

TEMA 9 EL EGO Y SUS MANIFESTACIONES

Saber qué es el ego y llegar a abandonarlo es el gran cambio interior que todo ser humano debe realizar para ser libre y feliz en el planeta Tierra.

Actualmente todos estamos, en más o menos medida, siendo controlados por ÉL: el Ego. Mientras el Ego nos controle, viviremos en el auto engaño.

En realidad, el ego no existe, el ego es una creación nuestra. Lo hemos inventado pues no es ninguna entidad ajena a nosotros. Y no nos gusta nada leerlo, escucharlo y mucho menos admitirlo. Ese es el patrón perfecto sobre cómo actúa el ego. El ego no soporta la verdad. Le saca de quicio aceptar las cosas que a él no le gustan, por eso siempre busca excusas o echa balones fuera.

Este tema del ego es muy extenso y profundo, además de apasionante e inmensamente útil. Investigar sobre él y dedicar tiempo a observarle, bien merece la pena pues dependiendo de si sigues alimentándolo o finalmente lo abandonas, hará que nuestra vida cambie por completo o siga exactamente igual.

El total y completo abandono del ego es la finalidad última de todos los monjes, gurús y grandes maestros espirituales. Por ello, estos seres, además de muchas otras personas, practican la meditación, el mindfulness, el deporte, la alimentación consciente y herramientas para cambiar las creencias.

Vivir sin ego, desde el Alma, transforma por completo nuestra vida, nuestras creencias, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros actos... ¡TODO!

¿Qué es el ego? El ego es un “falso yo” o tu falsa identidad, un ser con el que nos hemos identificado que en realidad no existe. Es una idea de quien creemos que somos, que no es real, es solo eso, una creencia que nace de nuestra mente. La mente tiene el objetivo de protegernos contra el dolor emocional. No para de crear creencias una y otra vez.

Todo comportamiento con origen en el ego, solamente puede dar en el tiempo a más sufrimiento. No vamos a rechazar los comportamientos sino entenderlos y sanarlos.

El ego son todas esas capas y capas que nos hemos ido poniendo encima a lo largo de nuestra vida en forma de creencias, expectativas, proyecciones, miedos, sueños, frustraciones o deseos y que no son nuestros, sino que hemos ido adquiriendo gracias al condicionamiento social de la familia, la escuela, la sociedad, los medios de comunicación, los amigos, la religión e incluso de maestros o “gurús”.

Está demostrado científicamente que no solamente se heredan patrones físicos sino también se heredan los patrones mentales.

El Ego son todas esas ideas que no son nuestras propias, sino de otros, y nosotros las repetimos o nos identificamos con ellas, sin haber nacido de dentro de nosotros de manera auténtica.

Un ejemplo es cuando alguien que ha sido educado en la cultura cristiana dice: "Yo rezo y voy a misa todos los domingos porque es bueno para mí", y tal vez esa persona no le gusta ir a misa, no entiende por qué en la escuela separan a los chicos de las chicas, y "odia" a los curas y las monjas porque le ofrecieron una educación muy estricta en la escuela, pero él asume esa creencia de que "ir a misa es bueno" como propia, cuando en realidad es una creencia (idea) inculcada por los padres y la familia. No es una idea auténtica, es una idea "prestada" de otros que él asume como propia.

El ego que hemos desarrollado, lo hemos aprendido gracias a nuestras experiencias de vida. Las experiencias que hemos tenido, el tipo de educación y el entorno nos han llevado a desarrollar ese ego, como podríamos haber desarrollado otro tipo de ego en otro tipo de entorno y con otra educación.

Pero NO nacimos con él. Cuando nacimos somos seres puros, limpios e inocentes. Todavía no se habían corrompido nuestra mente ni se había llenado de "ideas, pensamientos y creencias basura" que empezaron a llegar años después de nuestro nacimiento.

El ego es quién se compara con los demás, quién se cree más o menos que otros. El ego es quién se identifica con "cosas" externas, quién etiqueta, quién juzga. El Ego es quien se cree inferior a los demás, que se cree superior a los demás, o que siente miedo de expresar lo que piensa. El Ego NO es la persona verdadera, es la personalidad "creada", "superpuesta" a nuestra verdadera naturaleza.

