lo que sucede puede ser una oportunidad para reconectar con nuestra esencia. Se trata simplemente de ir viviendo conscientemente el día a día, recordando en la medida de lo posible que **todo lo que está sucediendo tiene la finalidad de conducirnos a la Paz, incluyendo las situaciones menos deseables.**

Nos lo podemos tomar como un juego, el cual **nos permite ver en qué parcelas de nuestra vida estamos levantando muros en contra de nuestra propia Paz, cómo hacemos uso de los juicios, en qué situaciones nos estamos excediendo o retrayendo, de qué modo se nos presentan experiencias que pueden tener un vínculo con historias familiares no resueltas, en qué áreas de nuestra vida hemos colocado expectativas de felicidad externa, en definitiva, qué aspectos de nuestra vida usamos para seguir negando nuestra realidad esencial .**

5. ¿Qué es la sombra?

La sombra hace referencia a **lo que ocultamos bajo nuestra conciencia. Es todo lo que no aceptamos, de lo que nos avergonzamos, lo que condenamos o reprimimos por diferentes motivos.**

Desde el anhelo de ser "buenas personas" y así poder salvarnos de este mundo que creemos hostil, reprimimos emociones, deseos, pensamientos, fantasías y sentimientos, ya que los consideramos inaceptables, vergonzosos, malos, malvados o indignos.

Reprimimos la rabia, la tristeza, el miedo, el odio, la envidia, la culpa, el asco, la vulnerabilidad, los celos, la incertidumbre, las fantasías sexuales y las violentas e incluso llegamos a coartar deseos de alegría, felicidad, libertad y gozo.

La sombra permanece en nuestro inconsciente y condiciona nuestras experiencias de vida hasta que no se mira, se acepta y se integra.

El mecanismo de represión puede ser muy útil en determinadas situaciones de supervivencia, ya que nos da un margen en el que podemos no atender y aparcar nuestras emociones para realizar otras funciones más urgentes y prioritarias, como correr, defenderse o estar atento. El problema es que los humanos **utilizamos la represión en momentos que verdaderamente no son de supervivencia** y que, además, se activa de forma automática. Constantemente, reprimimos y proyectamos fuera sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo y, prácticamente, no atendemos las emociones que experimentamos.

Cuando llevamos a cabo este rechazo, ocultación, proyección o fuga, puede parecer que estas fantasías, pensamientos, recuerdos, emociones o sentimientos, han desaparecido de nuestra vida. Sin embargo, siguen vivos en nosotros, bajo nuestra conciencia y en forma de magma en ebullición. **Continuamente estamos generando acumulaciones de magma reprimido hasta que éste estalla. Este magma acumulado sería la sombra.**

Todo lo que no está resuelto e integrado desde la conciencia, permanece en nuestro interior, aunque pase mucho tiempo. **El tiempo no lo cura todo, queremos pensar esto, pero no es cierto. Lo que cura es la integración de la sombra.** Nuestro inconsciente abriga sombra de muchas situaciones pasadas no resueltas e incluso heredadas de nuestros familiares. **Lo que no está integrado, pasa de generación en generación o queda en el inconsciente colectivo humano hasta que es asumido e integrado cien por cien, por uno o muchos individuos.**

6. Tipos de espejos

6.1. El reflejo de lo que no nos permitimos ni perdonaríamos

Podemos usar a las personas con las que convivimos o con las que nos relacionamos para observar **aquellos comportamientos y actitudes que nos generen repulsa, incomodidad o**

indignación. Estas personas nos están mostrando aspectos latentes ocultos de nuestra personalidad, los cuales tememos y no aceptamos en nosotros.

Estos aspectos pueden ser el potencial que todos tenemos de enfadarnos, de odiar, de fracasar, de equivocarnos, de abusar, de querer controlar, de mentir, etc. Como seres humanos que somos, simplemente podemos reconocer que **todos tenemos estos potenciales en nuestro interior.**

Estos comportamientos que no nos permitimos y que no nos perdonaríamos si los llevásemos a cabo nos los muestran las personas que más rechazamos y a las cuales **proyectamos nuestro juicio de indignidad y pecaminosidad.**

