40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRAS EMOCIONES

Laura Barrera
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés
40 días haciendo foco en nuestras emociones / Laura Inés Barrera. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2020.
Libro digital, DOC

Archivo Digital: online
ISBN 978-987-86-6916-8

1. Desarrollo Personal. I. Título.
CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723
Libro de edición Argentina
Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o de fotocopia, sin la autorización escrita del titular del Copyright.

40 días haciendo foco en nuestras emociones

Día 1:

Mis emociones son mi GPS.

¡Bienvenidos a esta nueva cuarentena! Mi deseo es que puedas ver herramientas, miradas diferentes que te ayuden a comprender tus emociones y lo que ellas generan en tu vida, sabiendo que ellas pueden transformarse. ES posible salir de aquellas emociones que te tienen como atrapado/a. Cuando lográs equilibrio en tus emociones podés disfrutar el amor, la paz, la felicidad que te merecés en tu vida y que son tuyos por naturaleza. Podés lograr tus sueños, tus metas, tus proyectos personales, laborales, aprendiendo de tus emociones; sin dudas, ¡tu mundo cambia! ¡Gracias por estar por quinta vez consecutiva!

Vamos a comenzar contando qué son las emociones.
Son respuestas biológicas a estímulos externos. Algo ocurre y mi cuerpo activa una serie muy compleja y perfecta de respuestas biológicas, no siempre visibles o perceptibles. Ellas son importantes porque son las que indican al cerebro que un acontecimiento es significativo. Nos mueven a la acción de una manera u otra. Ellas nos guían, por lo tanto; son como nuestro GPS. Si no existieran las emociones, no podríamos saber qué cosas son importantes o no para nosotros, qué cosas nos gustan o no; en definitiva, no podríamos establecer preferencias. Todo nos daría igual. Son energía en movimiento permanente, es una danza continua entre lo que pasa, nuestra interpretación de aquello que pasa; la respuesta aprendida, heredada, la recibida por la memoria de nuestro árbol genealógico,

nuestro cuerpo, desde la parte “interna” y “externa”; lo biológico puro, lo gestual; la comunicación…Todo esto interactúa con nuestras emociones.

Hay emociones que nos abren puertas, que nos empujan a la acción, que nos llevan a lugares de paz y amor, de bienestar, de abundancia. Y otras, por el contrario, nos alejan de todo, nos encierran, nos tiran para abajo, nos condicionan… Ya vimos que las creencias nos condicionan, y ellas nos atrapan en una determinada emoción. Ya veremos en estos 40 días qué cosas condicionan a nuestras emociones; hablaremos de la coherencia emocional, cómo influyen ellas en nuestro cuerpo, cómo se relacionan con nuestras creencias. Las reconoceremos, haremos ejercicios y reflexionaremos acerca de ellas.

Haremos un viaje a través de nuestras emociones, para conocerlas, conocernos, transformarlas, transformarnos.

En estos días nos referiremos también, sobre todo, desde la mirada de la descodificación, a cómo estás emociones influyen en las llamadas enfermedades. Cuál es la influencia de nuestra historia, de nuestro árbol.

Y desde la mirada de Desdoblamiento del Tiempo y del Espacio, qué emociones nos permiten crear nuestro mejor futuro y cuáles nos alejan de él; cómo encontrarnos con el equilibrio en medio de esta maravillosa “danza”.

Veremos cómo hacer para no reprimirlas sino Expresarlas. Cómo no Dominarlas, sino Gestionarlas. Cómo No Ser víctimas de ellas, sino Elegirlas para vivir una vida plena.

La primera pregunta que te hago es:

¿Qué emociones distinguís? Cuáles conocés?

_____
_____
_____
_____

Aprenderemos a estar en las mejores emociones que nos lleven a lo mejor de nosotros.

Como en las 4 cuarentenas anteriores, te invito a tener tu cuaderno de trabajo para ir registrando este proceso.
Si estás en los grupos de whatsapp, te invito a compartir tus observaciones, tus cambios, tus preguntas, tus logros, tus resistencias, para ir entre todos aprendiendo.

¡Gracias por compartir este viaje de 40 días por quinta vez!
A quienes se suman por primera vez a esta cuarentena y a cada uno de ustedes, ¡bienvenidos!

Día 2:

Observo las emociones que experimentamos los seres humanos.

Ayer les pregunté por emociones que distinguían o conocían. Muchos fueron directamente a aquellas emociones que reconocían en ellos mismos. Hoy vamos a hacer las dos cosas. Primero: reconocer todas las emociones que reconocen en otros: alegría, miedo, tristeza, desagrado, furia. ¿Recuerdan la película de Disney ¨Intensamente¨? A partir de ellas, reconocemos muchas más y con todos sus matices. Por ejemplo, de la furia: enojo, ira, molestia, rabia, vergüenza, etc.

Es importante que busquen hacer este reconocimiento de emociones aunque ustedes no las experimenten. Y aunque mezclen emociones con sentimientos, acá vamos a hablar de todos ellos. No es que vamos a hacer una distinción científica entre qué es emoción y qué sentimiento, después aclararemos. Ahora veremos solo lo que ustedes interpretan como emociones.

Primero nos centramos en distinguirlas en otros.

La segunda parte del ejercicio:

Luego de distinguirlas en otros, las observaremos en nosotros. No podríamos pensar en pintar una pared roja si no conociéramos el color rojo. Por lo tanto, primero vamos a conocer la paleta de emociones que tenemos los seres humanos. Y segundo vamos a ver cuáles sí experimentamos o hemos experimentado y cuáles no. Por ejemplo: reconozco como emoción, la ira; la veo, la observo pero nunca la tuve. O la sentí solo una vez.

Es importante reflexionar acerca de nuestras emociones. Qué circunstancias, qué cosas, qué situaciones nos detonan emociones y, sobre todo, las más intensas. Porque generalmente no las observamos y simplemente dejamos que esa emoción quede en nosotros dando vueltas, hasta que ella se va a nuestro cuerpo y nos genera “síntomas” (de esto hablaremos en profundidad). Con el ejercicio de hoy vamos a observar las emociones en general y luego en nosotros mismos.

Una vez que reconocemos las emociones más frecuentes en nosotros, o las que hemos tenido y hemos experimentado, estamos listos para comprendernos. Todas las emociones tienen un sentido. Todas nos enseñan. Todas nos llevan a vivir de una determinada manera; nos marcan preferencias, nos guían, nos llevan a la acción. Pero algunas nos llevan a mejores lugares que otras. Hoy las reconocemos y las aceptamos. No nos peleamos con ellas. No nos juzgamos por tenerlas o no tenerlas. Simplemente las observamos con amor, porque hoy son parte de nosotros y están allí para mostrarnos algo. ¡Ya veremos qué nos muestra cada una! Y ya sabremos qué hacer con ellas para vivir en equilibrio y plenitud.

Día 3:

Los pensamientos benevolentes me conectan con mi equilibrio emocional (Parte 1).

Ya hemos visto en las cuarentenas anteriores el poder que tienen los pensamientos benevolentes, tanto en las relaciones como en nuestro bienestar y en la modificación de las creencias limitantes. Hoy vamos a ver el poder de los pensamientos benevolentes en nuestras emociones. Y lo vamos a tener como gran herramienta de transformación para ellas.

El pensamiento benevolente es un tipo particular de pensamiento. El concepto es muy antiguo y ya está en la Biblia. Yo lo conocí y no me canso de agradecerle al Dr. en Física Jean Pierre Garnier Malet, quien dice que ellos son energía. Una energía tan poderosa, capaz de transformar situaciones de guerra a paz. Hay una explicación científica para esto que excede este espacio. A mí esto me ayudó a una gran transformación personal y además es un tema que puedo aplicar perfectamente en todas las áreas que trabajo. ¡Especialmente en las emociones!

Los pensamientos benevolentes consisten en: “Pensar en hacer a otros, pensar para los demás, pensar en el otro como me gustaría que ellos pensaran en mí. Si yo leyera el pensamiento de la otra persona, me sentiría feliz de lo que piensa. Si la otra persona leyera mi pensamiento, se sentiría feliz de lo que yo pienso de ella”.

¿Qué tiene que ver esto con las emociones? Tiene Todo que ver. Pero “pensar para otros ¿qué tiene que ver conmigo?”, me dirán; o “cómo puedo tener pensamientos benevolentes si estoy muy enojada con alguien”. ¡Sí! Porque los pensamientos van íntimamente relacionados con las emociones. Cuando lográs cambiar el pensamiento que sigue a una

emoción, cambia la emoción. Me van a decir: “¡Pero es muy difícil!” Solo al comienzo; es como un hábito, una gimnasia.

Mañana explicaré más el sentido que tiene esto. Hoy te invito a ver la aplicación de los pensamientos benevolentes para otros. ¿Es una técnica? No, es una forma de pensar y de vivir. Es, sobre todo, una decisión; pero no estamos habituados a ello, por lo tanto -primero- la aprenderemos como una técnica más, así como aprendemos la repetición de frases o a silenciar la mente.

Podemos tenerlos en cualquier momento, pero te invito a tenerlo especialmente en el momento en el que te sentís atrapado/a por una emoción fuerte, de las que no te gustan.

Los pensamientos benevolentes no tienen una estructura, solo pensá en qué te gustaría que te deseen a vos. Por ejemplo: te veo sano, te veo lleno de amor, feliz, con excelentes relaciones en tu vida, te veo en equilibrio, en paz. SI estás enojado/a quizás no puedas tener pensamiento benevolente para esa persona; no lo hagas para esa persona, hacelo para alguien que ames. Y fijate qué te pasa.

¿Qué creés que vas a generar con esto? ¿Qué creés que va a pasar? ¿Te animás a probarlo? ¡Contame después qué te pasó!

Sentí la energía que se manifiesta con el pensamiento benevolente. Es como un interruptor de la emoción. Cambiás la emoción y te invade la sensación de paz; o por lo menos te baja los decibelios de la emoción que traías. Esto provoca muchísimas consecuencias para nuestra vida, que hacen no solo atenuar la emoción que estamos transitando, sino que no genera las consecuencias nefastas que puede germinar el torbellino que ocurre con algunas emociones, sobre todo las que afectan a nuestra salud, y además tiene un efecto fundamental en nuestra vida. ¡Ya lo veremos

mañana!

Van mis pensamientos benevolentes para vos, que estás leyendo estos 40 días. ¡Te veo aprendiendo de tus emociones y transformando aquellas que te impiden lograr paz! ¡Te veo viviendo emociones que te permitan expresar tu ser en plenitud! ¡Te veo siendo y dando todo el amor que sos,viviendo y experimentando la certeza, la unidad! ¡Te veo feliz!

¡Hecho está!

Día 4:

Encuentro el equilibrio emocional eligiendo mis pensamientos.

Los pensamientos benevolentes me conectan con mi equilibrio emocional (Parte 2).

El Dr. en física Jean Pierre Garnier Malet nos explica que el pensamiento es energía y que vivimos las consecuencias de nuestros pensamientos. Ellos, a la vez, activan o sostienen a nuestras emociones.

Muchas veces se dice que el pensamiento crea realidad, pero pocas veces nos ponemos a ver cómo nuestros pensamientos, al crearla, definen el mundo emocional que vivimos.

Generamos desequilibrios con nuestros pensamientos. Depende de cuál sea nuestra interpretación y de la calidad de nuestros pensamientos, serán las emociones que vivamos.

Si mis pensamientos son caóticos, negativos, los percibo como reales y como inmodificables; mis emociones seguirán el camino de estos pensamientos. Es más, las emociones nos ayudarán a reforzar estos pensamientos. Un ejemplo: si vivo pensando que todo es sucio, contaminado, que hay gérmenes por todos lados y bacterias en el aire, mi emoción de miedo será permanentemente reforzada y cada persona, cada cosa que toque, va a ser fuente de “peligro” para mí. Es más, mi cuerpo va a generar una baja de defensas ante ese miedo, por lo cual seré vulnerable a cualquier germen que ande por la vida y me enfermaré. No me enfermo por el germen sino por la reducción de mis defensas que mi cuerpo generó por medio de mis pensamientos. Mi cuerpo manifiesta el desequilibrio de mis pensamientos.

Nuestro cuerpo vive la consecuencia del desorden de nuestros pensamientos y de nuestras emociones. Por lo tanto es fundamental cuidar la calidad de nuestros pensamientos.

