

El Videojuego de la Vida. Cómo evitar el sufrimiento y SER en abundante



M^a Teresa Varela García
mteresavarela@gmail.com

644284901

26/11/25 Asociación UNI

La metáfora del videojuego

- Creamos (o nos crean?) un avatar/personaje en un contexto que no podemos cambiar
- Los videojuegos (y la vida) tienen niveles, pruebas, aliados, “enemigos”, misiones, recompensas, atajos y APRENDIZAJES!!.
- La vida son pruebas (no problemas) es un **entrenamiento, una escuela, un juego del alma.**

PACTO DE ALMAS

Antes de nacer, las almas existen en un plano no físico donde acuerdan las experiencias, desafíos y relaciones importantes que vivirán en la Tierra. Estos acuerdos tendrían como finalidad el crecimiento y la evolución espiritual.

La vida se ve como una "escuela" y los pactos serían el plan de aprendizaje.

Con quien se hacen estos acuerdos?

- Almas familiares: padres, hermanos, parejas o personas con las que tenemos lazos profundos.
- Almas compañeras: individuos clave en nuestro camino que nos ayudan a crecer.
- Almas desafiantes: incluso quienes nos generan conflicto para enseñarnos límites o fortaleza.

Libre albedrío La persona decide cómo enfrentar esos desafíos y que crear con ellos. Tenemos libertad para elegir el camino.


**ELIGE A TU FAMILIA,
A TUS PAREJAS,
EL PAÍS DONDE NACER,
LAS EXPERIENCIAS QUE
VAS A VIVIR,
LOS APRENDIZAJES QUE
HAS VENIDO A ADQUIRIR...**



**ANTES DE NACER,
OLVIDAS TODO ESTO**

Las 7 leyes que rigen el Universo y al ser humano

(Hermes Trimegistro, "Kimalión")

- **Ley del Mentalismo:** El todo es 1º mente, lo que crees lo creas.
- **Ley de la Correspondencia:** lo semejante atrae lo semejante. Como es arriba (espiritual) es abajo (materia). Como es adentro es afuera=espejo Físico, mental, emocional, espiritual, energético
- **Ley de Vibración:** Todo (emociones, pensamientos, objetos...) vibra/tiene frecuencia/se mueve.
- **Ley de la Polaridad:** todo es doble, todo tiene dos polos, todo su par de opuestos. Amor-miedo = fuerza emocional. Busca el equilibrio.
- **Ley de Ritmo:** Todo fluye y refluye, todo tiene sus periodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende. Todo tiene fases, tiempos, ritmos, procesos, ciclos (ej nacimiento/muerte) no te resistas y respeta.
- **Ley de la Causa y Efecto:** nada es azar/suerte, Toda causa tiene su efecto y al revés. Palabra/acto/emoción/pensamiento  efecto. KARMA/DHARMA
- **Ley de Generación o de Género (energía):** Todo tiene energía masculina (acción, voluntad..) y femenina (intuición, nutrición..) este principio se manifiesta en todos los planos: cuerpo, mente, emociones, alma, cosmos. Ideal: En equilibrio e integradas. Ej más energía masculina: + control, rigidez, egresividad. Más energía femenina: + indecisión, caos, dispersión

KARMA Y DHARMA

KARMA

- Es la ley de causa y efecto espiritual. Lo que emites, regresa. Lo que das, recibes. No castiga: enseña, es aprendizaje. No condena: corrige vibración (equilibrio) NADIE SE LIBRA!! En esta vida o en otras. Ej: parejas

DHARMA

- Es el camino y las acciones correctas (forma correcta de actuar) a seguir para vivir de acuerdo con tu verdadera naturaleza, con tu misión, tu propósito, tu contribución. Generar *buenas acciones* (que conducen a un buen Karma)

Tu vida fluye cuando sigues tu Dharma: hacer el bien, servir a los demás, usar tus talentos para el bien común, no apegarte al ego...

Diferencias: Karma es el resultado de tus acciones y Dharma es la forma correcta de actuar para generar resultados positivos y te liberen del ciclo de nacimientos y muertes (de la reencarnación) al no tener que compensar Karma en otras vidas.