Cuando éramos niños decíamos lo que pensábamos y punto. Pues esa es nuestro verdadero "yo". Nuestra verdadera esencia. El Ego se siente inseguro, le da vergüenza, se siente juzgado. Es la personalidad que llegó después, una vez el ego se formó.

Cuantas más capas llevamos, más nos alejamos de nuestro verdadero ser. El Ego nos aleja de nuestra esencia. Es como si fuera carnaval y ese día queremos disfrazarnos de Marilyn Monroe. Así pues, vamos a una tienda donde venden disfraces y compramos el vestido, la peluca, el pintalabios rojo, los zapatos de tacón... y cuando llega la noche nos disfrazamos, salimos con los amigos y nos sentimos divinos de la muerte.

Aunque nos miremos al espejo y nos encante el personaje que interpretamos... sabemos que esa no somos nosotros. Ni el pelo rubio es nuestro, ni la peca sexy es nuestra. Esa es la imagen de nosotros mismos que estamos proyectando al mundo. Esa es nos nuestra carta de presentación de acuerdo con la imagen que queremos que los otros tengan de nosotros, pero nuestro ser verdadero está "enterrado" debajo de todas esas capas que nos hemos puesto encima.

¿Y eso por qué? ¡Porque no aceptamos la realidad tal cual es!

Nos gusta más otra realidad que nuestra propia realidad: nos gustaría ser más delgado, tener el pelo rubio en vez de castaño, tener menos canas, que mi madre que murió hace cinco años aún estuviera viva, ser más bueno en matemáticas, tener un jefe más simpático, un hijo más tranquilo, un marido más detallista o tener una casa más grande que la nuestra.

Y como no lo tenemos, desarrollamos el ego. Como nos falta amor, desarrollamos el ego. Como nos falta amor propio, desarrollamos el ego. Creamos una falsa realidad. Creamos una falsa identidad. Por eso al ego se le llama "vivir en la ilusión de la realidad", "vivir en el mundo de la ilusión" o "vivir atrapado en la Matrix". Porque vemos el mundo de manera distorsionada.

Debido a esa distorsión de la realidad, señalamos a los otros como "los causantes de los problemas" antes que reconocer que somos nosotros mismos la causante de nuestra infelicidad, de nuestros fracasos, de nuestro dolor, de nuestros problemas y de nuestro sufrimiento.

Es como el niño pequeño que está en la escuela y la maestra le llama la atención por haber hecho algo, y él señala a su compañero de enfrente diciendo "No he sido yo, ¡ha sido él!"

Así pues, el ego es un movimiento que surge de la mente para "echarle a él las culpas de todos nuestros males" cuando en realidad él (el ego) no es la causa de nuestros sufrimientos. La causa está en nosotros, en nuestra mente.

Las herramientas de Gestión Emocional del Ego

El fin del Ego no es fastidiarnos sino protegernos del sufrimiento emocional. Sin embargo, en su intento de protegernos, nos fastidia la vida una y otra vez. La gestión básica es crear creencias inconscientes protectores ante las situaciones.

1. Expresión

El ego suele culpar al otro de lo que nos sale mal. La manera de expresar es atacar. Buscar excusas externas. En el mundo y en los demás.

Antídoto: Expresarse desde la esencia. Desde el amor. Desde la responsabilidad. Yo soy 100% responsable de las situaciones que estoy atrayendo.

2. Escape

El ego suele generar acciones con un beneficio inmediato. A través de estos quiere escapar de la realidad. Quiere tapar la realidad. La televisión, las redes sociales, amistades conflictivas, relaciones tóxicas, drogas, alcohol, deporte, comida basura, son ejemplos de lo que utiliza el ego para rellenar los momentos de silencio con nosotros mismos. Para escapar del dolor de la falta de amor. Para escapar del vacío que sentimos.

Antídoto: Afrontar el miedo a estar solo. Afrontar el miedo a no ser querido. Afrontar el miedo a no ser válido. A no ser suficiente. Estar con uno mismo. Trabajarse la autoestima.

3. Supresión

La supresión es la capacidad que tiene el ego de lanzar una emoción, un dolor, al subconsciente. Es la capacidad que tiene de ocultar emociones y dolores sin que ni siquiera nos demos cuenta. Cuando suprimimos emociones y dolores, jamás desaparecerán del cuarto oscuro.

Antídoto: Buscar esas emociones dolorosas y afrontarlas desde la consciencia, desde el amor. Desde la sabiduría. Desde el sentido común. Sin emociones vuelve la inteligencia.