El pensamiento benevolente, ya vimos, también es una energía que crea en nosotros y nuestro entorno una energía positiva inmediata. Restablece ese orden para nosotros.

Ayer vimos, y seguramente lo experimentaron, cómo cambia la calidad de nuestro pensamiento y cambia nuestra emoción. ¿Se nos va el enojo? A veces sí, pero no es el objetivo que se vaya el enojo, sino poder bajar la intensidad de la emoción del enojo y que nos permita retomar la calidad de nuestros pensamientos, para no permitir que lo que pensemos y lo que digamos desde el enojo, genere consecuencias negativas en el futuro, para nosotros ni para las otras personas.

¿Cuáles son esas consecuencias? Primero, las enfermedades que son producto de desequilibrios energéticos; emociones no resueltas y no expresadas de nuestro pasado (reciente, de nuestra vida, de nuestros ancestros). A veces no encontramos la explicación a un dolor de estómago y la buscamos en lo que comimos, sin prestar atención a lo que pensamos y qué emoción estaba presente.

Con el pensamiento benevolente, no estamos rechazando las emociones que nos ocurren. Estamos haciendo dos cosas: desde el origen, poder transformar el mundo emocional en el cual vivimos. Y cuando ellas ocurren, las estamos transformando; reconociéndolas, no rechazándolas. Y no activando el poder negativo que el pensamiento desde el enojo puede causar. El pensamiento benevolente nos permite echar agua, cuando el incendio comenzó.

Día 5:

Somos un todo indivisible: emociones, cuerpo, pensamientos.

Energía, alma.

No podemos hablar del ser humano sin hablar de todos estos aspectos. De hecho somos energía, con propiedades específicas de ella que también se aplican a nosotros. Somos emociones, sentimientos, estados emocionales, estados de ánimo, el componente emotivo de nuestro ser, entrelazado con nuestros pensamientos, que forman nuestras creencias, que ya hemos visto en la cuarentena anterior. Somos nuestro cuerpo, en el aspecto biológico, el gestual, el orgánico y el físico, desde la célula y el ADN, nuestro cerebro, nuestras neuronas, cada función y cada posición de nuestro cuerpo.

Somos alma, la que expresa eso que va más allá de lo cotidiano, esa que habla más de una vez y no escuchamos, esa fuerza superior que nos conecta con lo más profundo y permanente de nuestra existencia. Y somos más que esto; nuestros ancestros, nuestras memorias celulares, nuestro doble (nuestra parte "cuántica" de la cual recién se conoce y falta tanto por experimentar y aprender), nuestra Fuente. Somos un maravilloso y complejo milagro, tan completo, tan perfecto, tan magnífico. Pero en el día a día lo olvidamos. Y nos desconectamos de esto tan inmenso que somos para "engancharnos" con los problemas cotidianos. Nos desconectamos de nuestra esencia para no vernos tan maravillosos; y al separarnos nos sentimos solos, carentes, sufrimos, comenzamos a remar contra la corriente de la vida, que solo fluye y conecta.

Todo esto está tan interelacionado, tan entrelazado, que no podemos

sentir sin darle un pensamiento, no podemos sentir una emoción sin que nuestro cuerpo active su maquinaria. Todo en un perfecto equilibrio, funcionando en armonía tal como Dios nos creó.

Cuando olvidamos todo esto, comienzan nuestros desequilibrios. Juzgamos, nos sentimos tristes o enojados, se activan numerosas emociones que ya veremos y nuestras emociones no resueltas quedan en nuestro cuerpo y activan lo que llamamos enfermedades.

Hacer foco en nuestras emociones, nos ayuda a encontrar ese equilibrio de la mano de las creencias, que trabajamos en las cuarentenas anteriores. Nos ayuda a encontrar la raíz de las emociones, que siempre está en una interpretación.

Si nos diéramos cuenta que estar enfocados en este milagro que somos resuelve la gran mayoría de nuestros problemas, tendríamos esto presente todo el tiempo y simplemente viviríamos agradeciendo, amando, cumpliendo nuestro propósito. Siendo. ¡Una gran experiencia a la cual hemos venido a esta vida, en este espacio y en este tiempo!

Día 6:

Todas mis emociones son maestras.

Todas ellas nos enseñan algo importante de nosotros mismos.

Por eso:

1. No las negamos.
2. No las rechazamos.
3. No las controlamos.
4. No las evitamos.
5. No las juzgamos.

Simplemente las vivimos, aprendemos de ellas, las observamos, y una vez que aprendimos y escuchamos su mensaje, las transformamos si ya no son necesarias en nuestras vidas. O las disfrutamos, si ellas nos permiten ser felices.

Todas nos enseñan. Solo que algunas no nos permiten en el momento aprender. El enojo, cuando aparece, nos nubla. Allí es importante bajar la intensidad. Reorientar ese enojo. Ya hablaremos más de él. Y para ese caso ya tenemos una gran posibilidad de transformación con los Pensamientos Benevolentes.

¿Qué nos enseñan las emociones? Recordemos que las emociones se activan frente a algo que pasa. Entonces nos enseñan en relación a algo que ocurre:

1. Que eso es importante para nosotros.
2. Que necesitamos prestarle atención.
3. Que eso activa un programa de creencias, pensamientos, emociones

nuestras anteriores a lo que está ocurriendo, no sanado.

4. Que esa emoción nos invita a nuevas acciones; algunas veces, nos invita a quedarnos en silencio, observando.

5. Que cuando las escucho, puedo transformar lo que ocurre si eso no me gusta; o que puedo intensificar ese camino, si me gusta. Recuerden que las emociones son nuestro GPS.

6. Que hay que ser impecables en reconocer este aprendizaje. Ya que no hacerlo, nos puede llevar a lugares que no queremos.

Hay muchas formas de aprender de las emociones y cada una tiene su mensaje. Eso es lo que iremos viendo a lo largo de estos 40 días.

A simple vista, ¿qué creés que te enseñan las principales emociones que reconociste ya en vos?

Día 7:

Elegí una emoción agradable y hacé que crezca.

Las emociones son flexibles, podemos cambiarlas, podemos elegirlas, podemos hacer que ellas nos enseñen lo que tienen que enseñarnos, que nos muestren lo que pueden mostrarnos y si ya aprendimos y no nos resultan agradables, podemos elegir otras (esto quizás lleva tiempo y un proceso que ya aprenderemos), y si nos resultan agradables, hacer que ellas crezcan. Hablaremos ya de las distintas emociones. Hoy vamos a elegir alguna que sea agradable para cada uno. Podemos hablar de la alegría, por ejemplo.

¿Qué nos enseña la alegría? Que esas cosas que estamos viviendo alimentan nuestra felicidad, que algo nos gusta, que hacer eso que hacemos nos da placer, que estar con alguien con quien nos sentimos a gusto, hace que la emoción que ya experimentamos de alegría crezca. (¡No esperamos que el otro nos de alegría! Ojo, eso ya lo veremos).

Hoy experimentaremos esto de que podemos elegir nuestras emociones.

Ejercicio:

1. Elegí una emoción que te haga sentir bien, a gusto.
2. Ahora vas a fijarte qué cosas te activan esa emoción. Si es alegría, por ejemplo.
3. Hacé una lista de 5 cosas que te den alegría. Las cosas de la lista tienen que estar a tu alcance. Tienen que depender de vos. No tienen que depender de otra persona.
4. Ahora experimentala, haciendo algo de aquello que te hace sentir algunas de las cosas de la lista.

Si hoy estás triste, por ejemplo, te propongo que busques algo que te haga bien y lo hagas, aunque no tengas ganas de hacerlo. Por ejemplo: salir a dar un paseo.

Hoy decidí esa emoción y que todo lo que hagas esté “ teñido” de ella. Proponételo. Decidilo. Preguntate: qué cosas puedo agregar a esto que estoy viviendo para que crezca mi alegría.

Ejemplos:

-Disfrutar la naturaleza.

-Una música.

-Un libro.

-Una charla.

-Salir con alguna persona y regalarle cosas que le gusten a esa persona; hacer que esa persona también la pase muy bien como vos.

¿Qué más agregarías a esta lista?

¿Lo hacemos? ¿Hacemos que crezcan emociones lindas? Podemos divertirnos, sentirnos bien, cambiar nuestro humor, sentirnos más livianos.

Nos daremos cuenta que esto no depende de otros, sino de nosotros mismos.

Día 8:

Gratitud: ¡emoción que expande!

Ya hablamos de la gratitud en las otras cuarentenas. Y en esta lo volvemos a hacer, porque la gratitud es la emoción llave por excelencia. Es la que nos permite salir de cualquier estado limitante, de una emoción que nos tire para abajo, de cualquier creencia que nos impida ver más allá de los problemas. La gratitud es una gran llave maestra que nos permite cambiar nuestra mirada y hacer un gran cambio en las emociones ¡y por lo tanto en nuestra vida!

En la cuarentena de Bienestar hicimos 10 ejercicios para la gratitud. Hoy vamos a trabajar solo con 3 que nos van a activar una emoción diferente. Enfoquen en qué pasa después de agradecer. Y cada vez que necesiten un cambio en sus emociones, enfoquen en la gratitud. ¡Usen esa llave! ¡Es de ustedes!

1. Agradezco 50 cosas diferentes de mi día. Y repito la lista, incluyendo 50 cosas distintas cada día, hasta terminar los 40 días.
2. Agradezco a Dios, al Universo, a la Vida, al Amor, a la Naturaleza, a esa Fuente infinita en la cual creo y que reconozco profundamente en mí. Cada uno en la forma en la que lo siente.
3. Agradezco todo lo que observo. En lugar de juzgar, agradezco.

Día 9:

Nosotros no “somos” nuestras emociones.

Somos más que ellas.

Muchos se identifican por sus emociones. Otros identifican a otras personas por ellas.

Así decimos: soy depresivo, soy triste, soy alegre, soy gruñón, soy pesimista, soy optimista…

No vemos que esas son emociones que tenemos, no que “somos”. ¡Y que ellas pueden cambiar! Cuando decimos que “somos” de una manera, nuestro ego se resiste a soltar, a dejar ir algo que considera esencial.

Si me considero “depresiva” y considero que eso es parte de mi ser, ¡dejar de serlo pasará a ser una tarea titánica!

Ahora, si sé que yo no soy esa emoción, que soy mucho más que eso, que no me puedo definir por una emoción que es transitoria, que depende de una interpretación, que puedo cambiarla, no me voy a aferrar a esa identidad y podré soltarla. Podré reconocer que estoy triste, que me pasan cosas que estoy procesando y que voy camino a resolver, sanar, aprender. Pero eso no va “quitarme “parte de mi personalidad.

Algunos dicen: ¿y qué querés? ¡Si yo soy enojón! ¡O enojona! Irritable, soy calentón. ¿Cómo le dicen en tu país? Acá usamos esa palabra, ”calentón”, para personas que se enojan con facilidad. Y creen que al definirse así tienen las puertas abiertas para gritar, contestar mal y algunos hasta creen que pueden pegar o decir palabras agresivas.

Si te definís así, podés ver que no sos TU ENOJO; el enojo te tiene

atrapado, atrapada, ¡pero no sos eso! ¡Sos más!
Y animándonos a ver nuestra grandeza, que somos más que una emoción, ¡habilitamos el camino para cambiar!

Ejercicio:

¿Te definís con alguna emoción?

¿Qué pasaría si no te definieras por ella?
¿Qué dirías de vos, sin esa definición?
¿Podrías cambiar esa emoción, si te molesta?
¿Lo harías?
¿Cuándo?
¿De quién depende?
¿Creés posible el cambio?
Si decís que sí, ¡lo lograrás! Si decís que no, ¡estarás cerrando una gran oportunidad de hacerlo!

Ya hablaremos de cómo transformar emociones, ya vimos al Pensamiento Benevolente y a la Gratitud como dos formas de hacerlo.

Veremos más, pero lo primero es darte cuenta de que esas emociones no te definen. Sos más que una emoción, sos un complejo y maravilloso milagro, compuesto por pensamientos, cuerpo, alma, energía y más. Cuando definimos a otros por sus emociones, también les estamos cerrando la puerta para verlos más allá de eso. Y darnos cuenta de su grandeza, espejo de la tuya.

Día 10:

Soltar el sufrimiento.