Amor vs. miedo

TODO EL AMOR QUE DISTE DESDE EL ALMA

@duendes.avalon

—sin esperar nada, con pureza, con verdad—
volverá a ti multiplicado por cien. Porque el universo no olvida la energía que nace del corazón. Confía: cada gesto, cada palabra, cada abrazo que diste con intención sincera, está sembrando milagros que pronto florecerán en tu vida. Sigue dando desde la luz, que la vida ya está preparando la forma más hermosa de devolvértelo.



Todo lo que das, vuelve.

#legimatus

La ley de la Atracción o correspondencia

- La ley de la atracción dice que lo semejante atrae lo semejante. Todo lo que llega a tu vida es porque tu lo has atraído. Y lo has atraído por las imágenes que tienes en tu mente (lo que crees, lo creas). A la ley de la atracción no le importa si tu percibes algo como bueno o malo, si lo quieres o no lo quieres, solo responde a tus pensamientos.
- Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando piensas, los pensamientos son enviados al universo y atraen magnéticamente a todas las cosas que están en la misma frecuencia. Todo lo que enviamos regresa a su origen: Tú.

“Si piensas bendiciones, atraes bendiciones. Si piensas problemas, atraes problemas. Cultiva buenos pensamientos”

Atraes lo que vibra igual que tú (no lo que deseas)

COHERENCIA: lo que piensas (creencias)/dices/haces/sientes

Niveles de conciencia

- Consciente: pensamientos, decisiones...
- Inconsciente: Heridas infantiles, Patrones repetitivos, Memorias de ancestros, Traumas, Mecanismos de defensa, creencias limitantes, Vidas pasadas...

El 95% de lo que hacemos, decimos, pensamos!!

- Supraconsciente: idea de unidad, conexión con el todo, con la esencia de tu alma, con la parte divina de ti: intuición, inspiración, sabiduría profunda, guía interior, Dios... No existe el tiempo/espacio, todo sucede AHORA

APEGO SEGURO

INFANCIA

- presentes, sensibles
- coherentes
- afectuosos
- disponibles emocionalmente

ADULTO CON APEGO SEGURO:

- confía en sí mismo y en los demás
- se siente digno de amor
- expresa lo que siente con claridad
- pone límites sanos
- no teme la intimidad
- no vive relaciones obsesivamente
- sabe estar solo sin angustia



APEGO ANSIOSO

INFANCIA

intermitentes a veces disponibles afectuosos pero impredecibles emocionalmente inestables

ADULTO CON APEGO ANSIOSO:

- miedo intenso al abandono
- necesidad de contacto y confirmación constantes
- busca aprobación del otro
- se siente inseguro si el otro tarda en responder
- ama desde la carencia
- se sobreimplica rápido
- vive relaciones intensas, dependientes



APEGO EVITATIVO

INFANCIA

- fríos, distantes,
- excesivamente racionales
- poco afectivos
- incapaces de sostener las emociones del niño

ADULTO CON APEGO EVITATIVO:

- miedo a la intimidad
- le cuesta comprometerse
- se siente invadido cuando alguien se acerca demasiado



APEGO DESORGANIZADO

INFANCIA

- relaciones caóticas o tóxicas
- atracción hacia personas dañinas
- abandona o hiere a quien lo ama
- repite patrones de abuso
- dificultad para regular emociones
- oscila entre apego ansioso y evitativo
- siente que "no merece amor"



1. Introducción a las 5 Heridas del Alma

@soymelipicone

Desde pequeños, vivimos experiencias emocionales que marcan nuestra alma. Según Lise Bourbeau, existen cinco heridas que condicionan nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás:

Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia. Cada herida activa una máscara, una forma de defensa, pero también una oportunidad de sanación. Volver a mirar esas heridas es el primer paso para liberarnos y vivir desde el amor, no desde el miedo.

@soymelipicone

✨ **Mantra:**

"Me permito mirar mis heridas con amor. Hoy empiezo a sanar."

LAS 5 HERIDAS DE LA INFANCIA:

RECHAZO, ABANDONO, HUMILLACIÓN, TRAICIÓN, INJUSTICIA.