4. Represión

Gracias a esta herramienta del Ego, somos plenamente conscientes de lo que tenemos, pero aceptamos que vamos a sufrir durante mucho tiempo. Cuando aceptamos dolores y aceptamos que sean parte de nosotros, nos quitan muchísima energía.

Antídoto: No conformarse. Buscar ayuda. Trabajarse la autoestima. El amor propio. El perdón. La gratitud. El amor incondicional.

Las manifestaciones del ego

Dado que el ego corresponde a nuestro falso ser, su modo de ver la realidad está totalmente manipulado y no acepta la realidad tal cual es.

Por ello, se manifiesta así:

- Critica, juzga y acusa a los demás constantemente.
- Manipula y quiere controlar a los demás.
- Se compara con los demás: "soy más que...", "soy menos que". Comparar le lleva a sentirse superior o inferior al resto. Para sentirse inferior, debe haber alguien superior. Para sentirse superior, debe haber alguien inferior. Para abandonar este sufrimiento debemos aceptarnos y aceptar a los demás tal como somos y tal como son. Debemos aceptar que todos venimos del mismo lugar y todos vamos al mismo lugar. Todos somos iguales.
- Espíritu competitivo. Necesita demostrar que sabe y que vale.
- Se enfada con facilidad, se irrita y siempre quiere tener la razón.
- Se queja constantemente. El ego no es capaz de aceptar las cosas tal como son. La no-aceptación lleva a la queja. Buscamos comprensión, pero solo seremos capaces de abandonar el sufrimiento cuando aceptemos la situación y empecemos a actuar para mejorarla o cambiarla.
- Es pesimista y le cuesta encontrar el lado positivo a las cosas.
- Se identifica con posturas mentales. Necesita tener "enemigos" y aplica a menudo etiquetas negativas a la gente.
- Demanda reconocimiento constantemente, le gusta que le feliciten o alaben por lo que hace y se enfada si no logra el reconocimiento que le gustaría tener.
- Le da mucha importancia a lo material. Le gusta impresionar a través de posesiones materiales, dinero, status, relaciones, atractivo físico, trabajo, etc.
- Siempre quiere más, nunca está satisfecho.
- Siempre vive en el pasado o el futuro, nunca vive en el momento presente.

-Nunca está contento, siempre encuentra excusas para quejarse de algo y no ser feliz. Tiene mucha falta de responsabilidad y no obtiene los resultados deseados.

-Vive en el dolor.

-Emociones negativas que consiguen un pico de alegría y satisfacción. Solo nos liberan puntualmente, durante un momento. Por ejemplo, burlarse de alguien, ridiculizar a alguien. En el tiempo no se genera serenidad ni paz. Solo emociones, acciones y comportamientos desde el amor pueden generar satisfacción, paz y serenidad a largo plazo.

-Es individualista, y se siente un ser separado de los demás.

-Se apega a cosas y a personas.

-Siempre quiere tener la razón y se ofende si los demás no piensan igual que él.

-Se conforma, aunque implique dolor. Aunque implique no salirse de situaciones dolorosas. No quiere dejar relaciones tóxicas. No quiere dejar un trabajo que no nos aporta nada. No quiere curarse de una enfermedad para no perder la atención y pena que estamos recibiendo.

-Es apático.

-Se toma las cosas personales y se ofende con facilidad.

-Es orgulloso y acostumbra a guardar resentimiento.

-Siente celos y envidia de los éxitos y logros de los demás.

-Puede llegar a ser bastante hostil y violento.

-Es intolerante socialmente con las cosas que él no considera correctas.

-Empatiza con personal que son respetables, aceptables para el ego. Solo cuando aprobamos el comportamiento y cuando consideramos que la otra persona merece mi empatía.

Esta lista de cualidades puede ser transformada cuando la persona trasciende su ego y vive desde el alma. Más adelante veremos cómo transformar al ego.

¿Cómo se forma el ego?

Un bebé cuando nace no tiene ego, es natural, auténtico, puro e inocente. Es quién es y punto. Todavía no ha desarrollado ideas acerca del mundo, de las personas o de sí mismo. Simplemente ES.

Un bebé es como una página en blanco, donde su historia está todavía por escribir y no ha sido corrompido aún por el mundo y las creencias de los adultos. Un bebé todavía puro e inocente, sin haber desarrollado el ego.