Sufrís por tus relaciones, por algo que te falta o que está mal. Sufrís enfermedades, sufrís problemas económicos, por tu trabajo. Sufrís por vos y por lo que pasa a tu alrededor. Te invito a observar tu sufrimiento. Aceptalo en este momento, solo en este momento; él está allí para algo. Aceptá que aquí y ahora está. Y que aquí y ahora es tu maestro. No te escapes de él. Observalo. Si podés, date un rato para vos, para estar tranquil@, sin ruidos que te distraigan. Tomate este momento para vos. En silencio, tomando respiraciones muy profundad. Observalo. Tomá distancia de él y observalo, como quien observa una obra de arte ¿Podés ver que vos no sos ese sufrimiento? ¿Podrías soltarlo? ¿Lo harías? ¿La respuesta es "Sí, pero…"? ¿Lo soltarías? ¿Te animás a vivir sin el sufrimiento? ¿Recordás momentos en los cuáles no sufrías? ¿Podés recordar momentos de disfrute, de alegría, de amor, de felicidad, de plenitud? Respirá profundo y recordá esos momentos. Te propongo ahora que hables con tu sufrimiento. Que le pidas que te muestre qué parte tuya está herida, qué parte tuya necesita ser amada. Pedile que te hable. Que te diga qué te está pidiendo. Que te muestre qué parte de vos está necesitando tu atención. Cuando te diga qué parte es, ¡dale las gracias! ¡Y soltalo! Dejalo ir. Prometele que te vas a ocupar de esa herida, que le vas a dar amor, que TE vas a dar amor. Y dejalo partir.

Ahora hacé la lista de gratitud, esa que tantas veces hablamos; 50 cosas por las cuales das las gracias hoy. ¡Sí! ¡50! Y mañana, ¡por otras 50 diferentes! Si no encontrás motivos por los cuales dar las gracias, mirá bien tu cuerpo; ¡cada célula es una razón! ¡Dios es una gran razón! Que

vos y Dios son uno, ¡es una más que maravillosa razón!

Y ahora a comenzar a darte el amor que te prometiste. A animarte a ser el amor que siempre fuiste, a ser la plenitud, la abundancia, la salud, la alegría ¿Que no es simple ¡Sí! Es más simple darte amor que seguir sufriendo. ¡Recordá quién sos! ¡Recordalo!

Observar tu sufrimiento, mirar lo que quiere mostrarte, es hacerte responsable de tu vida y caminar hacia un cambio. ¡No sos su víctima! ¡Podés tomarlo en tus manos y crear una vida diferente, soltándolo! Que los demás no te dejan, que las circunstancias no son las correctas. Que todo está mal... Tranquil@. Todo está perfecto así. Todo es una oportunidad para crecer. Mirá a tu sufrimiento como un mensajero, como un maestro. Escuchalo, dale gracias ¡y soltalo! Ya está, ¡te adueñaste nuevamente de tu vida! Decile que ya no estás dispuest@ a seguir sosteniéndolo. Decile que decidiste hacerte cargo de tu herida para sanarla. Decile que estás comprometid@ con vos mism@ a hacerte responsable de tu vida, de tus sentimientos, de tus acciones sin sentirte víctima. Decile a tu sufrimiento que estás agradecido con la vida y que seguir sufriendo es seguir negando la alegría de estar viv@. Decile que a partir de hoy, si algo duele, vas a sanarlo. Que el dolor de un duelo no es el mismo que el del sufrimiento. Que ya lo sabés. Decile que le das las gracias, pero que a partir de este momento elegís tomar cada experiencia de la vida como un aprendizaje para crecer. Decile que a partir de este momento, recordaste que no estás separado de Dios y que esa fuerza es más que suficiente para no sufrir más.

Dale las gracias a la experiencia y seguí adelante. Y si sol@ no podés hacerlo, buscá ayuda. Merecés una vida sin sufrimiento. ¡Y podés lograrla!

¬

Día 11:

Sentimientos. Emociones. Estados de ánimo.

Ya vimos que la emoción es una respuesta a un estímulo externo. Ocurre el estímulo, puede ser un grito de alguien, una conversación, una bocina, un ruido fuerte y la emoción que aparece, es el miedo. Cuando lo explicamos, se trata de un sentimiento, ponemos la mente y explicamos aquello que detonó esa emoción en nuestro cuerpo: “Tuve miedo porque pensé que había un peligro”. La emoción produjo un impacto biológico y el sentimiento pudo dar la explicación a eso que ocurrió en mi cuerpo, con ese estímulo. Es la explicación que nos damos de esa emoción.

Dice Enric Corbera: “Primero es la emoción y luego el razonamiento. Sentimos una emoción y después le damos una explicación racional a lo que nos pasa. Nos alejamos del sentimiento cuando entramos en la explicación. Si aprendiéramos a no justificarnos, sabríamos, sin pensar, lo que sentimos”.

Dice el Dr. Antonio Damaso, uno de los más renombrados especialistas en emociones: “La emoción es un programa de acciones. El sistema nervioso humano, o cualquier sistema nervioso, se involucra en una serie de acciones para protegerse. Bien mediante la defensa frente a la amenaza o proporcionando una oportunidad para alimentarse o para el sexo. Evita la muerte y hace cosas beneficiosas. Luego está la lectura de esa acción. Cuando percibes lo que está sucediendo en tu cuerpo, cuando tienes esa emoción, entonces surge el sentimiento. Emocionar es actuar. Sentir es percibir. Ambas cosas están relacionadas. Una emoción en líneas generales es un sentimiento, pero se refiere a la acción, mientras que el

sentimiento es la percepción de esa acción”.

Cuando una emoción se prolonga en el tiempo se convierte en un estado de ánimo. Estamos siempre en un estado de ánimo. Algo nos “puso” contentos (emoción) y cuando lo sostenemos en el tiempo, es alegría, felicidad, (estado de ánimo).

Ya veremos luego cada emoción en particular. En estos 40 días vamos a hablar de estados emocionales, englobando a los tres. Cuando necesitemos hacer la distinción, lo aclararé.

Las emociones tienen una respuesta física. Los sentimientos otra. Y los estados de ánimo otra. Cada uno, genera en nuestro cuerpo diferentes estímulos biológicos.

El estudio profundo de las emociones es muy reciente, unos 10 o 15 años. Y es un campo de numerosos descubrimientos. Basta con decir que la neurociencia afirma que una parte del cerebro es la responsable de las emociones, sin embargo hay científicos que la localizan en el corazón y otros, en el estómago.

Es importante distinguir que todos nuestros estados emocionales pueden reaprenderse; bajar la intensidad de algunos que resultan nocivos para las personas, como puede ser la ira, responsable de la violencia.

En estos 40 días transitaremos una parte de ese aprendizaje. ¡Sigamos!

Día 12:

Expreso mis emociones. No las reprimo. No las niego. No las escondo.

Es importante reconocer cada emoción. Vamos a incluir acá a los sentimientos y a los estados de ánimo. Cada una de ellas, ya dijimos, nos enseña algo que es importante para nosotros. Una vez que las identificamos, necesitamos darles un canal de expresión, un reconocimiento, una validación; primero, en nosotros mismos. Luego, darles un canal para expresarse.

Reconocerlas y expresarlas es fundamental. ¿Qué pasa con las emociones no expresadas? Las emociones no expresadas, que tienen un impacto fuerte, que son vividas en soledad, que son tenidas como sin solución posible, pueden causar en el cuerpo síntomas mayores o menores dependiendo del impacto que ellas tengan. También causan otros síntomas no físicos que afectan la autoestima, los vínculos, el trabajo, los logros, la abundancia.

Es decir que la mayoría de las emociones no expresadas van a ir al cuerpo, que va a encontrar una solución biológica para responder a esa emoción. Estas situaciones pueden vivirse como un peligro que afecte: supervivencia, protección (del territorio, de la integridad personal, familiar), relaciones, valoración personal.

Al sentirse amenazado, nuestro cuerpo responde con un síntoma específico (enfermedad) que buscará replicar a esa amenaza o peligro activando funciones diferenciadas. Esto ya lo veremos luego, con casos prácticos.

Para resumir, podemos decir que el cuerpo va a responder a aquella emoción que no podamos expresar. No reprimimos ni negamos esa

emoción, mucho menos la controlamos. Porque todas estas manifestaciones de “evitación”, estarán causando aún más desequilibrio en un cuerpo absolutamente perfecto desde lo biológico.

Cada emoción cumple una función, es una guía, que si bloqueamos o controlamos, perderá su sentido; nos dejará perdidos andando en medio de la niebla.

Es importante que cada emoción pueda ser tenida en cuenta y reconocida. Algunas veces, es fácil encontrar la emoción para expresar. Otras veces es más difícil. Diferentes bloqueos familiares o sociales, impiden que ellas se expresen. Y se ocultan. Permanecen ocultas, pero el cuerpo las expresa.

Ya hablaremos de estas emociones ocultas. Son importantísimas a la hora de hablar de enfermedades o síntomas.

La expresión de las emociones suele ir en contra de un paradigma racional, que les decía a los varones que no lloren, que a las mujeres las criticaban por ser “débiles”, que impedía tomar decisiones empresariales con “compasión”.

Pasar de ser personas racionales a emocionales fue un cambio que aún no termina de dar pasos definitivos. Estamos en medio de ese cambio, pero tomando consciencia cada vez más de la importancia de reconocer nuestro mundo emocional, para vivir una vida en equilibrio.

¿Qué emociones no expresás?

¿Por qué?

¿Qué pasaría si las expresaras?

Confiá que lo mejor que puede pasarte es expresar tus emociones. Si lo hacés de manera equilibrada, siempre te dará los mejores resultados.

Ya veremos formas de expresar para que sea una actitud consciente.

Día 13:

Energías primarias: amor y miedo.

Dijimos que las emociones son energía en movimiento. Hay muchas clasificaciones de las emociones. Hay quienes hablan de 4, de 6 , hasta quienes hablan de 64 emociones. Esta clasificación mide lo gestual, las reacciones, los campos de posibilidades que ellas abren o cierran. Y hay quienes sostenemos que hay dos energías primarias, que guían a todas las demás emociones. Desde esta mirada, podemos decir que hay dos energías fundamentales sobre las cuales nos movemos. Las básicas o primarias, como el AMOR y el MIEDO, su opuesto.

Si vibramos en la energía del amor, nuestra vida será de una manera. Su vibramos desde el miedo, de otra.

El amor expande, da certeza, plenitud, paz, abundancia. Desde la consciencia del amor; no hacia alguien sino como fuente de nuestra vida, como esencia, podemos movernos de una manera particular, que el miedo no permite. Desde el miedo, cerramos posibilidades, vemos escasez, estrechamos la mirada, nos cerramos, nos inhibimos, no accionamos.

Ambas energías son opuestas. En lo físico, generan cosas distintas también.

Reconocer con qué emoción básica nos movemos es fundamental, para saber qué estamos creando. Recordemos que a nuestra energía y emoción, le acompaña un pensamiento, un conjunto de creencias que van a dar paso a nuestras acciones.

Ejercicio:

Te propongo que pienses en algo que quieras lograr. ¿Qué emoción es la que te guía? ¿El amor o el miedo?

¿Qué sensaciones físicas te produce pensar en este logro?

¿Qué pensamientos y creencias justifican tu emoción?

¿Esa emoción te ayuda a lograr lo que querés?

Recordá que podés cambiar tus creencias, ya lo vimos en las cuarentenas anteriores (creencias expansivas/abundancia).

Una vez que hiciste el cambio de creencias, ¿qué emoción aparece ahora?

¿Qué nuevos pensamientos aparecen?

¿Sentís que vas a lograr lo que te proponés?

¡Vamos!

¡Claro que podés cambiar tu emoción!

Día 14:

Tristeza

Hoy comenzaremos a ver la invitación que nos hace cada emoción. Cada una de ellas es maestra. Cada una de ellas nos invita a una acción o a una pausa. Nos invita a un cambio, a un desafío, a una profunda reflexión.

Es importante ver cuál es esa invitación, para no quedarnos eternamente en ellas. Una de las invitaciones puede ser a parar un poco el ritmo que llevamos, a tomar distancia, a mirar desde otra perspectiva.

Como dice Mooji: “Las emociones son como las visitas: hay que dejarlas entrar y luego hay que dejarlas ir”.

Hoy vamos a ver qué nos enseña la tristeza. Algo nos enseña. ¿Qué?