- + Todas tenemos todas, 1 o 2 son más pronunciadas.
- + Nos limitan en nuestro día a día, afectan a nuestro comportamiento y toma de decisiones.
- + Siempre se pueden sanar para que dejen de afectar negativamente en el presente.
- + Crean inseguridad, malestar, dudas, resentimiento, no sentirte suficiente o capaz.
- + Creado por la psicoterapeuta Lise Bourbeau.

HERIDA DEL RECHAZO

1. Surgen de experiencias de falta de aceptación durante la infancia.
Rechazo de padres, hermanos, amigos... Necesitas constante aprobación en tu vida adulta.
2. Las personas que experimentan la herida de rechazo pueden desarrollar patrones de evitación y baja autoestima.
3. No te aceptas a ti misma. Te rechazas. Crees que no eres digna de amor.

HOY: necesitas la constante aprobación de los demás.

AFIRMACIONES:

- Yo capaz y puedo hacerlo.
- Soy aceptada y merecedora.
- Soy importante y valiosa. Ya soy suficiente.
- Me hago presente.
- Solo necesito mi propia aprobación.

HERIDA DE LA TRAICIÓN

1. Relacionada con la falta de confianza y la sensación de ser traicionado por personas de confianza en la infancia. Padres o personas cercanas que incumplen promesas, no protegen, mienten o no estar presentes.
2. Dificultades para confiar en los demás y establecer relaciones saludables.

HOY: Sientes miedo a confiar en los demás. Desconfianza y decepción con la vida.

AFIRMACIONES:

- Confío en las personas y en la vida.
- Observo mi vida, no controlo la vida de otros.
- Soy flexible y compasiva.
- Respeto el ritmo de cada persona, no presiono.
- Reconozco que punto de vista a veces es erróneo.

HERIDA DEL ABANDONO

1. Relacionado con la sensación de ser dejado solo, ya sea emocional o físicamente, durante la infancia.
2. Las personas con esta herida pueden temer el abandono y pueden tener dificultades para establecer relaciones seguras.
3. No eres capaz de ver tus cualidades y no tienes confianza en ti.
4. Victimismo, mala suerte.

HOY: Tienes miedo a quedarte sola. Dependencia emocional.

AFIRMACIONES:

- Soy valiosa. Soy capaz.
- Puedo cuidar de mí misma.
- Pongo límites a las relaciones.
- Solo dependo de mí para sentirme amada.
- Tengo vida e identidad propia.
- Puedo tener relaciones libres, sanas y conscientes.

HERIDA DE LA HUMILLACIÓN

1. Surge de experiencias en las que la niña se siente avergonzada, ridiculizada o menospreciada.
2. Puede llevar al desarrollo de una autoimagen negativa y la tendencia a evitar situaciones que puedan provocar humillación.
3. Te han dicho lo que haces mal y no te han dicho lo que sí haces bien.
"Eres torpe, haces las cosas mal, no sabes..."

HOY: Eres muy crítica contigo misma y complaciente con los demás.

AFIRMACIONES:

- Lo primero soy yo.
- Me respeto y me acepto.
- Pongo límites a las personas de mi entorno.
- Me siento orgullosa de mí.
- Expreso lo que siento.
- Sé decir no.

HERIDA DE LA INJUSTICIA

1. Surge de experiencias en las que la niña percibe que ha sido tratado de manera injusta o no ha recibido lo que merecía.
2. Padres o personas cercanas rígidas, frías, autoritarias.
3. Puede llevar a la sensación de indignación y a la búsqueda constante de igualdad.

HOY: Te sientes ineficaz, inútil, incomprendida, culpable.

AFIRMACIONES:

- Me permito ser flexible y espontánea.
- Puedo equivocarme y respetarme.
- Acepto mis errores como aprendizajes.
- Disfruto de lo que hago y de mi vida.
- Expreso mis emociones.
- Soy cariñosa y cercana.