Por lo general, suelen ser aspectos que pueden **amenazar la idea que tenemos de nosotros mismos, ya que siempre tendemos a pensar que somos malos, pero no tanto.** No somos conscientes de que, al juzgar y temer estos aspectos, **estamos en un continuo estado de alerta luchando contra ellos. Esto nos genera dolor y un estado de no presencia, es decir, de no autenticidad, de no fluidez y de no felicidad.** Lo doloroso es que **la mayoría de las decisiones y acciones que acabamos tomando en esta vida están condicionadas por este rechazo y esta lucha.**

Por lo tanto, resulta un motivo de **agradecimiento** el hecho de relacionarse con personas que por los motivos multifactoriales que sea están adoptando unas actitudes que nosotros consideramos indignos, indeseables, desagradables, etc. Sin querer **nos están mostrando que la vida nos sigue amando hagamos lo que hagamos y pase lo que pase y que nosotros, desde el miedo y la defensa de la imagen que queremos mostrar al mundo y a nosotros mismos, no nos atrevemos a desarrollar.**

Esto significa que muchas veces hablamos correctamente no por educación (tal y como creemos) sino por miedo a quedar mal o por miedo al conflicto. En definitiva, lo hacemos desde el miedo al rechazo y el deseo de mantener nuestra imagen personal de buenas personas.

Por eso, a causa de ese miedo y de esta defensa de la imagen personal, no somos capaces de reclamar nuestros derechos, de poner límites o de perseguir nuestros sueños y entonces aparece un dolor muy profundo que primero reprimimos pero que después necesitamos proyectar fuera.

Cuando te encuentres con este tipo de reflejo, puedes preguntarte: Si yo me accionara de esta determinada manera, **¿me lo podría perdonar?** Por ejemplo: ¿Me perdonaría que le pasara algo a un ser querido por un error mío? ¿Me perdonaría hablar mal a otra persona? Esto te ayuda a **hacer consciente de cómo te relacionarías contigo mismo en estas situaciones, si te perdonarías o bien te condenarías y pondrías límites al Amor en esta situación.**

Para el inconsciente, el tiempo no existe. Por lo tanto, **si ahora observas que no te perdonarías, ya te estás sintiendo culpable.** Lo importante es darte cuenta de que no pasa absolutamente nada por eso y que en cada instante presente puedes reconocerlo y perdonar todos tus potenciales.

Otra pregunta que puedes hacerte con este reflejo es: **¿Esta acción es algo que, aunque sea en otra escala, no me atrevo a hacer?** Por ejemplo, puede que nunca te atrevas a pedir favores a los demás y que entonces te molesten las personas que piden mucho. Quizás te encuentres con una persona que es muy extrovertida y tú seas muy introvertido. O que no te permitas mentir nunca y te encuentres a alguien muy mentiroso. O que nunca te atrevas a poner límites ni a reclamar lo que es tuyo y te encuentres a alguien muy autoritario.

Estas situaciones son ideales para reconocer los miedos y la culpa que escondemos y que ahora, al hacerlo consciente, podemos cuestionar e integrar, para así poder vivirnos de manera más plena, satisfactoria y libre.

6.2. El reflejo que tus acciones son las moralmente correctas

Todos estamos conectados a la esencia. Por lo tanto, es normal que muchas áreas de nuestra vida se vean influenciadas y condicionadas por ello. Así pues, desde la esencia tendemos a ser generosos, empáticos, educados, bondadosos y una serie de atributos amorosos. Hasta aquí todo resulta maravilloso. Ahora bien, **dado que nos sentimos indignos** (al creernos separados del Ser), **a la mínima que hacemos algo “correcto”, el ego se aferra a ellos para salvarse. Lo usa como bandera y como peso para compensar la balanza del "pecado".**

Por ejemplo, descubres que ser asertivo y educado con los demás es beneficioso y, además, te hace sentir bien. Entonces, **lo elevas a la categoría de moralmente correcto, de lo que “debe ser”, de lo que “hay que hacer”.** Aquí es donde nos perdemos puesto que entramos en el juego

de bien/mal, correcto/incorrecto. Por eso, cuando vemos a alguien que hace lo contrario nos molesta. Resulta evidente que todos los atributos del Ser (empatía, educación, solidaridad, respeto, generosidad, etc.) son beneficiosos, útiles, deseables, armónicos y coherentes con la esencia y el amor universal. Sin embargo, debemos tener claro que **esto no nos hace correctos. Por eso, la persona que los desarrolla no es ni moral ni espiritualmente superior.**