¿Qué puede enseñarte la tristeza?

Que hay algo que no está como quisieras, que algo falta, que algo duele.

Sacando la tristeza de los duelos, de la cual ya hablaremos, la tristeza es una gran invitación. ¿Es bueno escaparnos de ese dolor o negarlo? ¡No! ¡Lo mejor es Sentirlo! ¡Atravesar esa etapa!

¡Es mejor expresarlo! Sentir qué nos pasa en el cuerpo y si hay necesidad de llorar, ¡hacerlo! Nunca reprimirla. Dejarla ser, hasta que escuchemos su mensaje. Para algo está allí.

Si pudieras preguntarle a tu tristeza: ¿Qué me querés enseñar? ¿Qué me querés mostrar? ¿Qué te diría? La emoción, dijimos, es tu GPS. Solo hace

falta que escuches qué dirección te pide que tomes. Y la tristeza es una emoción que te invita a la calma, a no tomar decisiones apuradas, a reflexionar, hasta te invita a dejar reposar el cuerpo para que todo tome un lugar distinto.

Ahora, es importante no confundir el mensaje. Muchas veces nos ponemos tristes porque alguien hizo algo que no nos gusta:"Me dejó", "Me mintió", "Me lastimó", etc.

Cualquiera sea este tipo de respuestas, si creés que alguien te hizo algo, estás olvidando que nadie "te hace" nada sin tu permiso. Recordamos lo que hemos visto en la cuarentena de relaciones. Cada persona viene a enseñarte algo; por lo tanto, si la tristeza viene por algo que creés que te hicieron, es un gran momento para evaluar, replantear, observar dónde estás vos situado/a en esa relación.

Y la tristeza es, en ese caso, una invitación a mejorar o cambiar algo en esa relación o a encontrarte con vos mismo/a en esa relación. Muchas veces la tristeza aparece porque creemos que no podemos hacer nada. Y no es cierto. Siempre podemos un cambio de mirada, que nos permita un cambio en lo que ocurre.

Si la tristeza habla de cosas que no te gustan de vos, ahora mismo podés hacer un cambio. ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Qué cosas necesitarías cambiar? ¿Qué paso darías hoy para hacerlo?

La tristeza tiene un lenguaje corporal especial. Una sensación física. Falta de ganas. Falta de motivación. Cuando decidís ver lo que te dice la tristeza, podés prometerte a vos mismo hacer eso que ella te pide. Seguramente que en un primer momento no vas a tener ganas de hacer ese cambio. ¡Date tiempo! Ese cambio es siempre a un cambio espacio más positivo. Enfocá. ¿Qué pasaría si lo hicieras? ¿Cómo te sentirías después? Es

importante que te des un tiempo para hacerlo. No es necesario que salgas a correr para hacerlo en ese mismo instante, pero date un tiempo para que esa tristeza deje tu cuerpo, que salga de él. Dale lugar a un nuevo espacio de paz, que vaya tomando un lugar en vos, de más calma, más contención.

Podés darte un abrazo vos mismo/a, contenerte en esa tristeza; la tristeza te da un mensaje que es necesario descubrirlo en el silencio.

¿Qué le dirías a tu mejor amigo/a para atravesar este momento? Decítelo a vos mismo/a. ¡Y mimate mucho!

Es un momento para darnos todo el amor que seamos capaces de darnos. Sentir la unidad con nuestra Fuente, que siempre está brindándonos su amor y su apoyo.

La tristeza también nos invita a dejarnos mimar por nuestra Fuente; es un momento para entregarnos a ella y soltarle nuestro dolor, para que lo reciba y lo alquimice. Quizás no haya nada para hacer en este instante, solo dejar que todo pase, que nuevas fuerzas reaparezcan, que nuevos vientos soplen, que una sonrisa renovada se anime a salir de tus labios.

La tristeza es pasajera pero no pasa sola; si ves que ya lleva mucho tiempo, hacé algo para que salga. Tomar sol, aumentar la serotonina de tu cuerpo. Encontrarte con tu bienestar. Ya vimos eso en la primera cuarentena. ¡No permitas que la tristeza se quede a vivir para siempre con vos!

Y ella le abrirá las puertas a la alegría, será su antesala, su mensajera; la invitará a pasar para que tu vida tome un giro, para que algo sea diferente y mejor para vos.

Animate a conversar con esa tristeza que te visita de vez en cuando y verás que ya no aparecerá de manera profunda, que ya te susurrará, en

lugar de gritarte. Y será una amorosa guía a un lugar de mayor expansión para tu ser.

Día 15:

La culpa

La culpa es una de las emociones más corrosivas para las personas. Es un gran grillete que la sociedad desde los siglos de los siglos se encargó de fomentar y perfeccionar. La culpa es esa declaración de que algo “grave” hicimos, por lo cual “ no merecemos” el perdón. Hoy hablaremos del sentir culpa. Otro día hablaremos del culpar a otro, ¡dos caras de la misma moneda!

No hablamos hoy desde la religión, que interpreta al ser humano como pecador.

No hablaremos desde la abogacía, el derecho, el sistema político, que determina responsabilidades cuando alguien se aparta de las normas.

Hablaremos de la emoción. Esa percepción interna de haber cometido un error y que en nuestro fuero íntimo juzgamos.

A partir de la autodeclaración de culpa, sufrimos, nos sentimos mal, nos castigamos, nos sentimos diferentes al resto, como con una “mancha” que nos hace no merecedores de lo bueno.

Culpas por ser diferentes, por ser demasiado niños, demasiado adultos, por haber sido abusado o abusada, por haber sido violado o violada, culpa por si alguien se ofendió, culpa por…. Miles de razones. Hasta las culpas de haber perdido embarazos, de que seres queridos se mueran. EL universo de la culpa es infinito y tan personal, que alguien que observa no puede entender los motivos por los cuales la persona quedó atrapada en ese grillete.

Nuestro ego se cree el actor de todo, con suficiente poder para ser actor y

protagonista de todos los eventos por los cuales nos sentimos culpables, sin entrar a cuestionar que ellos provienen de hechos para los cuales no hemos podido tener ninguna intervención (la muerte de alguien, a menos que yo haya sido el asesino) o hechos en los cuales he actuado sin tener la consciencia de lo que ocurría o no contaba con la información necesaria en ese momento para actuar de otra forma.

Como sea que ocurrió, es mi cabeza la que juzga que en eso que pasó, mi intervención fue esencial. Y decide sufrir.

¿Y si pudiéramos ver que no había cómo cambiar lo ocurrido? Que lo que fue, fue así y no hay forma de volver atrás. Si puedo cambiar algo, lo cambio. Si no lo puedo cambiar, me perdono. ¡Me declaro inocente! No tenía cómo actuar de otra forma. Y si lo hice, me hago responsable de mi acción, sin juzgarme. Solamente haciéndome plenamente consciente de mi acción; sin juicios, sin necesidad de victimizarme asumiendo culpas.

En definitiva, la culpa es el gran argumento que nos inventamos para atarnos al sufrimiento. ES el programa de sufrimiento por excelencia. Nos mantiene atados al pasado y al futuro. Condenándonos a vivir un presente lamentable.

El pasado mantiene la vigencia que yo decida darle en tanto me siga considerando culpable. NO levantaré mi condena hasta que haya sufrido lo suficiente, me haya martirizado una buena cantidad de tiempo, o decida que ya pagué condena, boicoteándome, condenándome a no ser feliz, no dándome lo que merezco de bueno en la vida.

El futuro está condicionado, ya que hasta que no levante mi condena, seguiré decidiendo mi culpa y mi condena una y otra vez.

¿Qué podemos hacer para dejar de sentir culpa? Saber que la culpa es una gran ilusión de la mente. ES la gran excusa que me puse para no ser

feliz y no tener paz.

Elijo mi paz. ¡Elijo sanar! ¡Elijo levantar mi condena! ¡Y vivir lo bueno que merezco vivir!

Como dice “Un curso de Milagros”: “La verdad acerca de nosotros es que somos inocentes. El perdón no destruye el pecado y la culpa. No tiene que hacerlo. Simplemente los hace desaparecer con la verdad. El perdón invita a la verdad a que entre en la mente y a que ocupe el lugar que le corresponde en la mente”.

El programa de culpa corroe, va a la raíz de nuestra desvalorización, de la infelicidad, del sufrimiento.

Cuando decidimos liberarnos, cambia nuestra vida. Nos sacamos una enorme mochila y vamos más livianos. Esto no nos hace irresponsables de nuestras acciones, por el contrario, nos hace más conscientes y responsables para dar de nosotros lo mejor en cada momento.

Si vivimos desde la benevolencia, desde los pensamientos y acciones benevolentes, tenemos una manera más que efectiva de prever que siempre estaremos actuando desde lo mejor de nosotros, libres de cualquier ilusión que pueda llevarnos a autocondenarnos a la infelicidad eterna.

Día 16:

La vergüenza.

En algunos países a la vergüenza le dicen “pena”.

Es una emoción que se vive con angustia asociada. Está el sentimiento de “mancha”, el juicio de que algo está mal con nosotros, por lo cual puedo ser juzgado/a públicamente por algo de mi vida privada o si expongo algo de mí.

Cuando hay vergüenza, escondo, dejo de mostrarme, me anulo, no me permito ser. No despliego mi potencial, no me muestro o lo hago con mucha dificultad.

Síntomas como problemas de piel están relacionados a esta emoción.

Generalmente tienen como raíz creencias aprendidas de pequeños, vividas con juicios de desvalorización de adultos o pares. O historias vividas que son juzgadas como “malas”, “sucias”, “pecaminosas”.

En algunos casos, esa emoción surge y no es por algo vivido por la persona, sino que pertenece a alguna memoria del clan. En ese caso, hay que ver historias no resueltas de algún ancestro para trascenderla.

En todos los casos, la vergüenza surge por un juicio, una interpretación dada por la persona. Y ésta, como otras emociones, nos invita a trascender esa incomodidad, esa limitación y a ver qué nos muestra.

Es una invitación a trascender ese juicio y convertirlo en una acción de valor para nosotros. Si nos cuesta mostrarnos públicamente, la vergüenza será una invitación a poner todos nuestros recursos a disposición para lograr mostrarnos sin sentir ese malestar. ¿Cómo? Liberándonos de esos

juicios, que están relacionados con miedos.

Vemos entonces, que la vergüenza y el miedo van de la mano. Ya veremos el tema del miedo. Por ahora veremos que esta emoción nos invita a "limpiar" la interpretación de "mancha". No existen manchas, existen vivencias que nos enseñan recursos, que nos ayudan a sanar historias nuestras o del clan. Que son grandes momentos para poner otros recursos que, sin esa emoción, no hubiéramos tenido que desarrollar. Si no hubiera tenido vergüenza, por ejemplo, no me hubiera enfocado en tener buena comunicación con las personas. La emoción nos hace desarrollar estrategias de superación. Y convertir en recursos las dificultades.

Ejercicios:

Escribí en tu cuaderno.

¿Qué recursos te aporta la vergüenza?

¿Qué estrategias utilizaste para "tapar"? Y si no tuvieras que "tapar", ¿qué mostrarías?

Si pudieras ser libre de ese juicio, de esa interpretación, ¿qué harías?

¿Y si lo hicieras?

¿Y si te declararas libre?

¿Qué harías si no tuvieras vergüenza?

¿Y si lo hicieras?

¿Lo harías?

¿Cuándo?

Como decíamos en la propuesta de ayer, podemos declararnos libres de todo; cualquier declaración que hayamos hecho por la cual decidimos no mostrarnos es una ilusión, un juego de nuestro ego que nos limita y trata

de dejarnos en el lugar del sufrimiento y de la víctima.

Trascender la vergüenza sabiendo que no hay nada que ocultar, que no hay nada equivocado, malo, sucio, nos permite ser libres y vivir con autenticidad.

La verdadera invitación de la vergüenza es trascenderla dándonos cuenta de que todo está bien en nosotros, que somos personas haciendo nuestra mejor experiencia posible, que hemos permitido quedar atrapados por juicios de otras personas o juicios que surgen de compararnos, de mirar hacia afuera, de vivir condicionados por estereotipos sociales, culturales, temporales.

No hay manchas. No hay motivos para esconder quiénes somos. Si hay alguna experiencia que aún juzgamos, debemos sanarla para no arrastrar más esa emoción.