TODO ES ENERGÍA/VIBRACIÓN

- Somos energía, todo es energía: en el Universo todo se manifiesta a través de vibración, ondas, frecuencias y colores, y nosotros formamos parte del todo.
- Existen leyes energéticas que mantienen el equilibrio del todo, y el que no seamos conscientes de ellas, no significa que no nos afecten. La comprensión y la aplicación práctica en nuestra vida de estas leyes es básico para nuestro desarrollo interior y nuestro crecimiento espiritual.

ESCALA DE CONCIENCIA DE DAVID r. HAWKINS



NIVEL	CALIFICACIÓN	EMOCIÓN	VISIÓN DE VIDA
Iluminación	700-1000	Inefable	Es
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegría	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Voluntad	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Valor	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Dolor	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable

Las emociones influyen en la percepción del mundo (hostil/-vo/+vo...) y en el bienestar personal

CUIDA TU VIBRACIÓN

¿CON QUÉ/QUIÉN ESTÁS EN CONTACTO?

PALABRAS (hacia ti/los demás), son energía
(empoderan, destruyen...)

Tu CASA

AMISTADES (mejor solo que mal acompañado)

PAREJA,

Los lugares a los que vas (siente la energía).

La Música que escuchas

La comida/bebida

Productos de higiene...

ORIGEN DE LOS BLOQUEOS ENERGÉTICOS:

A) Consciente:

- Miedos actuales, pensamientos negativos (tu VOZ INTERIOR), estrés, ansiedad por el futuro, tristeza por el pasado... ESTÁ EN TU MENTE. “el Ser humano es el único animal capaz de controlar sus pensamientos”: hazlo!! Para!! Stop!! Busca el recuerdo más bonito

B) Inconsciente:

- **Heredado:** de ancestros o de vidas pasadas.
- **Origen externo:**
 - **Lugar** lugares, casas cargadas...
 - **Relacional:** Personas, relaciones que vienen a ayudarte a sanar...
- **Origen traumático:**

Heridas de infancia, traumas, Eventos extremos, shock, experiencias intensas...

RESPUESTAS ANTE AMENAZAS

- **Lucha:** control, ira, tensión, agresividad.
- **Huida:** evitar, escapar... física o mentalmente.
- **Congelación:** bloqueo, parálisis, quedarse inmóvil
- **Complacencia:** dejar de ser tú, perderse para no perder al otro y/o evitar el conflicto...
- **Desconexión.** Desconexión extrema cuando no se ve salida. **Ej**
Disociación: huir de la realidad (que tú te crees/creas) ya que es muy dura, montarte una realidad paralela para no sufrir, por ejemplo con adicciones (comida, trabajo, sexo, viajes, baile, evasión, hiperespiritualidad... ¿Con qué rellenas tus vacíos emocionales?

Formas de sobrevivir, de huir, de no enfrentarte a tus sombras/traumas/heridas (todos las tenemos!!!)

Todas se formaron para sobrevivir. Nuestro cuerpo es sabio. A veces no estamos preparados para enfrentarnos a ellos, no es el momento... son necesarios

Libertad es reconocerlos.



Qué es la disociación

La disociación es un mecanismo de defensa del sistema nervioso.

Ocurre cuando una emoción o situación resulta tan intensa que la mente “desconecta” para protegerse.

No es un acto voluntario ni una decisión consciente.


TRAUMA

Qué es?

Uno o más eventos que sobrepasan la capacidad de una persona para afrontarlos. Repentinos, prolongados... situación a la que no puedes/sabes dar respuesta, no te puedes defender ni cambiarla. Paralizado.

- EL TRAUMA SE GENERA EN SOLEDAD Y SE CURA ACOMPAÑADO. Si cuando se produce el trauma hay alguna figura adulta que te genere seguridad y confianza para poder expresar (de la manera que sea: jugando, escribiendo, dibujando, bailando...) lo que sientes, lo que has vivido, que te escucha sin juzgar, que te haga ver la historia desde diferente punto de vista, que te abraza, que te haga sentir valioso, merecedor... DA IGUAL QUE SEA TERAPEUTRA O NO!!. Preguntar quién es esa figura en tu vida? Ej: la cocinera de un centro de menores
- Los padres lo hacen lo mejor que pueden y saben!!