Cuando nos creemos moralmente superiores a los demás, estamos defendiendo la idea superior/inferior, bien/mal. Precisamente, esta dualidad es la base en la que el ego nace y se alimenta. Por eso podemos cuidarnos de no fliparnos ni con nosotros ni con otras personas cuando veamos desarrollar estos atributos. **Cuando llevas a cabo alguno de estos atributos, podemos decir que es tu superpoder, es decir, eres el embajador de esta parte de la esencia a la humanidad. Ahora bien, es importante no fliparse ni querer imponerlo a los demás porque entonces es cuando tu superpoder se va a pique ya que al creer que es “lo correcto” pasa a manos del ego y se pierde la verdadera conexión con ese atributo esencial.**

6.3. El reflejo de lo que no he perdonado

Nuestra parte esencial y también inconsciente, interesada en nuestro despertar espiritual, nos pone a veces ante situaciones en las que podamos **descubrir los velos que nos ocultan el Amor.**

La condenación, los juicios y la no tolerancia son ejemplos de velos que nos esconden nuestra verdadera identidad feliz. ¿Qué significa esto? Quiere decir que, si por ejemplo no perdono que la gente no se lave las manos antes de comer, continuamente me encontraré ese escenario. Y así me va a seguir pasando con todas las situaciones y personas que no tolere. Una vez empezamos a conocer esta “realidad bucle”, podemos cuestionarnos: ¿hasta cuándo estamos dispuestos a seguir no tolerando determinados aspectos de la vida?

De nuevo no es necesario confundir términos. **Tolerar y no condenar no significa estar de acuerdo con la situación, ni promover el escenario, ni mantenerse pasivo.**

Por lo tanto, podemos sentir, percibir, concebir y expresar que hay hechos que no son deseables. Ahora bien, no debemos confundir los hechos con la auténtica naturaleza de las personas. **Si alguien no es consciente de su naturaleza esencial, es posible que cometa acciones condenables, indignas, deplorables, injustas, etc. Sin embargo, estas acciones nunca definirán al Ser que realmente es ni tampoco le convertirán en indigno, malvado, no merecedor o sin**

amor. El Ser es de naturaleza incorruptible y, por lo tanto, es el ego el que es pura corrupción. Tú no eres el ego como tampoco aquellas personas que realizan acciones disarmónicas o poco alineadas con la vida.

La magia se encuentra en que cuando tomamos conciencia de que el Ser es imperturbable entramos en paz y en comunión con el universo. Desde este espacio, siguiendo con el ejemplo anterior, lo más probable es que te laves las manos como siempre y respetes los que no lo hacen. Incluso, puede que observando tu disfrute a la hora de enjabonarte las manos, los demás también se animen a hacerlo.

6.4. El reflejo de lo que nos molesta de los demás

Lo que te molesta de los demás es lo que puedes corregir en ti. Las cosas que más nos enervan de los demás suelen ser aquellos aspectos nuestros que de algún modo reclaman con urgencia nuestra atención.

Una muy buena pregunta que podemos hacernos si queremos ampliar nuestra conciencia y abrazar nuestra sombra es la siguiente: ¿qué me molesta de los demás? Esta pregunta me la puedo hacer de forma genérica, entendiendo a los demás como a la sociedad, amigos o como cada persona con la que tenemos cierta relación cercana, ya sea por circunstancias laborales, familiares, afinidades, amistades, pareja, aficiones, convivencia. Cabe remarcar que es importante que **nos moleste especialmente, que sea algo que no podemos soportar, lo que nos saca de nuestras casillas**. Ejemplos de aspectos que nos pueden molestar: egoísmo, habla excesiva, sinceridad, timidez, dejadez, terquedad, estrés, etc.

A continuación exponemos un ejemplo para utilizarlo como espejo.

Lo que no me gusta de Joan es que sea un egoísta ya que no piensa en nadie a la hora de planear actividades comunitarias. Es un desconsiderado, "va a lo suyo". En este caso concreto ya tengo medio reflejo detectado, puesto que he llegado a averiguar concretamente qué es lo que me molesta.

Ahora podría responderme honestamente a alguna de estas cuestiones:

¿En algún ámbito de mi vida o en ocasiones pasadas he hecho o hago lo mismo que esa persona y me avergüenza profundamente y no quiero reconocerlo?

¿En qué ámbito de la vida también actúo así? Si es así: ¿me da vergüenza? ¿Me lo estoy ocultando? ¿Puedo perdonarme esto? ¿Es posible que tenga esa conducta conmigo mismo? ¿Puede que yo haga todo lo contrario, en exceso?

6.5. El reflejo de la envidia y la admiración

Cuando hablamos del efecto espejo parece como si sólo nos refiriéramos a los aspectos negativos de nuestra personalidad, pero eso no es así. Gracias al efecto espejo también podemos darnos cuenta de **potenciales o cualidades que no estamos llevando a cabo**, y que, por no desarrollarlos, nos generan sufrimiento y acabamos proyectando nuestros potenciales en los demás. Esta proyección puede darse en forma de admiración o en forma de envidia.

Admiramos y envidiamos lo que pensamos que no tenemos. Se trata de un autoengaño del ego, que nos hace creer que no disponemos de lo que más deseamos, cuando en el fondo siempre son los atributos del Ser.

Si somos capaces de envidiar o admirar a alguien, significa que reconocemos en esa persona un atributo esencial que todos tenemos. Esta proyección es una estrategia que el ego usa para seguirnos haciendo creer que necesitamos mejorar en un futuro que no existe y, además, que debemos conseguirlo bajo sus directrices separadas y disociadas del Ser.

Cuando envidiamos, muchas veces lo hacemos porque pensamos que el otro tiene algo que nosotros no tenemos. Haciendo esto estamos alimentando la idea de que las cosas externas pueden realizarnos y hacernos felices.

Por otro lado, estamos declarando que la otra persona es afortunada y nosotros no. Cuando hacemos esto no nos damos cuenta de que nos estamos diciendo que somos inferiores respecto a los demás. Esto nos lleva, consciente o inconscientemente a desear que a los demás les vaya "mal", para compensar nuestra baja autoestima condicionada por lo que tenemos o por lo que socialmente creemos que somos.

Es importante que quede claro que lo que proyectamos en forma de envidia o admiración no siempre se corresponde a la forma concreta de las cosas que se admiran o envidian, sino que se trata de las cualidades o de los atributos del Ser que hay detrás de la forma.

Nos podemos encontrar envidiando a Buda y **fijarnos en las cualidades concretas que admiramos de él.** Por ejemplo, podríamos reconocer varias cualidades de su personalidad: humildad, presencia, bondad, intuición, generosidad, etc. Entonces, si nos quedamos pensando que son aspectos de Buda y no nuestros, estamos perdiendo la posibilidad de descubrir en nosotros estas cualidades. Aquí la asunción del reflejo sería reconocer estos atributos que quizás tenemos poco desarrollados o no reconocidos.

Siempre que hacemos un poco de autoindagación en lo que admiramos/envidiamos de los demás, podemos darnos cuenta de que en el fondo **lo que buscamos son los atributos del Ser.**

La paradoja es que **cuando más nos alegramos por los demás y recordemos que nos muestran un reflejo de plenitud, libertad y poder, más se manifiesta la abundancia y el bienestar en nuestra vida.** Mejora la economía, las relaciones sociales, nuestra autoestima, etc. puesto que **el mundo pasa a reflejar el reconocimiento de nuestra verdadera esencia, en vez de reflejar un estado de conciencia que niega el Ser y todos sus atributos.**

6.6. El reflejo de lo que nos dicen

Aquello que nos conmueve, nos toca, nos duele de lo que nos dicen y todo lo que nos comentan de forma reiterada, lo podemos usar como un indicador de algún aspecto de nosotros mismos que no queremos ver o como una señal que a nivel inconscientemente albergamos estas mismas opiniones sobre nosotros mismos. Es decir, existe una parte nuestra que está de acuerdo con lo que nos dicen. Por lo tanto, en el momento en que lo hacemos consciente, podemos reconocerlo, cuestionarlo y soltarlo.

Así pues, **podemos dejar de esquivar críticas, insultos, observaciones o elogios, ya que éstos se convierten en una posibilidad de liberarnos de pensamientos, opiniones y emociones que almacenamos y que hasta ahora quizás no éramos conscientes de ello y que condicionaban nuestra vida.**

Por ejemplo, si te dicen que eres un pesado y cuando te lo dicen te molesta o bien, no te molesta, pero te lo dicen muchas veces, puede que:

- Objetivamente seas un pesado y no seas consciente o no quieras reconocerlo. Esto nos permite ser conscientes de ello y darnos cuenta desde qué lugar estamos siendo unos pesados para poder dejar de actuar desde el miedo.
- Objetivamente no seas un pesado, pero que te dé miedo serlo. Esto nos permite reconocer el miedo y liberarlo, dado que, si tememos ser pesados, no nos permitiremos ser nosotros mismos 100% por miedo a la posibilidad de ser pesados en algún momento.
- Objetivamente no seas un pesado, pero consideres que sí. Esto nos permite darnos cuenta de que estamos equivocados hacia un autoconcepto de nosotros mismos.
- Objetivamente seas un pesado, lo reconozcas, pero que no reconozcas el desequilibrio en ello. Esto nos permite reconocer que ser un pesado no es un reflejo de habilidades sociales, sino de una inconsciencia esencial.

6.7. El reflejo de lo que pienso, digo y opino de lo que los demás son.

A menudo, **cuando hablamos de los demás, en realidad estamos hablando de nosotros mismos mucho más de lo que pensamos.**

Cuando criticamos, analizamos y opinamos las circunstancias y acciones de los demás, lo hacemos desde nuestras experiencias y autopercepciones. Tenemos todo el abanico de expresiones del Amor y también del miedo, así que a veces nos veremos opinando sobre otras personas desde nuestra vertiente amorosa y, en otras, nos daremos cuenta de que lo hacemos desde el miedo.

La sabiduría popular da testimonio de este hecho en el conocido refrán que dice: "El ladrón cree que todos son de su misma condición". El confiado se cree que puede confiar en todos, el traicionador se cree que no puede confiar en nadie, etc.

Una misma situación vivida por varias personas es compartida por cada una de ellas desde su **perspectiva. Por eso, una misma circunstancia puede implicar tantas percepciones e interpretaciones diferentes como personas la vivan.**

Así pues, resulta interesante observar y ver que **cuando estamos opinando y analizando las circunstancias de los demás, en gran parte lo que estamos haciendo es construir un relato sobre cómo somos, cómo reaccionamos, qué es lo que nos da miedo, qué es lo que amamos, etc.**

Ejemplo: Una pareja se discute y cuatro personas son testigos:

- Juan opina: Tienen mucho Ego, ninguno de los dos quiere dejar de tener razón.
- María opina: Tienen dependencia emocional, en realidad no se aman, pero están juntos por miedo a no saber estar solos.
- Dolores opina: Se discuten porque están tensos por la economía y el trabajo.
- Miguel opina: Se discuten porque no saben gestionar las relaciones sociales.

Si ahora hacemos la inversión nos daremos cuenta de que **cada uno habla de aspectos suyos, que quizás están en la sombra, o bien que no han aprendido a gestionar o que no viven desde la paz y la serenidad.**

Esto nos lleva a descubrir que aquello que consideramos hechos, en realidad de hechos tienen muy poco, puesto que **todo está filtrado por nuestra percepción e interpretación del mundo.**

Ser consciente de ello resulta extremadamente útil para no aferrarnos a nuestras opiniones e interpretaciones y poder ver aspectos de nosotros mismos a través de las opiniones que tenemos de los demás.

6.8. El reflejo de traición – decepción

Una traición o decepción es una ruptura de unas expectativas que no se han cumplido, en las que había un compromiso previo, a veces explícito y prometido (traición) o a veces implícito y dado a entender, es decir, esperable (decepción).

Cuando sentimos que nos traicionan o nos decepcionan, y especialmente cuando es de manera reiterativa, **podemos preguntarnos de qué manera nos estamos traicionando a nosotros mismos, o cómo traicionamos a los demás.**

Ejemplos:

- No realizar tus sueños por miedo, limitación o pereza, dudas, etc.
- Ir a lugares donde no quieres ir, estar con gente que no te apetece, y hacerlo porque "toca", o por compromiso, por pena, miedo, etcétera y decirte que no te cuesta nada hacerlo.
- Realizar acciones para contentar y adaptarte a los demás.
- Ser extremadamente complaciente con las demás personas, o al revés, ser muy egoísta.
- No perdonarte por no terminar o cumplir aquellas cosas que te sienten bien y que te habías propuesto. (Dieta, estudios, deporte...)
- No expresar tus emociones, sentimientos y opiniones por miedo o vergüenza.
- Juzgarte, exigirte, culparte, victimizarte.
- Faltar a tu palabra y compromiso con otras personas. (No necesariamente con la que te ha traicionado a ti).

Así pues, cada vez que nos sentimos traicionados por alguien, podemos hacer este ejercicio de autoindagación, **reconocer la "autotraición" y optar por integrar la emoción que nos lleva a establecer esta conducta que nos perjudica o perjudica a los demás.**

En este sentido puedes:

- Perdonarte por autonegar tu verdadera identidad de manera inconsciente. Ésta es la verdadera y la primera traición y decepción que nos lleva a todas las demás.

- Dirigirte hacia la consecución de tus sueños, integrando todos los miedos, dudas y cuestionando las creencias que van apareciendo y que te pueden limitar.
- Ir a los lugares donde realmente quieres ir y estar con la gente con la que realmente quieres estar en cada momento. No hacerlo por qué toque, ni por pena, ni por compromiso, sino porque en el conjunto de tu valoración así lo decides. Asegurarte de que lo haces desde el amor y no desde el miedo, la pena, o el compromiso.
- Hacer aquellas cosas que te hacen sentir a gusto y que sientes que haciéndolas eres tú mismo, en vez de hacer lo que se espera de ti. Sólo tú sabes lo que te lleva a expresar tu autenticidad. Y si todavía no lo sabes, puedes indagarlo. Cuando hacemos lo que verdaderamente nos gusta, estamos expresándonos desde el Ser. Y no sólo hablamos de dedicación profesional, sino de la vestimenta, el tiempo libre, las prácticas sexuales, la expresión artística, los hábitos diarios, etc.
- Velar por no generar expectativas ni a ti mismo ni a los demás que después no puedas cumplir. Más vale la pena no comprometerse y enfocarse en realizar una acción independientemente de si la acabas haciendo o no, que comprometerse y no hacerlo. El hecho de comprometernos puede generar una sensación de obligación, la cual no nos permitirá disfrutar del camino ni del propósito.
- Liberarse de las expectativas que los demás tienen de ti. Nadie debe satisfacer las expectativas de los demás. Cada uno debe responsabilizarse de ser coherente con lo que siente, piensa y hace en cada momento.
- Apostar por tu salud mental, física y espiritual como prioridad. Si te sientes bien serás útil para la sociedad; en caso contrario, necesitarás a la sociedad.
- Procurar no juzgarse ni autoexigirse. Juzgarte y exigirte es una fantasía ilusoria que no aporta los resultados esperados puesto que, entre otras cosas, se pierde mucha energía. En cambio, aceptarte tal y como eres ahora y apostar por el cambio de forma amorosa, es una posibilidad realista, a menudo con resultados cercanos a los deseados.

6.9. El reflejo de lo que pienso que los demás piensan de mí

Habitualmente, lo que creemos que los demás piensan de nosotros nos refleja **lo que ya estamos pensando de nosotros mismos pero que en muchas ocasiones no somos conscientes de ello ya que dado que no nos gusta pensarlo, nos lo ocultamos.**

Puede ser útil parar y darnos cuenta de lo que creemos que los demás piensan de nosotros y recordar que, **si además nos remueve, nos incomoda, nos da vergüenza, o nos altera, es un claro síntoma de que algo resuena con lo que piensas sobre ti mismo.**

6.10. Espejo de la infancia

La raíz primaria de toda desarmonía y estado de vibración de miedo se encuentra **en la creencia de la separación del Ser y en la ignorancia de nuestra verdadera identidad.**

En la infancia, hay muchas partes nuestras conectadas a la fuente del Ser y por eso la mayoría de los niños experimentan felicidad incluso en situaciones que nos parecen imposibles.

Por contrapartida, cuando estamos en las primeras etapas de la vida, **no hacemos cuestionamiento alguno de nuestras interpretaciones y pasamos a ser absolutamente esclavos de las percepciones, expectativas y creencias egoístas.** No nos cuestionamos si nuestros pensamientos son reales o no, si nuestros sentimientos son evidencias de la realidad o de interpretaciones, si nuestra familia está acertada o no en sus acciones ni, incluso, si existen otras formas de hacer las cosas. Por lo tanto, desde nuestra inocencia e ignorancia infantil, cuando sentíamos tristeza nos creíamos tristes, cuando teníamos pensamientos nos los creíamos, cuando nos castigaban nos creíamos malos, cuando nos quedábamos solos, nos creíamos estar solos, y cuando nos rechazaban o marginaban, creíamos ser rechazables.

Dado que cuando somos pequeños no existe este cuestionamiento ni tenemos las herramientas para acompañarnos a vivir nuestras emociones, sentimientos y pensamientos opuestos al amor desde la conciencia, tendimos a reaccionar a todo lo que nos pasa y a volcar todas estas sensaciones y energías "ingestionables" hacia el inconsciente.