Vivir plenamente siendo nosotros mismos, de cara a nosotros mismos y a los demás, siendo libres, auténticos, ¡sin nada que esconder! Ir livianos por la vida. Qué maravillosa invitación que nos hace la vergüenza cuando decidimos trascenderla. ¿Aceptás?

Día 17:

¡Alegría!

La alegría es una de las emociones básicas que nos conectan con los aspectos más vitales de nuestro Ser.

De niños, somos alegres por naturaleza: risa fácil, mirada aventurera, sentimientos de amor por todo y por todos. ¡La alegría está en nuestra esencia!

Como decíamos en días anteriores, cada emoción es un GPS. La alegría nos indica placer, algo grato, algo que nos gusta, que nos da un sentido positivo. Podemos describirlo con más palabras y, a la vez, reconocer fácilmente los indicadores físicos de la alegría: risa, liviandad, respiración profunda, expansión en el pecho. La alegría nos permite ver a nuestro alrededor un mundo mejor, lleno de posibilidades.

Volvemos a ver diferencias. La emoción es la alegría. Algo ocurre que nos gusta, nos da alegría y reaccionamos; eso indica que eso que ocurrió es bueno para nosotros.

Sostener la alegría en el tiempo, es el sentimiento. Bienestar, felicidad, ya hablaremos de eso, y ya hemos hecho los 40 días haciendo foco en nuestro bienestar, para ver cómo encontrarnos con el bienestar de manera permanente.

Hoy vamos a hablar de la alegría como emoción; y presten mucha atención, porque si depende de algo externo: ¿qué cosas nos “dan” alegría? ¿Podría ser la alegría algo que elijamos? ¿PODRÍAMOS ENCONTRAR UN ESTÍMULO “INTERNO” PARA LA ALEGRÍA?

Porque si esperamos que gane nuestro equipo de fútbol, que alguien nos

llame, comprar algo caro para que nos dé alegría, o un viaje…el resto del tiempo ¿qué hacemos?

Ejercicio:

¿Qué te “da” alegría?
¿Son estímulos externos o internos?
¿Podrías encontrar estímulos internos que te brinden alegría?
¿Cuáles?
¿De quién dependen esos estímulos?
¿Podés generarlos ahora, en este momento?
¿Qué te genera la alegría en tu cuerpo?
¿Qué ocurre con lo que pasa a tu alrededor cuando estás alegre?
¿Podrías hacer que haya más estímulos interiores que te brinden alegría?

La alegría depende de vos, además de que haya estímulos externos, sí o sí tiene que haber una predisposición tuya y una disponibilidad para la alegría. Si no, por más estímulos “externos” que haya, no encontrarás a la alegría disponible para vos.

¿Qué cosas nos conectan con la alegría?

Eso es personal. Puede ser para algunos abrazar a tus hijos, a tu pareja, disfrutar de tus mascotas, de tus plantas, de una música, un atardecer, el río, el mar un paisaje….

Pero sin esperar eso, alegría puedo sentir de mi trabajo cada día, de abrir mis ojos y sentirme vivo/a, preparar el desayuno para mi familia o limpiar mi casa porque me encanta tener un techo donde vivir.

El sentido es fundamental. Puedo darle sentido a una bocanada de aire o

no dárselo. ¿Quién creés que va a estar más conectado/a con la alegría? Definitivamente quien le dé un sentido a esa bocanada y entienda que la magia de todo comienza allí.

Cuanto mayores son mis expectativas, menos conexión tengo con la alegría.

Cuanto menos disfrute lo simple, menos conexión.

Cuanto más resistencia a aceptar lo que es y darle yo mismo/a el sentido, menor alegría voy a experimentar. Si me resisto a ver que lo que está en mi mundo no me gusta tal como está, menos preparado/a voy a estar para el cambio. Si elijo la alegría como un estado emocional importante para transitar en mi día a día, ¡buscaré y encontraré la forma de experimentarlo!

Nada externo puede prepararme para ser feliz: ninguna sustancia (droga, alcohol, cigarrillo), ningún acontecimiento (ejemplo, ganar la lotería), ninguna persona.

Solo yo puedo decidir dejarme atrapar por la alegría y vivir en función de ella.

¿Problemas? ¿Dificultades? Puedo decir: cuántos desafíos que la vida me da o puedo amargarme por ellos. Otra vez pregunto: quién estará más disponible a la alegría. Y cuando generamos la alegría, ¡más simplemente se resuelven las cosas!

Te invito a reflexionar acerca de esto. Ya veremos cómo los estados emocionales que elijamos transitar nos brindan una vida más saludable, más feliz y con mucho más sentido.

Gracias por estar allí. A mí me da mucha alegría escribir; ayudar, brindarles mi trabajo para que ustedes puedan conectar con su mejor versión.

¡Vamos todos por más!

Día 18:

Desagrado.

El desagrado, el asco, el reaccionar a algo que no te gusta de manera repugnante es una emoción totalmente guía. El GPS de que algo no nos gusta y no tenemos por qué aceptar. Esa emoción nos protege. Nos brinda una invitación al placer; evitar aquello que no es de nuestro agrado, ¡es sano! Si algo no nos gusta, podemos irnos, dar media vuelta. Si hay un olor, una imagen, un gusto, un acontecimiento que lo produce y nuestra reacción es automática de desagrado, es totalmente válido para mostrarnos lo que no queremos para nosotros. Manifiesta por medio de respuestas biológicas nuestra posibilidad de elegir. Elijo no vivir aquello que me desagrada.

Hay dos aspectos a tener en cuenta del desagrado: cuando ese desagrado es compulsivo; ejemplo: si porque no me gustan las cucarachas, evito ir a todos los lugares donde pueda haber o si me desagradan los gérmenes, vivir lavándome las manos por temor a haberme “ pegado” uno. En ese caso, la emoción de asco va ligada al miedo. Y lo que hay que analizar es el miedo, para ver qué expresa esa emoción.

Ahora, cuando ese desagrado o asco se manifiesta hacia otras personas es un tema para observar.

Muchos dicen no estar cómodos ante personas que “no son de su agrado”. Algunas por motivo de sexo, de raza, de religión, de “clase social” o adictos o alcohólicos o jóvenes o ancianos.. La gama de personas puede

ser variada. Vamos allí a uno de los puntos iniciales del prejuicio.
En ese caso, sería bueno revisar a qué recuerdo o a quién nos remite ese "desagrado". Quizás situaciones de nuestro pasado que han sido desagradables. Si ese recuerdo no sanó, cada persona con características similares generarán en mí desagrado. Y no será la persona, sino el recuerdo no sanado de una situación vieja.

Lo mismo, si en mi vida he aprendido respecto a un prejuicio, si he crecido con él o ese prejuicio fue válido para mi clan, también estaré reproduciendo desagrado por personas que " portan" esas características.

En ese caso, siempre es bueno recordar que cada persona es maestra y que el prejuicio solo nos aleja. Que manifestar asco o desagrado por alguna característica de una persona, tiene que ver con cosas no resueltas nuestras. Y no por lo que juzgamos" defectos" o " fallas" o lo que sea de la otra persona, que no lo son.

Acá estamos nuevamente, como lo hemos visto en la cuarentena de relaciones, en el ámbito de nuestros juicios. Y ellos nos deben llevar a ver en qué parte nosotros mismos nos desagrada.

El asco es una emoción que nos ayuda a elegir, siempre y cuando esa elección sea espontánea por algo que ocurre y no aprendida en el marco de un prejuicio.

Ejercicio:

¿Qué cosas te desagradan?
¿Qué evitaste con el desagrado?
¿Probaste con el paso del tiempo ver si cambió tu gusto?
¿Sentís desagrado por personas?

¿Son personas puntuales? ¿Qué características tienen esas personas?

¿A quién te recuerdan?

¿Son grupos de personas? Ejemplo: “los pobres”, “los ricos”, etc.

¿Dónde aprendiste ese rechazo?

¿Podrías ver a esas personas como maestras? ¿Qué te enseñarían de vos?

Día 19:

¡Sorpresa!

Hay veces que olvidamos la importancia de esta emoción. La ¡SORPRESA! Un evento inesperado, imprevisto, no usual.

Es una emoción que produce un efecto especial en el cuerpo, de corta duración, en lo gestual y en lo biológico. Para algunos puede ser tomado como un refresco emocional. Aunque para otros, las sorpresas son fuente de conflicto emocional.

Hay personas que evitan las sorpresas, que no les gusta ser sorprendidos por ninguna circunstancia, por lo cual tratan de controlar todos los detalles de su vida para que no aparezca ninguna. Bloquear para que no aparezcan sorpresas, puede llevar a conductas de control, manipulación, rigidez, fobias, obsesiones. Sin embargo, estar abiertos a que la vida nos sorprenda suele ser una habilidad que permite fluir y vivir con más apertura, flexibilidad, libertad.

A veces, las sorpresas nos ayudan a movernos de una emoción de tristeza o de apatía. Interrumpe el estado emocional previo y genera un cambio; tiene la función justamente de correrno, de hacer un cambio. No toda sorpresa puede ser agradable, sin embargo la explicación que le demos al evento nos va a dar el sentido y la invitación que nos hace esta emoción.

SI algo nos sorprende de manera agradable es que lo que aparece es importante, de valor. La invitación de la sorpresa puede ser a tener más presente esa circunstancia, esa persona, esa situación en nuestra vida.

Si lo que nos sorprende no es “agradable”, es una invitación a soltar máscaras, a ver las cosas de otra manera, a tener otra perspectiva de las

cosas.

A veces, la sorpresa nos saca de la rutina, de espacios de costumbre, de zonas de confort. Puede ser tenido en cuenta como recurso para compartir esta emoción con otras personas; generar sorpresas agradables a otras personas, nos puede dar una pequeña motivación a nosotros mismos. ¡Dar es darnos!

¿Te gustaría sorprender a alguien con algo agradable? ¿Y si lo hicieras hoy?

¿Nos contás después qué pasó?

¡Podemos hacer que sea un día de hermosas sorpresas!

Día 20:

El enojo.

(Primera parte).

El enojo es una emoción que suele afectar relaciones, personales, laborales, profesionales. Pero a quien más afecta es a uno mismo. Cuando lo reprimimos suele afectar profundamente nuestra salud. Cuando lo dejamos salir libremente, también. Es importante aprender a gestionar nuestros enojos. Y para ello, es importante comprender esta emoción. El enojo es una respuesta automática compleja que une lo que ocurre en el exterior con creencias, respuestas físicas y emocionales que traemos de nuestro pasado. Aprender a gestionarlo nos ayuda a no enfermarnos, a no estar irritables, a comunicarnos mejor con las personas, a estar más enfocados, a estar más saludables, a dormir mejor, a tener menos estrés. Ya veremos el detalle de las "enfermedades" asociadas al enojo, que van desde "ligeros" temas digestivos hasta el cáncer.

Es importante ver que el enojo nos pertenece como creencia y como reacción. ¿Por qué? Todo lo que nos enoja, habla de nuestro mundo, tiene que ver con nosotros. Si algo me enojó, tengo que ver qué me dice el enojo de mi propio mundo. Esta es la parte más difícil, porque es más fácil enojarse con otros, que ver cuál es el mensaje real que el enojo nos trae.

Vamos a observarlo bien. No todo nos enoja. No a todos nos enoja lo mismo. Entonces, ¿por qué te enoja lo que te enoja? Porque habla de cosas que a vos te sacan, te producen algo personal. No te enoja lo que pasa "ajeno". Todo enojo te afecta porque tiene que ver con algo tuyo. Tus creencias, tus heridas abiertas, tus acciones reprochables o temidas.

Dice Choppra: "Tanto aquellos a quienes amamos como aquellos por

quienes sentimos rechazo, son espejos de nosotros. Sentimos rechazo hacia las personas que nos reflejan las características que negamos en nosotros. Si sientes una fuerte reacción negativa hacia alguien, puedes estar seguro de que tú y esa persona tienen características en común, características que no estás dispuesto a aceptar. Si las aceptaras, no te molestarían. Cuando reconocemos que podemos vernos en los demás, cada relación se convierte en una herramienta para la evolución de nuestra conciencia“.