CURIOSIDADES;

- LA MENTE NO DISTINGUE ENTRE LA REALIDAD Y LO IMAGINADO, EN AMBOS CASOS, LO VIVE CÓMO SI FUERA VERDAD, provocándonos las mismas reacciones en nuestro cuerpo (serotonina, cortisol...). 
- PODEMOS FABRICAR ALEGRÍA SIMPLEMENTE CON NUESTRO PENSAMIENTO: ENGAÑA A TU CUERPO Por eso: cambia tu postura, sonríe (aunque sea con un bolígrafo en la boca, hazlo delante de un espejo), **Busca momentos FLOW (donde el tiempo y el espacio desaparece)....**

~~DEBERES~~ “QUERERES”

- SANAR AL PADRE Y A LA MADRE (son nuestros pilares)
- Sanar traumas y heridas de la infancia
- Sanar niño interior
- Sanar a nuestros ancestros: lealtades, cargas...
- Sanar memorias celulares heredadas (epigenética) factores ambientales que afectan a los genes y los heredamos.
- Sanar las vidas pasadas.
- Sanar tu PASADO para poder SOLTAR lo que te hacía daño.
- HACER CONSCIENTE LO INCONSCIENTE
- Mirada COMPASIVA y AMOROSA para PERDONAR. VER a todas las personas como PERSONAS DAÑADAS
- Ser tu mejor versión: conocerte, quererte... AUTOESTIMA. CREER EN TI
- Construir una IDENTIDAD PROPIA. SOLTAR TU “YO IMPUESTO”
- Trascender el EGO, dejar de ser VÍCTIMA/VICTIMARIO/SALVADOR...
- Cambia tu ACTITUD, no reacciones, responde. Principio 90/10 .10 no control 90 si
- Cambiar creencias limitantes, pensamientos...
- SER CONSCIENTE de tu VIBRACIÓN Y MATENERLA ALTA
- Abrazar tus EMOCIONES, aprender a expresarlas/canalizarlas...
- ...

HACER TERAPIA!!!: HAY MILES DE FORMAS DE SANAR (cuál conoces?)

Mi terapia: holística (todas las dimensiones), activa (jugando, bailando, pintando...). Múltiple técnicas. Canalizadas, con mensajes de seres queridos. Hipnomeditación “Punto cero”

HONRAR AL PADRE Y A LA MADRE...

Hay una razón poderosa que puede empujarnos a iniciar la tarea de restaurar el amor hacia nuestros Padres: sólo logramos amarnos a nosotros mismos cuando los amamos y los honramos.



JOAN GARRIGA

Viaje interior

El juego es interno. Viniste a “SER” no a “Tener”



TU OBJETIVO NO ES:

PELEAR/DEMOSTRAR "LA VERDAD"

↓
NO SOY VÍCTIMA

TU OBJETIVO ES: SE R → YO SOY:

LUZ, AMOR, FUERZA, CREATIVIDAD,
VALENTÍA, TESÓN, CONFIANZA, DULZURA,
PAZ, CALMA, ALEGRÍA, SONRISA ☺, UNO CON DIOS,
ABUNDANCIA PLENA, VERDAD, MAESTRO, ÉXITO,
SABIDURÍA, SANADORA, PODER, TEMPLANZA, FARO
AGRADECIMIENTO, COHERENCIA, ESCUCHA, PERDÓN, BUENA
RESILIENCIA...

HAY MUCHA
"GENTE BUENA"
LA MAYORÍA DEL GENTE TAMBIÉN ES ASÍ.

¿DESDE DÓNDE QUIERES VIVIR?