En sí es un ser muy simple. Come cuando tiene hambre. Lloro cuando le duele algo. Se ríe cuando juega o patalea cuando algo no le gusta. Y no le importa nada si eso no le gusta a su madre, si hace ruido o si despierta a los demás.

Eso demuestra que es puro y auténtico: no actúa para satisfacer a los demás, sino que hace lo que él siente sin juzgar mentalmente si lo que hace es "correcto" o "incorrecto". Tampoco juzga, critica, se compara o piensa mal de los demás porque vive desde el ser, no desde la mente.

Pero cuando ese niño empieza a crecer y a ser educado por el ambiente, la cultura, la familia, la escuela... empieza a ser influenciado por la sociedad y empieza a oír cosas como:

"No hagas ruido que molestas"

"Los niños no lloran"

"Eso son juegos de niñas"

"Si no te portas bien, no te voy a querer"

"Eres muy travieso, tienes que aprender a estar más tranquilo"

"Eso no se puede hacer"

"No digas eso en público porque no está bien"

"Haz caso y no te quejes"

"Obedece a tu maestra"

Todas estas normas y creencias de los padres y el entorno, empiezan a moldear al pequeño niño, y es así como empiezan a formarse las primeras capas del ego: el niño cambia su verdadera personalidad para satisfacer a los adultos y no ser amonestado.

Además, el niño se da cuenta de que el mundo tiene expectativas de él. Sus padres tienen expectativas de él. Sus profesores tienen expectativas de él. La sociedad tiene expectativas de él.

Y lo que el entorno espera de él, no acostumbra a ser lo mismo que su verdadera esencia, que sus verdaderos deseos y su verdadera personalidad.

Entonces empieza a darse cuenta que para ser querido y aceptado debe comportarse como los otros esperan de él.

Y hay una cosa que debemos tenerlo claro, todos cuando somos niños lo que más deseamos es Amor. El Amor de nuestros padres y seres cercanos.

Y ese niño o esa niña somos nosotros también. Lo fuimos.

Nosotros también deseábamos Amor. Y para ser amado, sentimos que debíamos portarnos bien, hacer caso a nuestros padres o hermanos mayores, no llevar la contraria a la profesora, seguir a los amigos para que no nos dejaran de hablar y muchos comportamientos que desarrollamos para ser querido y aceptado.

Pero el precio que tuvimos que pagar para ser querido y aceptado es bastante elevado: lo pagamos con la autenticidad. Vendimos nuestra pureza y ahí acabó nuestra inocencia de cuando éramos niños. Y debido a ello, desarrollamos el ego.

¿Para qué? Pues para subsistir en nuestro entorno.

El ego es básicamente un mecanismo de defensa subsistir y para evitar el dolor.

Ser auténtica es doloroso porque eso supone que los demás a menudo no te aceptan tal y como eres, te riñen, te llaman la atención o incluso puede ser que te peguen o maltraten por ello (por llevar la contraria, por rebelarte a las normas, por no hacer caso, por decir "yo no quiero hacer eso")

Y por ello elegimos "ser buenos niños", anulamos nuestra autenticidad y desarrollamos el ego.

De esa etapa de nuestra infancia nace nuestra vida tal y como es ahora, y nuestra manera de ver y entender el mundo.

Aprendiste que debemos "enterrar" nuestros verdaderos sentimientos para ocultar nuestra vulnerabilidad. Aprendimos que ser nosotros mismos no estaba permitido, y por eso desarrollamos el ego, nuestro falso yo.

Y de ahí aprendimos a camuflar la realidad. A mentir y a interpretar un papel que no es el nuestro, simplemente lo hacíamos para satisfacer a los demás.

Por eso, aún ahora siendo adulto, cada vez que sentimos miedo, frustración, celos, envidia, inseguridad... lo que hacemos es ponernos capas encima para protegernos porque ese es el patrón que aprendimos desde niños.

Seguimos alimentando el ego para subsistir, porque sabemos que mostrarnos tal cual somos (a veces) es doloroso y a otros no les gusta lo que hacemos, pensamos o decimos.

Dicho de otro modo, seguimos ocultando nuestro verdadero "yo" para seguir comprando el amor de los demás. Y cuanto más pretendemos agradar a los demás, más lejos estamos de nosotros mismos y de nuestra verdadera esencia.