A muchos esto “los enoja”, valga la redundancia. Por ejemplo, lo que más me dicen en las consultas es: “Yo no soy como un violador”. Y les pregunto: ¿qué parte tuya estás violando de vos mismo/a? Y siempre hay alguna. El “violador” que tanto nos enojó, nos mostró que esa característica nos estaba afectando a nosotros en algo directo e inmediato. Esa característica nos pertenecía, no en la misma forma, pero sí con un efecto nocivo. Al darnos cuenta, podemos modificarlo. Y al modificarlo, sanamos y ya no nos van a enojar las mismas cosas. No es que nos va a pasar indiferente; esa es la otra pregunta que me hacen. No es que ya nos va a resultar indiferente un violador, pero podremos ver la situación y ver que si nosotros ponemos más enojo, reaccionaremos creando una cadena de enojos mayor. Ya lo explicaré más adelante, cuando veamos los potenciales negativos que creamos desde el enojo. ¿Cómo sanar el enojo? ¿Cómo gestionarlo? ¡Mañana lo veremos!

Día 21:

Liberarnos del enojo.

(El enojo. Segunda parte).

Ya vimos en la propuesta del Día 3, que los Pensamientos Benevolentes son una forma inmediata de cambiar y bajar el nivel del enojo. Revisamos entonces la propuesta del día 3 para liberar el enojo. Y vamos a completarlo con otras formas.

Para desarmar el mecanismo automático del enojo – accionar y no reaccionar-, toma una respiración profunda abdominal (llenás la panza, luego el pecho, soltás el aire despacio por boca) y luego contá hasta 10. En lo posible, tomando respiraciones profundas en medio del conteo. Esto rompe el automático de la reacción de nuestro cerebro primitivo y permite que sea el cerebro frontal el que responde, analiza, observa. El primitivo no lo hace, solo reacciona. A su vez, permite recomponer la respiración y el ritmo cardíaco. Buscamos con esto cortar la respuesta inmediata y tener una respuesta más reflexiva y serena. Luego trabaja con tus creencias y emociones del pasado. Observarlas, cuestionarlas y transformarlas (esto lo vimos ya en los 40 días haciendo foco en nuestras creencias expansivas) te ayudará a que tus enojos no destruyan tu calidad de vida. Es importante saber cómo respondés ante el enojo, qué lo produce, qué reacciones físicas están asociadas, para poder comprender y gestionar esta emoción.

Si el enojo continúa después de observarlo y tomar consciencia de él, hay que revisar las memorias familiares y del clan. Pueden venir ellos de

situaciones no resueltas del árbol genealógico. Esto se trata en las sesiones de neurodescodificación. Se trabaja con metodologías especiales, sobre todo, analizando el árbol.

Como decía en mi libro “Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones”: es importante que el enojo sea un simple viento y no un huracán en tu vida. Te invito a aprender a observar tus enojos, a accionar y no reaccionar, y buscar que ellos no "te" tengan.

Día 22:

Consecuencias físicas del enojo.

El enojo trae como consecuencia innumerables manifestaciones físicas. El cuerpo se adapta a la situación emocional que está viviendo.
Nos dice Enric Corbera: “Todo síntoma tiene un sentido, un sentido biológico, un para qué. Toda adaptación tiene un Sentido”. Tratado de Biodescodificación.

El cuerpo responde ante nuestro enojo, ese que no nos atrevemos a mostrar, ese que no dejamos salir, el que no nos atrevemos a contar, el que masticamos entre dientes, en silencio, el que nos da miedo que otros vean. Hay algo que podemos expresar, pero hay algo que guardamos, porque “en nuestro entorno no está permitido”, porque “en nuestra familia no se habla de estas cosas” o “porque mi pareja se va a enojar si yo hablo”. Detrás de los enojos silenciados hay mucho miedo. Nuestro cuerpo entra en incoherencia: hay una información que “recibimos” y que no podemos procesar; no sabemos cómo. Nuestro equilibrio se rompe. El cuerpo responde adaptándose para tratar de compensar ese desequilibrio, desarrollando funciones específicas. Una vez que esto ocurre, es importante encontrar el mensaje que ese síntoma nos trae. El síntoma físico se convierte en una gran oportunidad para resolver las emociones que nos desequilibran.

El enojo puede ir asociado a otras emociones. Por lo cual, no hay un solo análisis del enojo y su síntoma. Sin embargo, vamos a hablar de algunos de los síntomas usuales que responden a los enojos.

Es importante reconocerlos, identificarlos, sacar la emoción a la luz sin daños a otros ni a nosotros mismos. Y es importante sanar la emoción para que el síntoma no se siga desarrollando.

Para la neurodescodificación (biodescodificación o descodificación biológica) una vez que el síntoma desaparece, el cuerpo recupera su función original, desaparece la emoción y el cuerpo tiende a reestablecer su equilibrio.

Esto que parece tan mágico no lo es. Aunque sepamos que soltando el enojo podemos sanar nuestros síntomas, muchas personas no están dispuestas a resolverlos, no están dispuestas a perdonar, a resignificar o reinterpretar sus emociones.

Por eso, más allá de conocer el síntoma que te causa el enojo, es importante un compromiso total con resolver la emoción. No es solo "reconocer que estás enojado/a", es estar dispuesto/a a sanar totalmente el enojo, despojándote de tu ego, de viejas creencias, de viejos patrones mentales.

Es importante, si no lo lográs, pedir ayuda especializada. Trabajar en tus enojos suele ser aún más efectivo que tomar pastillas o esconderte en adicciones o tomar "calmantes". Esos son paliativos, maquillaje para tu alma.

Algunos de los síntomas del enojo:

* Bulimia.

* La mayoría de los diferentes tipos de cáncer: colon, estómago, intestino...

* Problemas de intestino delgado.

* Problemas de páncreas.

* Problemas en las vértebras dorsales.

El enojo va asociado a otras emociones, dijimos. Por ejemplo: desvalorización, impotencia, miedo, temas relacionados a la supervivencia, etc.

Un enojo no resuelto, genera un ramillete de emociones. Nuestros pensamientos van a desencadenar en una innumerable cadena de interpretaciones asociadas a otros conflictos emocionales no resueltos.

Por lo tanto es importante sanar las emociones de base ya que el enojo suele reforzarlas, y agravarlas.

El equilibrio emocional es clave para una vida saludable. Hay que dedicarle a la vida emocional, a la paz, al equilibrio tiempo, dedicación y compromiso.

Es fundamental tomar consciencia de esto. Tu salud está en tus manos, cuidando tus emociones. Y Para cuidarlas es importante una buena

interpretación en tu vida, del significado de las circunstancias que ocurren en tu vida...

Recordá que la felicidad, el bienestar, la salud, la paz están en vos, son parte de tu esencia. Solo vos podés decidir que las circunstancias no te saquen de tu equilibrio y no te quiten la salud.

Día 23:

Elegí tu equilibrio emocional.

El equilibrio lo elegimos. No es algo que ocurre "afuera" de nosotros. Es algo que decidimos. Podemos saber que hay catástrofes, que el país o el mundo están en crisis y nosotros mantener igual nuestro equilibrio. Esto no es vivir en una burbuja, ni aislarse, ni desentenderse de lo que ocurre. Simplemente es elegir qué actitud voy a tomar frente a todo lo que ocurre. Si lo que pasa "me provoca" enojo, rabia, miedo, etc., eso que "provoca" ya estaba en mí; era una emoción preexistente y lo que ocurre "afuera" no hace más que darme más razones para potenciar mi emoción; es alimento para ese estado emocional, al cual elijo potenciar atando a él mis juicios, mis interpretaciones y mi visión. Si elijo el equilibrio -porque elijo mi salud, mi paz mental y emocional- elijo ser protagonista de mi vida, puedo observar lo que ocurre y desapegarme. Ya Víctor Frankl lo decía recluído en un campo de concentración: “Siempre, aún en las circunstancias más extremas, puedo elegir qué actitud tomar”. Si podemos elegir la actitud que queremos tener frente a las cosas, habremos dado un gran paso. Esto es un aprendizaje que se hace. Aprender a gestionar nuestras emociones, a tomar de ellas lo que cada una nos enseña y soltar lo que nos impide el equilibrio. Aprender a interpretar las cosas de manera positiva, una forma que abra siempre posibilidades y no que las cierre. Aprender a identificar antes de que estallen mis emociones, prevenir esos nefastos estallidos emocionales. El equilibrio se logra en beneficio de nuestra salud, ya que el estrés y las demás enfermedades son producto de emociones no resueltas, de emociones que quedaron sin cauce. También

en beneficio de mis relaciones y de mi calidad de vida. Si estoy en equilibrio puedo ayudar mejor a las personas que me rodean. Una persona en desequilibrio difícilmente pueda colaborar en momentos de tensión.
Así que la mejor opción para cualquier circunstancia es el equilibrio. Esto no quiere decir que en algún momento no pueda algo entristecerme o enojarme, pero esa emoción (siempre y cuando no se trate de un duelo) durará cada vez menos tiempo en mi vida.
Los invito a experimentar un día de equilibrio. ¿Cómo?
¡Elegilo!
Repasá los días anteriores de la cuarentena.
Hacé los ejercicios.
Observate.
Expresate, buscá diferentes formas de hacerlo.

El equilibrio emocional es posible. ¡Solo depende de vos!

Día 24:

El miedo y los síntomas de nuestro cuerpo.

Ya vimos que el miedo es una de las emociones que activan más efectos en el cuerpo. El cuerpo se prepara para responder ante ese miedo de diferentes maneras. Y se activa el modo supervivencia, estrés. Ya veremos específicamente el llamado estrés; hoy veremos otros síntomas que se activan en nuestro cuerpo con un sentido biológico específico: dar una respuesta a ese miedo.

Algunos de los síntomas:

ACNÉ: Sentido biológico: Frecuentemente relacionado con una carencia de autoestima. Va asociado a los folículos pilosos y las glándulas sebáceas de la piel y a la aparición de la hormona masculina “testosterona”. Mi sudor, mi olor, mi identidad. La no aceptación de esa identidad en esa parte del cuerpo (por un programa de rechazo, miedo o peligro) pone en marcha un mecanismo en el que, considerando esas “sustancias” como algo ofensivo, se pretende una reparación. La solución pasa por el deseo de mantener a la gente apartada, por miedo a ser herido.(Fuente. Diccionario de Biodescodificación).

AHOGOS: Referidos al miedo a vivir. Sentido biológico: Cerrar las entradas de aire porque el aire que me envuelve o el ambiente en el que me hallo, es tóxico.

AMIGDALITIS: Miedo, ira y rabia reprimida.

EXCESO DE APETITO: Conflicto de miedo y protección.
La falta de apetito indica una desconfianza en la vida y sus procesos.
El exceso de apetito indica una necesidad de amor (alimento afectivo de mamá) y de protección.

ASMA: Sentido biológico: Doble orden: por un lado existe la necesidad de compensar las carencias emocionales vitales absorbiendo más aire y, por otro lado, el miedo a absorber otros aspectos vitales contenidos en el ambiente pero que nos han hecho daño en el pasado (o llevamos como programa). Por lo tanto hay una constelación que cuando se activa cierra los canales de paso del aire (laringe y bronquios). Es la forma de dejar de aspirar el aire de un “mal ambiente” en una determinada situación.

Seguiremos viendo la relación de las emociones con el cuerpo en estos días, además de las relaciones de las fobias y las adicciones. También iremos comprendiendo más acerca de cómo nuestro cuerpo responde a las emociones que no resolvemos.

Día 25:

Escuchar los síntomas de nuestro cuerpo:
ellos son emociones que nos hablan.

Ya vimos que los síntomas de nuestro cuerpo se relacionan de una manera muy particular con nuestras emociones más ocultas, aquellas que no procesamos correctamente, que son de un fuerte impacto, que vivimos en soledad y que creemos irreparables, sin salida.
Hablamos de emociones que nos remiten a problemas que hacen a funciones biológicas básicas para la supervivencia. Esto es: no hablamos de tus propios problemas. Hablamos de los que toda la humanidad enfrenta para sobrevivir. Desde los orígenes y desde hace siglos. Esto es: vos los vivís pero no sos extraterrestre; lo han vivido y los vivimos todos. Y más allá del país al que pertenezcas, a la cultura, a la raza, a la religión, son comunes a todos. Lo que cambia son las interpretaciones y los permisos que damos o no a las emociones. Pero ellas son iguales, hablemos el idioma que hablemos y vivamos donde vivamos.
Hablamos de evolución y de unidad; hablamos de nuestros orígenes, de lo que tenemos en común todos los seres humanos. Las cuatro funciones básicas. Supervivencia, protección, movimiento, relación. Cada una de ellas se corresponde a un órgano de nuestro cuerpo.
Excedería este espacio hablar de la relación de los órganos con cada función. Esto lo analizamos cuando hacemos las descodificaciones, cuando escuchamos cuáles son las emociones que quedaron atrapadas y cuya función, ya dijimos, que es reconocer lo que está bien o no para nosotros, lo que nos hace elegir, lo que nos lleva a la acción.