EL EGO

YO
FALSO SER
PASADO | FUTURO
QUEJA
ORGULLO
MENTE
PODER
INTOLERANCIA
RESENTIMIENTO
CULPA
AUTONEGACIÓN
GUERRA
ENVIDIA

@soymujerespiritual

EL ALMA

NOSOTROS
VERDADERO SER
AHORA
GRATITUD
AMOR
INTUICIÓN
HUMILDAD
TOLERANCIA
PERDÓN
COMPRENSIÓN
AUTOACEPTACIÓN
PAZ
SOLIDARIDAD

@soymujerespiritual

Con
Ego

Soltando
Ego



“Estoy de acuerdo”

YO SOY (IDENTIDAD) = VÍCTIMA

- El mundo es hostil.
- Tengo que estar alerta.
- Me siento CULPABLE.
- No confío.
- Estoy sola.
- Me imagino que pasará lo “peor”.... ➡ ANSIEDAD ➡ INSOMNIO



VIBRO EN EL MIEDO (MUY BAJO) ➡ ME PARALIZO



BAJO MI VIBRACIÓN



ATRAIGO MÁS DE LO MISMO:
ESCASEZ, PERSONAS DAÑADAS...



SIGO EN “LA RUEDA DEL HÁMSTER”



SALIDA:

CAMBIA CREENCIAS/PENSAMIENTOS, VIVE EL PRESENTE, VIBRA ALTO, HAZ TERAPIA...

Responsabilidad 100%

SUELTA EL PAPEL DE VÍCTIMA!!

Deja el EGO!! NADIE “TE HACE” DAÑO, lo que el otro hace/dice/piensa responde a su inconsciente, a sus traumas/heridas. NO TE PERTENECE, NO VA CONTIGO, ES SUYO!!

Eres 100% RESPONSABLE de lo que dices/haces/piensas, eso SOLO depende de ti.

“No eres lo que hacen los demás, eres lo que haces con lo que te hacen”: actitud, reacción...

"No es el otro
el que te hiere,
el otro solo
te muestra
donde está la
herida."

@BRISILACASTROJARA

NUEVA FORMA DE VER EL MUNDO

- DRAMA → DESAFÍO
- PROBLEMA → PRUEBA
- TÓXICO → PERSONA DAÑADA
- ENEMIGO (HP) → MAESTRO
- CASUALIDAD → CAUSALIDAD
- VICTIMA → RESPONSABLE
- TRAUMAS Y HERIDAS → RESILIENCIA
- SUFRIMIENTO → APRENDIZAJE

Prácticas esenciales

- Compasión, perdón, gratitud, amor incondicional

TODOS SOMOS PERSONAS DAÑADAS!!





Medicina para



EL ALMA

- Reír
- Bailar
- Jugar
- La naturaleza
- Amor propio
- Límites
- Propósito
- Actividades que te den felicidad



EL CUERPO

- Alimentación
- Ejercicio
- Dormir
- Manejo del estrés
- Sol



LA MENTE

- Leer
- Aprender
- Afirmaciones
- Meditar
- Pensamientos positivos
- Agradecer
- Perdonar
- Respirar profundamente

Propósito del juego

- **VOVER AL PUNTO CERO:**

VOLVER A CONECTAR CON TU ESENCIA, SENTIR LA LUZ Y

EL AMOR INCONDICIONAL

DE TU ALMA ORIGINAL (HACIA TI, HACIA LOS DEMÁS Y HACIA TODO) QUE SIEMPRE HA ESTADO AHÍ.



Mientras DISFRUTAS del juego, del camino de la vida, de tu misión...

LA HISTORIA PARA LLEGAR AL
FINAL. HAS DE REPETIR TUS
PASOS. FIRME. SOLA A VECES.
ESTOY CONTIGO. MUCHOS ESTÁN.
PERO TU ERES QUIEN DEBES
HACERLO.

ESTÁS EN LO CORRECTO. LA
SOLUCIÓN LLEGARÁ. CON LA
LUZ Y EL AMOR. HAY UNA
NUEVA VIDA ESPERÁNDOTE
COMÉNTALO A TODOS.
CREE EN TI Y DESARROLLA
TU DESTINO.



Amigos Piedra

RUEGOS Y PREGUNTAS

Un espacio para resolver dudas y compartir inquietudes

Escribir a mteresavarela@gmail.com



Preguntas

Espacio para aclarar conceptos y profundizar en los temas abordados



Inquietudes

Oportunidad para expresar preocupaciones relacionadas con la implementación práctica



Sugerencias

Momento para aportar ideas y enriquecer el trabajo conjunto