Nos acorazamos para protegernos "del ataque externo", y así seguimos alimentando el "falso yo", nuestra falsa identidad, la falsa Marta o el falso Jose.

Muchas veces nuestro ego también nos llevará a hacer interpretaciones erróneas de los demás. Tal vez los demás nos quieran, nos adoren o simplemente les seamos indiferente, pero por "misteriosas" razones, nos sentimos juzgados o "atacados" por ellos.

Ese "ataque externo" que percibimos no es real... es una fabulación de nuestra mente. Nos estamos atacando a nosotros mismos. Es una fantasía. Creemos que es real que los demás nos miran mal, creemos que los demás pensarán que somos menos, creemos que los demás tienen más suerte que nosotros... pero eso es una proyección de nosotros mismos, ese pensamiento NACE EN NOSOTROS, no en los demás.

Nace del ego.

Para seguir tapando tu mentira "y no ser descubierta" por los demás seguimos tapando más y más, con más capas de maquillaje. Y es así como nuestro ego crece cada día más y más. Hasta que ha llegado un momento en que nos hemos alejado tanto de nuestra verdadera esencia que ya no sabemos quiénes somos.

Lo que no sabemos es que no hace falta crear "más sistemas de defensa", lo que hace falta precisamente es abandonar la guerra.

Volver a la paz. Volver al alma.

¿Quién ganará siempre la batalla entre el yo verdadero y el ego (la mente)?

Siempre ganará el ego. Así que seamos inteligentes y abandonemos a tiempo. Esta guerra no es nuestra. Centrémonos simplemente en SER.

Esta batalla entre nuestro yo verdadero y nuestro ego la ganaremos desarrollando la confianza en nosotros mismos, superando los miedos e inseguridades, empoderándonos, volviendo a la Unidad, confiando en la vida, abriendo nuestro corazón, siendo compasivos con nosotros mismos y con los demás. Viviendo desde el amor incondicional.

El alma: el retorno a tu Ser original

El estado trascendido del ego es el alma. Esto quiere decir que vivir desde el alma es vivir desde un estado de consciencia mucho más elevado que si vives desde el ego.

Cuando naciste y no habías desarrollado el ego, eras pura alma, puro ser, pura esencia.

Y no olvides NUNCA esto: Ése es tu estado natural.

Todo lo que no sea ese estado de pureza, amor e inocencia originales es que vives en un estado alterado de consciencia.

Por ello ahora toca reemprender el viaje de retorno hacia tu ser original eliminando de encima todas esas capas que te has ido poniendo a lo largo de tu vida y ahora has comprobado que ya no necesitas, pues ya no te hacen falta.

Tal como habrás visto, ahora esas capas te estorban, porque mientras más capas llevas encima, más lejos estás de ti misma y más sufres.

¿Qué es el alma y cuál es su naturaleza?

El alma también se le puede llamar "espíritu" o "Ser" y es esa parte intemporal de nosotros, que es eterna y no cambia pese al tiempo, los condicionamientos sociales, la educación, las circunstancias externas, la nacionalidad, el cuerpo físico que tengas, la profesión a la que te dediques, la religión o filosofía de vida que sigas.

Dicho de otra manera el alma es el ser, el "Yo" que habita en el cuerpo y actúa a través de él. Es como el motor que mueve el cuerpo, la chispa, la energía divina que hace que el cuerpo cobre vida, tenga pensamientos, emociones, inteligencia, se exprese y tenga voluntad, deseos, una personalidad y una identidad.

El cuerpo físico en sí no es más que un conjunto de huesos, músculos, tendones, líquidos, sangre, órganos y células que por sí solos no harían nada.

Un músculo es un músculo. Y un hueso de la rodilla es un hueso de la rodilla. Pero lo que hace que ese conjunto de elementos forme la entidad viva que eres, den vida a tu Ser, y gracias a ello puedas sentir, pensar y tener un propósito de vida es la parte espiritual del ser, el alma.