Cuando una emoción ocurre, activa una parte de nuestro ADN y nuestro cuerpo se adapta como una respuesta a esta emoción. Si el cuerpo, por ejemplo, cree que corre peligro de escasez de alimentos, ¿qué va a hacer? Va a acumular grasa de reserva para cuando no haya.

Así el cuerpo nos habla de un “peligro”, de una amenaza a su supervivencia, territorio, desvalorización, desprotección, conflictos de relaciones...

Es por eso que escuchar lo que nuestro cuerpo manifiesta es vital. Porque cuando comprendemos cada síntoma, es acceder a un “manual” de cómo comprendernos, es una guía para nuestro autoconocimiento.

Ahora, una vez que lo escuchás, accioná para donde él te pide. Porque si no, es como padecer de sordera emocional. Y poner en riesgo a tu vida para defender las creencias que sostienen a tus emociones. Pensalo.

Día 26:

Venenos emocionales: la queja.

¿Cuánto de tu día invertís en quejarte? ¿Qué te produce la queja? ¿Te hace cambiar la situación? Muchos dicen que "descargan". En realidad no descargás, por el contrario: te cargás. Para el cerebro, cada vez que repetís una situación con la emoción la estás reviviendo. Por lo cual, revivís una y otra vez la situación que te molesta. Y, por otro lado, estás creando más de lo que no querés.

Diferente es sacarle la emoción a la situación. Al sacársela, la situación puede observarse de otra manera para resignificarse. Pero mientras siga la queja ¿cuál es la emoción? Enojo, bronca, resentimiento. Y eso es lo que estamos perpetuando. Al quejarnos, alimentamos los motivos para seguir enojados. Y, por otra parte, buscamos que otros nos justifiquen esta emoción: ¡aliados! Por lo tanto, la queja es el gran alimento del enojo.

¿Qué querés para tu día? El enojo permanente o la paz. SI buscás la paz, entonces, alejate de quien se queja y dejá de quejarte.No alimentes quejas propias o ajenas. Las ajenas son espejos de una parte quejosa tuya.

La queja te mantiene en víctima todo el tiempo. Quien se queja de una situación es quien supone que no puede cambiarla.

Te propongo algo. ¿Podrías ver qué cambiarías vos de lo que pasa y no te gusta? ¿Qué herramientas tenés a tu alcance para generar el cambio? ¿Creés que no podés cambiar algo? ¿De qué manera podés cambiar vos,

para no ser víctima de eso que pasa?

¿Muy complicado? No. Simple: sos dueño/a de tu vida. Sos protagonista. Elegí la vida que querés vivir y hacelo, con toda la energía disponible para vos. Ya hemos visto innumerables herramientas en las diferentes cuarentenas, en la de BIENESTAR, RELACIONES, ABUNDANCIA, CREENCIAS EXPANSIVAS y en esta de EMOCIONES. Y tenés muchísimas herramientas personales. Si llegaste hasta aquí es que ya tenés muchas herramientas aprendidas en el camino. Solo te falta usarlas.

La queja te saca la energía. Te mete en un círculo vicioso que lo único que hace es mantener todo como está o peor. ¡Basta de quejas, probá hoy! Y verás que lo único que te mantiene quejándote es tu decisión de no vivir en paz.

Día 27:

Venenos emopcionales: la dependencia.

Depender de otros para ser felices, para hacer, para ser. O depender de algo para llenar vacíos. Esperar que “nos den” amor, afecto, medios para sobrevivir, estímulos externos para encontrar felicidad, bienestar, seguridad o simplemente para estar “ menos mal”. Depender del alcohol, de las drogas, de un calmante, de un cigarrillo, de la comida para llenar esos vacíos emocionales. Las nuevas dependencias; la dependencia a la “comunicación” en las redes, a que te pongan “me gusta” en tus fotos o en tus post. La dependencia de la aprobación ajena.

¿Cómo se llega a esa dependencia? Vínculos aprendidos, desvalorización, situaciones vividas en la infancia, historias del clan. Comprender esto no significa acusar a nadie, ni a nuestros padres, ni al clan. Cada uno viene de historias de desvalorización o las mismas historias de abandonos, carencias afectivas que no han podido resolver.

Podemos hablar extensamentede de las características de cada dependencia. Algunas dependencias tienen mucho en común: no poder darse uno mismo lo que necesita, depender de la presencia de la otra persona o la sustancia o el “objeto” que “ sostiene” a la persona. La persona depende de algo exterior porque no puede confiar en sí misma; no ve que no hay vacíos para llenar. Sus creencias la sostienen en la desvalorización, en la falta de independencia, en la falta de confianza en sí misma, en la negación de sí misma.

¿Cómo salir de las dependencias? Con una fuerte decisión. Con la toma de consciencia y con un trabajo cotidiano. Pidiendo ayuda al comienzo, para encontrarse con los recursos personales. Con el aprendizaje de recursos

emocionales, con el cuestionamiento de muchas de las creencias. Con un cambio de mirada en relación a la dependencia hacia otros o hacia aquello que la persona cree que le “trae” la felicidad. Viendo, tomando consciencia de los patrones de sufrimiento, los programas de desvalorización y de víctima que trae y que la misma persona puede cambiar.

Tomar consciencia de la dependencia es el primer paso para salir de ella. Es un veneno emocional, ya que la dependencia nunca permite a la persona sentir su propia plenitud, felicidad, paz y abundancia.

La independencia, la libertad, la plenitud, la autovaloración, la confianza son emociones a desarrollar por quienes están atravesando situaciones de dependencia. Y la total certeza de que se puede salir de esa dependencia.

Día 28:

Venenos emocionales: el resentimiento.

El resentimiento es, junto con el rencor y con el miedo, una de las mayores fuentes de desequilibrio personal. Ya dijimos que las emociones no resueltas generan una respuesta física, a la que en descodificación le llamamos “síntoma”.

Hay varios síntomas específicos que nos dan cuenta de una emoción oculta de resentimiento. Todas las emociones observadas y gestionadas a tiempo, no derivan en estos síntomas físicos. Por eso es tan importante observarlas, aprender a vivir con emociones y creencias que nos brinden equilibrio.

El resentimiento es una emoción que elegimos llevar. La sostenemos con creencias rígidas que alimentamos diariamente. Hasta que todo ello afecta nuestra vida, como vimos, en diferentes aspectos. No solo las relaciones personales, sino nuestro propio cuerpo.

Algunos de síntomas derivados del resentimiento, son:
CÁNCER: los enfermos de cáncer suelen ser personas que mantienen algún tipo de resentimiento de larga duración o problemas emocionales pendientes con el pasado.
FIBROMA: conflicto de desvalorización en fase de reparación con gran resentimiento y rencor.
LARINGITIS: fase de reparación de un conflicto de miedo a la muerte (laringe) o gran susto. Conflicto de miedo, pánico a expresarse.

Resentimiento contra la autoridad con imposibilidad de expresión.
NÓDULOS: conflicto de resentimiento y frustración por motivos profesionales.
QUISTES: fase de reparación de un conflicto de ataque y protección con rencor. Resultado de un conflicto en fase de reparación. Es por un conflicto de rencor con la pareja.
¡Hay muchos más!
(Fuente: Diccionario de Biodescodificación).

¿Cómo soltar el resentimiento? Primero con la decisión. Siempre les recuerdo: una decisión cambia tu mundo.
Ya hemos visto en las cuarentenas anteriores de BIENESTAR, en la de RELACIONES y en la de CREENCIAS EXPANSIVAS ejercicios para liberarnos de rencor, enojos, resentimientos, culpas. Ejercicios del perdón. Cartas para perdonarnos a nosotros mismos y a los demás. Hemos trabajado con los pensamientos benevolentes como una forma de lograr el cambio en la emoción, también en esta cuarentena . Ejercicios que podés volver a hacer, si creés que aún te hacen falta.

En el Diccionario de Biodescodificación nos recuerdan una frase de Un Curso de Milagros: “En cada decisión que tomas estás eligiendo entre un resentimiento y un milagro”. Es fundamental tomar esta consciencia para poder efectuar un verdadero cambio mental y emocional.
Liberar el resentimiento no es solo una cuestión de equilibrio o bienestar emocional, sino físico. Hace a nuestra calidad de vida.

Día 29:

Liberar el resentimiento.

Nos resentimos con las personas. Nos enojamos y no hacemos nada para soltar el enojo. Lo sostenemos en el tiempo, lo alimentamos, le damos más razones cada día. La emoción queda y no estamos dispuestos a soltar eso. Llega un momento en el cual la persona deja de ser quien es y se convierte solo en el objeto de nuestro rencor. ¿Cuándo nos olvidamos que cada una de ellas es un maestro, una maestra, que viene a ayudarnos a sanar heridas no resueltas o emociones no sanadas nuestras o de nuestro clan? El enojo nos hizo olvidarlo. Y ayer vimos parte de las consecuencias por no hacerlo.

Algunas personas nos enseñan desde el dolor a valorar algunas cosas, o nos ayudan a sacar a la luz memorias emocionales del clan que necesitaban ser sanadas. En nosotros está elegir guardar esa memoria del pasado como si fuera parte de nuestro presente, o soltarla para permitir que nuestra mejor parte aparezca. Sacar el "para qué" de la experiencia.

Hoy recuerdo que el otro es un maestro y lo veo como tal. ¿Qué rencor puedo tenerle a un maestro que el Universo o Dios puso para darme un mensaje? ¿Qué puedo resignificar de la experiencia con esa persona? ¿Qué le puedo agradecer a esa experiencia? Les puedo asegurar que podemos sacar siempre algo para agradecer, inclusive de las que consideramos las peores experiencias; hasta que se convierten en esas situaciones bisagras, nos ayudan a dar giros en nuestra vida, que sin la "ayuda" de esa experiencia no hubiéramos dado. Esto requiere un gran

trabajo de observación, de perdón y de resignificación.

Vamos a recordar uno de los ejercicios que vimos en los 40 días haciendo foco en nuestras BIENESTAR:

Hoy me vacío de resentimientos, dejo los espacios libres. Me pregunto quién soy sin mis resentimientos. Veo que llené gran parte de mi historia definiéndome alrededor de ellos.

Busco definirme sin mis rencores. ¿Quién soy ? Escribo en una hoja.

Dejo de reprochar a otros. ¿Qué le pido a otros? ¿Me lo doy a mí mismo? Busco darme aquello que pido. EL otro es un espejo de mis propios vacíos.

Hoy perdono a todos por todo (pasado, presente). Ya me perdoné a mí mismo. Ahora me toca perdonar a los demás, liberarlos y declararme libre de rencores, odios, resentimientos, enojos.

Decido declararme en paz con el mundo.

Ya no reclamo nada a nadie.

No necesito recordar el dolor, para revivirlo y alimentarme de él.

Elijo mi paz.

Yo doy gracias a las personas a las que en gran parte de mi vida “alimenté” con mis resentimientos. Al soltarlos: soltar a las personas y al resentimiento, me pude encontrar a mí mismo, ayudando también a los demás a hacerlo.

¿Vos estás dispuesto/a a soltar tus resentimientos?

¿De quién depende soltarlos? Recordá: no tiene que ver con el otro sino con vos, con tu vida. NO es el otro que se enferma con tu resentimiento. ¡Sos vos!

¿Qué vas a decidir?

Día 30:

Recursos emocionales.

Si hay alguna situación que está mal en tu vida o no está como realmente querés que esté, no te pelees con eso que pasa: soltá, aceptá lo que es, fijate cuál es el aprendizaje, cuál es el mensaje, qué es lo que estás proyectando de vos allí. Cuando lo podés ver, las cosas cambian. Ya vimos que las emociones son nuestro GPS. Y vimos que hay muchas cosas que podemos hacer para cambiar las emociones que no nos permiten estar bien y en equilibrio.
Hoy vamos a ver recursos emocionales a nuestra disposición. Vamos a ver los tuyos. Luego seguiremos hablando de ellos.

