





# OCHO CLAVES PARA UNA ALQUIMIA MENTAL

## SER, DESDE TU ESENCIA

Por: **MAYRA SCOTT**





## CLAVES PARA UNA ALQUIMIA MENTAL

Hola, soy **Mayra Scott**

[www.psicocatarsisonline.com](http://www.psicocatarsisonline.com)

“Nada real puede ser amenazado, nada irreal existe, en esto radica la paz de Dios, no hay nada que temer”. **Curso de Milagros**

En la antigüedad los alquimistas pretendían encontrar la piedra filosofal que convirtiese en oro todos los metales.

En el plano psicológico mental, espiritual nos referimos al alquimista como aquella persona que es capaz de escarbar dentro de





sí, en su propia tierra, para conectarse con su Ser, para encontrarse a sí mismo, pulir y liberar el oro del que ha sido creada/o.

Esto sería un proceso de “alquimia mental”, en donde dejamos de buscar la sanación fuera de nosotras y nos imbuimos en nuestro paraíso interior, para poco a poco encontrarnos con nuestra verdadera esencia.

**¿Qué hacer para iniciar ese camino de transmutación mental, espiritual?** El camino para Ser, desde tu esencia? A continuación te





comparto **ocho claves** que te pueden servir para iniciar tu proceso de alquimia mental.

Si has llegado a un momento de tu vida en el que te sientes llamada a **Ser**, a sanar tu corazón y darle sentido y propósito a la misma, estas claves que te comparto de seguro te ayudaran como a mí, a descubrirte y descubrir en los que te rodean la alegría de saberse merecedora/es de la felicidad y de una vida libre de todo tipo de violencia, de traumas.





Entretejer tu propia vida es también tu misión, tu decisión. Parafraseando a Henry Ford: **“Somos la dueña de nuestro destino, la capitana de nuestra alma”**.

A través de Las claves para la Alquimia Mental, te invito a retomar ese ser dueña/o, de tu propio destino, de tu propia vida, para Ser, desde tu esencia.





# CLAVES PARA UNA ALQUIMIA MENTAL

## SER, DESDE TU ESENCIA.





1

## Reconciliación consigo Misma...



Descubre la magia de la reconciliación, primero dentro de ti. Al lograr reconciliarte contigo misma, también estarás reconciliándote con lo que te rodea. A quien le beneficia tu sufrimiento? En qué te beneficias culparte? La reconciliación es un acto de humildad, te reconoces como lo que eres, suelta la culpa y avanzas hacia adelante. Solo la arrogancia y la desconexión con la Vida, te puede hacer ver una imagen distorsionada de lo que eres; por eso, al decirte a ti

7







misma, te amo, la luz que está en ti, empieza a brillar. **¿Eres capaz de perdonarte a ti misma?**





2

## *Un Atto en el Camino...*



Puedes parar un momento. Detenerte y buscar dentro de ti, lo que solo está dentro de ti. Detenerte, respirar, silenciar los pensamientos, la mente. Observa el camino por donde te encuentras en este momento, el camino que has transitado en tu vida. No hay prisa, ahora el tiempo es para ti, detente.... ¿A que le huyes? ¿A qué le temes? Nada fuera de ti, puede hacerte daño. Tú tienes el control,

9





solo detente y mira ahora tu interior, respira... todo está bien, dentro de ti están las respuestas, tú tienes el poder de cambiar tu realidad. ¿Sabes dónde estás parada? Quieres seguir el mismo camino? y/o quieres cambiar. ¿A donde te ha llevado el camino que has seguido hasta este momento en tu vida? ¿Has obtenido los resultados que esperas? Un alto en el camino para encontrar tu Camino...





# 3

## *Abraza tus Sombras...*

Hola soy yo, tu sombra, algunos me llaman la niña interior, la niña herida, me reconoces? Si me dieras un abrazo..., te necesito tanto como tú a mí. Yo soy aquello que rechazas de ti y que prefieres ocultar por temor a ser descubierto. Soy el reflejo de aquello que rechazas de tus Padres. Puedes darme un tiempo de tu vida e imaginarme delante de ti; ponerle un nombre a cada una de tus sombras de tus miedos, ansiedades, traumas, todo lo que rechazas de





ti misma, puedes verme y darme un abrazo... Estoy aquí, si te decides abrazarme puede que encuentres el regalo que quiero darte.





# 4

## *Incluir al Excluido...*



El principio sistémico de la Pertenencia plantea que todo vínculo permanece en el tiempo y el espacio, vivos y muertos tienen derecho de pertenecer al sistema, ya que existe un lugar para cada parte del sistema familiar. Tomando en cuenta este principio, estamos llamados a incluir, dar lugar a todos los que forman parte del sistema. Cuando se excluye del sistema (Familiar, Organizacional) a quien tiene derecho de pertenecer, se está





generando para sí y para el Sistema donde perteneces; enfermedades, conflictos, no éxito. Recuerda que los que llegaron primero tienen prioridad. La separación no es parte de nuestra esencia. ¿Existe algo, alguien que excluyas de tu vida?





5

## *Despide el Pasado, Viviendo el Presente...*

El pasado nos “persigue” cuando algo ha quedado pendiente de resolver...

Solo se recurre al pasado para aprender de él. El pasado es una excusa para no vivir el Presente. Si te quedas por mucho tiempo viendo el pasado, permaneces en la ansiedad y en un estado de inacción; dejas de vivir y empiezas a sufrir.







Despedirse del pasado no significa olvidar, si no, reconocer que ese pasado es parte de un propósito que solo trae a tu vida presente, lo mejor de lo mejor.