El alma, tu verdadero Ser

El alma pura no tiene ego y su naturaleza es la siguiente:

- Piensa más en el “nosotros” que en el “Yo”.
- Vive en la Unidad del Ser.
- No se siente un individuo separado del resto.
- Comprende a los demás, sabe escuchar y no juzga.
- Es un ser amistoso y tolerante por naturaleza.
- Vive desde el amor incondicional.
- Perdona y no guarda resentimiento.
- Expresa gratitud ante la vida por cada suceso que acontece.
- Comprende que todo tiene un porqué.
- Es feliz viendo felices a los demás.
- Es humilde y sencilla, no le gusta aparentar y alardear de sus bienes materiales o éxitos.
- Es espiritual.
- Tiene mucha sabiduría debido a sus experiencias de vida y aprendizajes realizados.
- Siente paz, pues no tiene conflictos internos.
- Vive en el momento presente, en el aquí y ahora. Lo que fue en el pasado y lo que pasará en el futuro no es algo que le preocupe ni le quite energía
- Quiere ser útil a la sociedad, ayudar a los demás y siente que todo el mundo importa por igual.

-Es altruista y generosa.

-Se acepta a sí misma tal cual es.

-Se centra más en el "ser" que en el "hacer".

Cómo el ego te afecta para hacer realidad tus sueños

¿Acaso piensas que el ego no te está afectando para cambiar de vida?

Pues mucho... ¡muchísimo!

De hecho, el verdadero causante de que no cambies de vida y no hagas realidad tus sueños es el ego (tu falso yo), porque es él quien ha tomado el control de tu vida, en vez de tener el control tú misma.

Dado que estás "manipulado" por el ego que tú mismo has creado que en vez de limitarte a Ser, a vivir desde el amor, a vivir desde la confianza, la gratitud y un estado de presencia, vives desde el miedo, la negatividad, la desconfianza y eso crea una realidad que te aleja cada vez más de ti misma.

Y cuando intentas tomar decisiones para cambiar de vida y cumplir alguno de tus sueños, el ego te susurra al oído cosas como ésta:

"Seguro que fracasarás"

"Es peligroso hacer eso"

"Cuando tenga suficiente dinero, tendré seguridad total"

"¿Y de qué viviré? ¿Y si no encuentro otra manera?"

"Es muy arriesgado hacer eso, mejor me quedo aquí que estoy más segura"

"Con la crisis que hay, mejor no arriesgar"

"Más vale lo bueno conocido, que lo malo por conocer"

"¡Qué miedo me da equivocarme!"

"Seguro que no encontraré un trabajo mejor"

"La vida es sacrificio, sólo unos pocos afortunados logran hacer sus sueños realidad"

"Es muy difícil que yo haga realidad mi sueño, porque no soy tan valiente como otros"

¿Te suena de algo todo esto?

El ego siempre juzga, critica, se compara, desconfía, tiene miedo, duda, ... y te aleja de tus sueños.

Como ya habrás comprobado, vivir desde el alma te lleva a una situación totalmente contraria a lo que sería vivir desde el ego: el alma confía en ti, se guía por la intuición, no tiene miedo al futuro porque vive en el momento presente, te anima a intentarlo, es respetuosa con tus deseos y anhelos más profundos, es compasiva, vive desde el amor, jamás te juzga, es paciente, te anima a ser tu mejor versión, te trae paz y calma interior...

Y te dice cosas como éstas:

"No te preocupes, todo saldrá bien"

"El fracaso no existe, tan sólo hay aprendizajes"

"Confía en tí, encontrarás la solución"

"Mereces todo lo mejor, y mereces una gran vida"

"No te preocupes por el futuro, te llegarán mil oportunidades nuevas"

"¡Lo estás haciendo fenomenal!"

"¡Animo! ¡Tú puedes hacerlo!"

"Dentro de ti tienes todo el poder que necesitas para hacer realidad tus sueños"

El ego es un programa mental instalado en tu mente que dirige tu vida sin tú ser consciente de ello. Y a causa de ese programa, que no corresponde a tu verdadera esencia original, sufres, tienes miedo, te rechazas a ti misma, y hace que en general no seas libre ni feliz.

Pero del mismo modo que el ego llegó después de tu infancia, podrías iniciar un proceso de des-aprendizaje inverso y volver al estado original, ¿no crees?

Pues de eso se trata. De des-aprender, para aprender.

El ego no es tu enemigo, como mucha gente cree. El ego es una idea que has creado de ti misma y la puedes utilizar a tu favor o en tu contra. Tú eliges.

Si la utilizas a tu favor, estarás viviendo desde tu alma, pero si esa idea de ti misma la vives desde el ego, entonces irá en tu contra.

¡Una gran vida te está esperando!

¡Tus sueños y anhelos más profundos te están esperando para hacerse realidad!

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión