HELEN HAMILTON

# MANUAL DE LOS CURSOS DE EMPODERAMIENTO



# MANUAL DE LOS CURSOS DE EMPODERAMIENTO

HELEN HAMILTON

TRADUCIDO POR

Pilar Vivancos y Juan Ramón Gordillo

EDICIONES ARCANAS

# CAPÍTULO 1

# INTRODUCCIÓN

## ¿Cómo utilizar este manual?

Este manual puede utilizarse por sí solo como ayuda para estudiar los cursos de empoderamiento por tu cuenta. También para complementar los cursos en directo con Helen. Sea cual sea la forma en que lo uses, este manual contiene todo lo necesario para crear conscientemente la vida que elijas a través de toda la información que contiene.

Te sugiero que dediques un tiempo a cada curso en el orden en que se presentan aquí. Cada lección se basa en la anterior y cada curso complementa al anterior. Te animo a completar los tres cursos, incluso si crees que no necesitas centrarte en ninguno en particular. Por ejemplo, puedes sentir que necesitas ayuda para eliminar los bloqueos que te impiden manifestar la abundancia que deseas, pero no consideras la necesidad de mirar el curso del perdón. En tales casos, te recomiendo prestar especial atención a lo que no quieres estudiar, ya que ahí están, por lo general, la resistencia y lo que nuestra mente pretende evitar. Incluso si aprendemos los tecnicismos

para manifestar lo que queremos, seremos incapaces de permitir que suceda para nosotros si todavía nos odiamos o nos sentimos indignos, debido a que no nos perdonamos a nosotros mismos.

Los tres cursos están diseñados para trabajar juntos y suministrar toda la información que tu conciencia necesita saber, para soltar todos los bloqueos y todas las dudas. Solo una vez que hayas leído y digerido cada uno, tendrás un conjunto completo de herramientas para avanzar.

## Explicación de los cursos de empoderamiento

Estos nuevos cursos se ofrecen para complementar tu propio proceso de despertar y ayudarte con los retos que puede plantear la vida cotidiana. Son innovadores, ya que contienen información vital que todo buscador espiritual necesita conocer para facilitar su propia autorrealización de una manera sencilla. Nuestra conciencia requiere cierta información para soltar resistencias y avanzar.

La mayor parte de nuestros conocimientos se basan en cuestiones y retos mundanos; todos podemos necesitar ayuda adicional para comprender lo que somos, cómo encajamos en el mundo y por qué estamos aquí. Estos cursos de empoderamiento están diseñados para ayudarte a subir a un nivel superior de consciencia, dejando ir viejos bloqueos, resistencias y tendencias kármicas que te impiden vivir la vida que mereces.

La mayoría de nosotros creemos que ya sabemos lo que necesitamos saber para evolucionar y expandir nuestra conciencia, y esto, simplemente, no es verdad. La mayoría requerimos alguna información extra o

deshacernos de algunos mitos, para permitirnos vivir una vida genuina y avanzar en nuestro despertar. No nacemos automáticamente con toda la información necesaria para vivir la vida que deseamos y merecemos. Hemos absorbido muchos mitos espirituales e ideas falsas durante muchas vidas, necesitamos sacarlos a la luz con el fin de avanzar.

Comencemos a estudiar ahora los cursos uno por uno, empezando por el «Perdón», seguido por «Trascender las vasanas» y terminando con «Abundancia, manifestación y deseo».

Este libro contiene toda la información que recibieron los estudiantes que participaron en el curso en directo y todos los ejercicios que, completados a fondo en cada etapa, te permitirán pasar a un nivel superior de conciencia. Es importante hacerlos, ya que están diseñados para ayudarte a integrar el material y permitirte vivir desde este conocimiento y como él. Si te limitas a leer el libro y no haces los ejercicios, se quedará solo en conocimiento mental y no verás los cambios que estás buscando en tu vida.

# CAPÍTULO 2

# Curso del Perdón

## Introducción

El perdón no tiene nada que ver con otra persona, sino contigo. Al elegir este curso del perdón, has escogido tu propia felicidad, salud y bienestar. Se han realizado numerosos estudios sobre aquellos que eligen perdonar, y los beneficios para la salud están científicamente probados y son concretos. También experimentarás una mayor paz, confianza y autoestima a medida que aprendas las herramientas de este curso. ¡Y no solo eso, además, perdonar te hará la vida más fácil!

El perdón es una habilidad espiritual que puede aprenderse y aplicarse fácilmente una vez que sabes cómo hacerlo, y tendrá beneficios muy profundos y prácticos en tu vida diaria. Puedes empezar ahora mismo, perdonándote a ti mismo por el hecho de no haber podido perdonar a nadie de forma coherente hasta ahora; no tenías las herramientas, el apoyo o la práctica para realizarlo. ¡No te culparías por no ser capaz de hablar francés con fluidez si aún no has tomado ninguna clase! El perdón es una ciencia que puede aprenderse con la información y el tiempo adecuados. Algo

que ahora resulta difícil de perdonar puede perdonarse sin esfuerzo con las habilidades adecuadas.

Es importante saber que el perdón no se limita a la persona que te ha hecho daño. A veces podemos sentirnos enfadados inconscientemente, como con un ser querido que falleció de repente, y aferrarnos a culparlo de forma sutil porque no debería habernos dejado. También, por ejemplo, podemos perdonar el hecho de que parece que nunca tenemos suficiente tiempo o dinero.

El perdón también puede ser hacia nosotros mismos. Se trata de la parte más importante de nuestro curso porque, una vez comprendamos por qué nos comportamos del modo en que lo hacemos, nos resultará más fácil perdonar también a los demás. Aprenderemos juntos que, como seres humanos, se supone que ahora mismo no somos capaces de perdonar fácilmente; nuestros cerebros no están diseñados de esa manera. Esto no significa que perdonar a alguien solo resulta posible para un santo en un monasterio o para la Madre Teresa; simplemente, significa que no podemos culparnos por no conseguirlo ahora mismo. Solemos ser mucho menos indulgentes con nosotros mismos que con los demás; nos exigimos mucho, a veces cosas inalcanzables solo por el hecho de que somos seres humanos con emociones y sentimientos reales.

Recuerda que la mayor parte de la humanidad no tiene ni idea de cómo aprender a perdonar, ni ganas de hacerlo. El hecho de que estés leyendo esto significa que ya eres una persona de corazón abierto que quiere lo mejor para sí misma y para los demás.

Sigue leyendo...