Cuando despidas amorosamente el pasado, el presente te empezará a sonreír. **¿En qué tiempo vives actualmente?**





6

## *Reconectandote con la Vida...*

Un paso a la vez; dale a tu vida el sentido que tú realmente quieres. El mejor termómetro para lograr vivir en el presente es estar conectada. ¿Conectada con qué o quién? Consigo misma, con tu cuerpo, con tu familia, con los demás; con el mundo que te rodea, con el éxito, con tu trabajo, con Dios. Los frutos de esa conexión son la felicidad, el amor, la salud, la abundancia, la vida a plenitud. La desconexión de la vida, produce todo lo contrario. Cuando

17





dejamos para mañana lo que tenemos que hacer hoy, significa que estamos conectadas con la muerte. La vida, nos conecta con la acción. ¿Estás en conexión con la Vida y/o con la Muerte? Mira los frutos de tu vida y ella te dará la respuesta.





# 7

## *Sal del Aislamiento...*



Tienes mucho que dar, los principios sistémicos de los órdenes del amor, nos enseñan a Dar y Tomar en equilibrio. Solo cuando das de lo que has recibido, alcanzas el equilibrio y la compensación, conservando en ti, aquello que has recibido. Tomaste de tus padres la Vida, ahora continuas ese movimiento de vida, compartiéndola con los demás. Si has tomado de corazón, darás con total





agradecimiento y en total equilibrio. ¿Sabías que la neurosis es falta de contacto? Necesitamos alimentar nuestra mente, nuestro espíritu, pero también nuestro cuerpo físico y, este lo alimentamos a través de la conexión con los demás. De quien y/o que te aíslas? El aislamiento lleva a la tristeza, a la locura. Todos somos uno. Estamos conectados con toda la vida y entre nosotros/as.





# 8

## *Espiritualidad y Agradecimiento...*

Un minuto con el amor, un minuto con la divinidad, con Dios. Reconociéndote como una luz en el universo y que estas sostenida por la divinidad, el cultivar tu mundo interior te dará la fuerza para salir a esparcir fuera el amor que yace dentro de ti. Practicar de 10 a 20 minutos de oración, meditación y en ella el agradecimiento, harán en ti la diferencia. El cuerpo es templo del Espíritu, cuidar de nuestro cuerpo significa también cuidar de nuestro espíritu,





mantener ese equilibrio que nos conecta con nuestra esencia, la sanación se produce a través del cuerpo. El cambio que esperas lograr y la transformación que esperas alcanzar se lleva a través del cultivo de tu Ser. Hacer de nuestra vida un ora et labora, es decir, contemplando la presencia de Dios en todo lo que hacemos, eso manifiesta todo lo que Somos.

La oración, la meditación, la gratitud, te ayudara a despertar en ti la creatividad, la serenidad, la paz interior y todos tus talentos y/o recursos internos; empezaras a ver y aceptar la vida, tal cual es y a





verte a ti en ella, tal cual eres. Sobre todo, reconocerás quien eres y lo que haces evidenciara tu esencia.



Ante de despedirme te invito a adquirir mi libro:

**Ser, desde tu esencia.**

Este es un libro muy especial, elaborado con mucho cariño para personas especiales como tú que, desean sanar su corazón. Comparto aquí 10 claves para encontrarse a sí mismo/a. En ese viaje iniciático de encuentro con el Ser, surge la sanación. Te invito a obsequiarte este libro e invertir en tu aquello que no tiene precio: Tu Vida.

Estas claves parten de mi experiencia de vida, de mi proceso de Liberación, Sanación y Crecimiento; a través de ellas me estoy permitiendo Ser, desde mi esencia. Espero que también a ti te permitan liberar el oro del que estas creada/o.

Puedes adquirir el libro Ser, desde tu esencia aquí en amazon.es y amazon.com

<https://www.amazon.com/author/mayrascottv>

[www.psicocatarsisonline.com](http://www.psicocatarsisonline.com)  | **Ser, desde tu esencia.**







**PD:** Te agradezco dejar un comentario en Amazon cuando adquieras el libro. Eso me ayuda para seguir escribiendo libros sobre esta temática.

Hola Soy **Mayra Scott Vega**, Psicóloga Sistémica Humanista.



Desde [www.picocatarsisonline.com](http://www.picocatarsisonline.com) me dedico a ayudar a mis clientes a **Sanar su Corazón**. Mi finalidad es ayudarte a **Vivir sin Traumas para Ser, desde tu esencia**.

**¿Cómo trabajo?** En sintonía con tu Sistema Familiar, conectando con tus necesidades a través de técnicas y herramientas sistémicas psicoterapéuticas: Constelaciones Familiares, Coaching. En mi práctica profesional me convierto en un puente para ayudarte en tu proceso de Liberación, Sanación y el crecimiento.

Te acompaño en el encuentro consigo mismo/a, para desde una mirada sistémica, elijas el/los caminos que te sirven para recuperar tu fuerza, solucionar los problemas/conflictos personales, familiares, laborales y/o de pareja que pueden hoy estar afectando tu bienestar y evolución. Conoce más sobre mí en: <http://www.picocatarsisonline.com/sobre-mi.html>

Te agradezco, la confianza y será un gusto para mí poder servirte. Puedes contactarme a través de:





Sitio web: [www.psicocatarsisonline.com](http://www.psicocatarsisonline.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/MayraElizabethScott/>

Servicios: <http://www.psicocatarsisonline.com/servicios-cursos-y-talleres.html>

Email: [psicocatarsis12@gmail.com](mailto:psicocatarsis12@gmail.com)

“Nada real puede ser amenazado, nada irreal existe, en esto radica la paz de Dios, no hay nada que temer”. Curso de Milagros