Toda esa densidad emocional queda en la sombra, sin resolver, sin haber sido mirada. Por lo tanto, cuando a los 3 años sentíamos tristeza, esto ya era un reflejo de nuestra identificación

con un cuerpo separado de la esencia del Ser. Con 3 años no sabíamos que podíamos abrirnos a presenciar la emoción conscientemente, ni que era posible mirar de cara a todos los pensamientos, sensaciones y emociones sin necesidad de rechazarlos.

Cuando somos adultos nos encontramos con que tenemos emociones que llamamos infantiles. Por ejemplo, podemos sentir vergüenza, miedo, decepción o tristeza puesto que nuestro equipo de fútbol ha perdido. **Es importante darse cuenta de que las emociones no son ni infantiles, ni adultas, ni justificadas, ni injustificadas. Las emociones son sensaciones que tenderán a emerger en nuestra conciencia para ser presenciadas, y que cada vez lo harán con mayor intensidad.**

Así pues, podemos tener en cuenta esta simple regla de tres: **Si de pequeño sentí emociones y sensaciones de abandono y no las presencié ni viví, sino que las reprimí o proyecté, cuando sea adulto muy posiblemente me encontraré con situaciones que me detonen las emociones y sensaciones que no asumí en su momento. Desde el adulto podemos decidir si seguir reprimiendo y proyectando nuestros sentimientos y emociones o bien vivirlos y presenciarlos para acogerlos conscientemente.**

Así mismo, podemos **cuestionar todas las creencias que simplemente de pequeños habíamos aceptado como válidas. A medida que se da la integración emocional y este cuestionamiento, se va disolviendo la identificación con nuestra personalidad y va aumentando nuestra conciencia esencial.**

A continuación, exponemos un ejemplo de una situación en la que podrían detonarse emociones fruto de la idea inconsciente de la separación esencial durante la infancia. En ese caso, las emociones se reprimirían o proyectarían. Seguidamente, exponemos una situación abordada en el presente con conciencia.

- Situación en la infancia: Los padres trabajan mucho y me siento abandonado. En realidad, la sensación de abandono proviene de la identificación con un cuerpo separado del Ser, pero pienso y me creo que se debe a que los padres no están conmigo.
- Situación presente: Tengo una pareja que trabaja mucho y siento abandono. Esto es un reflejo de lo que me ocurría en la infancia con mis padres. Desde el adulto puedo responsabilizarme de que no soy víctima del mundo que veo y, por lo tanto, abrazar mis

sentimientos y emociones sin justificarlos. De esta forma estoy perdonando el evento de la infancia y la situación presente.

Cuando estamos atendiendo al presente de forma completa, observando las emociones que estamos sintiendo ahora, estamos atendiendo al niño interior y contribuyendo a deshacer la creencia inconsciente de que estamos separados del Ser.

No hace falta ir a buscar qué pasó en nuestra infancia. **Muy probablemente estas experiencias de la infancia no asimiladas y no integradas irán apareciendo en tu presente en escenarios similares, en forma de recuerdos, emociones, sentimientos, etc.** Es desde el presente desde donde podemos acompañarnos y abrirnos progresivamente a experimentar la plenitud que somos y que siempre hemos estado.

6.11. Espejos Transgeneracionales

Muchas personas a lo largo de la historia han estudiado varios **síntomas y acontecimientos repetitivos que tienen una manifestación muy coincidente con las de las vivencias de los ancestros y de los padres. Simplemente lo que nuestros ancestros no aprendieron en relación con el Ser, lo heredamos nosotros en diferentes formas para ponerle luz.**

Por ejemplo, si nuestro tatarabuelo no supo poner límites, muy posiblemente nosotros nos encontraremos con situaciones y síntomas para aprender a poner límites. Esto puede aplicarse a toda creencia egoica, es decir, victimismo, culpa, carencia, miedo, abandono, rechazo, violencia, etc.

Así pues, **no sólo heredamos características genéticas, sino que, a nivel transgeneracional, recibimos las formas de pensar y comprender la realidad con las consecuentes emociones, síntomas físicos y circunstancias relacionales y materiales asociados.** Por eso es importante conocer las vivencias de nuestros familiares hasta los bisabuelos y también tener en cuenta los abuelos y tíos.