Uno ya lo conocés, seguramente: LA GRATITUD.
Si hay algo que te pone triste, que te enoja, que te saca de tu centro o te desequilibra, te propongo que des las gracias. Que encuentres cincuenta cosas por las cuales estar agradecido ahora. Sí, cincuenta. Y si no encontrás cincuenta, mirá a tu alrededor; tanto aire disponible para que respires. Y mirá dentro de vos; millones de células trabajando al unísono para que vivas.

Escribilo en tu cuaderno.

¿En qué momentos te sale sin problemas la gratitud? ¿Cuándo te cuesta más? Te invito a practicar este ejercicio, que también lo hicimos más detallado en los “40 días haciendo foco en nuestro Bienestar”.

Soltá todas las emociones que te hagan mal; recordá que siempre podés elegir con qué emoción quedarte. Si las cosas están mal, también podés agradecer la oportunidad de aprender de vos mismo en esa experiencia; seguramente encontrarás recursos tuyos que creías olvidados o creías que no tenías.

Te invito a hacer en tu cuaderno una lista con tus recursos emocionales.

¿Cuáles?

Por ejemplo:

La PACIENCIA: soy paciente en estas situaciones.....

La EMPATÍA: me puedo poner en el lugar de otros cuando.....

El OPTIMISMO: cuando las cosas van mal, saco el lado positivo y empujo para adelante cuando.....

La RISA el HUMOR: cuando todo va mal, pongo mi humor, sonrío.....

¿Reconocés otros?.....

Ahora te invito a preguntarte en qué ámbitos sí podés utilizar tus recursos emocionales y en cuáles no. Esto de orienta acerca de aquellos ámbitos a los cuales les tenés que dedicar un tiempo para equlibrar. Y practicar más

tus recursos en ellos.

Ejemplos: la familia, la pareja, con tus hijos, con tus padres, en el trabajo, con algunas relaciones.
Son tan valiosos para tu camino que hacía falta que la vida te los venga a recordar.
Disfrutá cada aliento y sentí la magia de estar vivo. Agradecé: siempre que hay vida, hay una oportunidad.

Día 31:

Más recursos emocionales.

Vamos a ver algunos recursos que me parecen esenciales para observarnos en nuestras emociones y para gestionarlas.

APERTURA: Tener apertura a nivel emocional significa para mí poder abrirnos a la posibilidad de comprender que una misma situación puede detonarles diferentes emociones a dos o más personas. No necesariamente porque a otra persona le enoje algo a mí me tiene que enojar. O viceversa. Poder abrirnos a ver las diferentes posibilidades de un mismo hecho. Ya vimos en propuestas anteriores que no es el hecho lo que genera una emoción por sí mismo sino que tiene que ver con un marco de interpretaciones y con una historia emocional previa, personal y del árbol genealógico. Ver esto es importante para las relaciones, pero también para la auto-observación.
Preguntas que puedo hacerme: ¿Puedo interpretar de otra manera lo ocurrido? ¿Puedo abrirme a otro espacio emocional frente a esta situación?
Esta apertura implica reconocer a otros. Reconocer que un hecho puede tener varias interpretaciones, lo cual ayuda a la hora de comprender, comunicarnos y gestionar conflictos. Reconocernos en nuestras diferencias, aceptándonos y respetándonos.

COMPRENSIÓN: Esta apertura, de la cual hablábamos, nos permite comprender a los demás. Reconocer su emoción sin darla por sentado. Y

respetar que la otra persona sienta diferente a mí y que yo siento diferente. Esto, que puede parecer obvio, no lo es en muchas personas y en muchas relaciones.

RESPONSABILIDAD: Hacernos responsables de nuestras emociones, sin hacer responsables a los demás, genera un gran cambio; primero en nosotros, luego en nuestras relaciones. Nadie nos hace nada: son nuestras emociones las que se activan frente a determinadas circunstancias. Por lo tanto, me hago responsable de mi sentir. Cuando hablamos es muy diferente decir: siento “x” cosa con lo que está pasando que decir: lo que me hiciste me enojó. En un caso abrimos la comunicación. En la otra la cerramos. En una, nos hacemos responsables. En la otra, culpamos al otro; y en este caso, la persona solo puede defenderse o asumir la culpa; y aquí, de todas maneras, se genera o se agrava el conflicto.

Estos recursos te pueden ayudar a gestionar tus emociones. Como todas estas herramientas, son propuestas para ayudar en el crecimiento personal; que confío en que te ayuden, como lo han hecho conmigo.

Día 32:

Optimismo.

EL Optimismo es un estado de ánimo que nos predispone para hacer todo lo que hacemos. Es una forma de encarar las cosas; una actitud frente a lo que se presenta en nuestra vida.
Si está en un estado de optimismo puede ver mejor las oportunidades que se le presentan por el camino. Y siempre las encontrará, porque allí están. Si es pesimista no las encontrará, por más que ellas le estén golpeando las puertas.
La diferencia entre el optimismo y el pesimismo nos llevará a levantarnos frente a todo lo que se nos presenta en el camino o a quedarnos todo el tiempo lamentándonos por lo que querríamos que hubiera sido y no fue.
Siempre estamos en un estado de ánimo. Desde él decimos que “no podemos salirnos de nuestra realidad” (de lo que consideramos “nuestra realidad”). Muchas veces el estado de ánimo nos tiene a nosotros.
Pareciera que no podemos hacer otra cosa que estar tristes, deprimidos o pesimistas. No nos damos cuenta que el estado de ánimo es el que nos hace ver las cosas de una determinada manera. Y las cosas no son de una manera o de otra: sólo la estamos viendo así en ese momento. Es una interpretación. Un sistema de creencias que activa estados emocionales.
¿No le pasó que en un determinado momento se sentía optimista y veía todo fantástico y al día siguiente vio la misma situación como caótica?
De esto hablamos. El estado de ánimo tiñe las cosas de su color. Y a partir de él abrimos o cerramos posibilidades para nuestras vidas. ¿Esto es inmodificable? ¿Se puede hacer algo para no caer en estas trampas de

nuestra percepción?
Cuando estamos mal, vemos a partir de allí todo negro: “No hay salida”, “No se puede”, “No hay posibilidades para mí”, “Nunca vamos a salir de esta”. Nos metemos en un círculo vicioso del cual no podemos salir. Y es solo nuestra mirada. Cambiando nuestra mirada, cambia nuestro mundo.

¿Cuántas veces escuchó estas frases pesimistas? ¿Cuántas veces se escuchó a usted mismo diciéndolas? ¿Cuántas veces sintió así? ¿Lo está sintiendo ahora? ¡Puede cambiarlo!

¿Se es optimista por naturaleza o se elige? El estado de ánimo no es una enfermedad física, aunque sí puede transformarse en una si lo dejamos persistir. Tampoco es un condicionamiento genético, inmodificable. Sí puede responder la predisposición a memorias familiares y del clan, pero no son genéticos. No se es una persona triste o depresiva, por naturaleza. Por lo tanto, puede elegirse. Puede aprenderse.
Si bien un estado de ánimo nos puede tener, podemos cambiarlo.
Somos responsables de nuestro estado de ánimo. Esto implica que está en nuestras manos cambiarlo. Conociendo nuestra herramienta interior adecuada para hacerlo, podemos hacerlo. Así, sin más. Así que es cuestión de mirar nuestros recursos interiores que ya están en nosotros. Y aprender, observando, leyendo, conversando con otras personas. Todo lo que vimos en los 40 días haciendo foco en nuestras creencias expansivas, lo que estamos viendo en estos 40 días haciendo foco en nuestras emociones. Ejercicios de cambios de creencias, de inteligencia emocional. Y los ejercicios que veremos en estos días, te ayudarán a un cambio de mirada. Y recordá: todo pasa por tu decisión de cambiar.

Te dejo pensando una pregunta. ¿Podrías elegir creer que todo lo que viene en tu vida no es malo? ¿Podrías creer que lo que viene es lo mejor para vos? ¿Podrías ver que no estás solo para resolver las dificultades sino que tu Fuente, Dios, Universo, Consciencia Superior te están guiando siempre hacia tu mejor futuro? Y si esto es así, ¿podría salir algo mal? Si pudieras abrirte a esta certeza, ¿qué pasaría con tu estado de ánimo? ¿Te preocuparías? ¿O tendrías una mirada más optimista?

Basado en mi libro: “Comunicación, una danza para mejorar nuestras relaciones”.

Puede citarse, copiarse sin modificar el texto , mencionando mi nombre.

Día 33:

¿Qué hago con mis emociones?

Algo que puede parecer obvio, pero no lo es. Si hay emociones que son positivas para vos, que te hacen bien, que te abren posibilidades y te ayudan a emprender tu día a día: ¡disfrutalas!

Y digo que no es obvio, porque muchas personas no se animan a estar bien, porque "En mi familia hay algunos que están mal", " Con lo mal que están las cosas en mi país o en el mundo, no puedo estar bien", "Ahora que estoy bien, seguro que algo va a pasar. Esto no puede durar". He escuchado muchas de estas frases en las consultas. Muchas personas no disfrutan de lo bueno por culpa, por vergüenza o porque el programa de víctima, de sufrimiento, solo le permite un ratito de disfrute y luego vuelve el autoboicot. Así que, si hay emociones que te hacen bien, disfrutalas, sostenelas, sin esfuerzo, fluí con ellas. Y aprendé también de los mundos que ellas te abren.

Si las emociones te tiran para abajo, te hacen mal, te cierran posibilidades, no te permiten ver las cosas buenas o te mantienen en conflicto con vos, con los demás y con las circunstancias, se pueden hacer varias cosas.

PRIMERO: reconocer en qué estado emocional estamos. Es importante darle una definición, aunque no sea técnica; solo la que vos le puedas dar: estoy triste (no deprimido, eso es otra cosa), estoy enojado/a, ansioso/a, tengo miedo… Lo que sea que creas que te pasa, definilo. Ponele un nombre. Cuando no la nombramos, estamos evitándola. Y evitarla no ayuda a aprender de ella y menos a sanarla.

SEGUNDO: una vez que la reconocemos, aceptarla. No hace falta pelearnos con nuestra emoción. Recordemos: si está, cumple una función.

Entonces, es importante no pelearnos para poder reconocer su mensaje.
TERCERO: ya lo aceptamos; ahora escuchamos su mensaje, recordando que las emociones nos pertenecen a nosotros. ¿Qué invitación nos hace esa emoción? Hemos observado la invitación que nos hace cada emoción específica. Con lo cual, observarlo, encontrarnos con ese mensaje requiere de la autoindagación, reflexión, entrar en el silencio de nuestro interior. Dejarla ser para que ella nos "hable". En esa aceptación de la emoción se manifestará nuestra propia sabiduría.
Hay personas que me dicen: "si estoy enojado, lo único que me sale es querer golpear a la otra persona". Primero, es importante cortar el automático del enojo, como vimos en días anteriores. Luego, observá ese enojo, sin juzgarlo; no le pongas palabras, no lo alimentes, solo respirá ese enojo. Esa emoción está en vos y el otro solo vino a que la reconozcas y la saques a la luz. Observala. Respirá profundo. Sentila. Y después de observarla -con el mensaje que tiene que ver con vos, no con el otro- soltala. Recordá la práctica que hicimos con los pensamientos benevolentes y con ejercicios para liberar el enojo.

AGRADECER: Ya hemos visto la invitación que nos hace esa emoción, en ese momento en concreto. Ahora le agradecemos haberse presentado para enseñarnos, para mostrarnos algo de nosotros mismos, para crecer, para sanar. Es como entablar un diálogo con ella. La podemos observar como algo que no nos define, sino que es parte de un momento de nuestra vida y que no viene para "castigarnos" o para mostrar "lo débiles que somos" sino, por el contrario, viene para mostrarnos lo humanos que somos, con la maravillosa cantidad de matices que nos brinda la vida.
SOLTAR: Luego, soltamos la emoción. Soltar es esencial. Quedarse con ella

es elegir alimentar el programa de sufrimiento. Dándole de comer al personaje de víctima que quiere seguir mal, sufriendo para confirmar lo mal que le va la vida, lo difícil que son las cosas, todo el mal que los demás le hacen. Esto lo hablaremos, antes de finalizar esta cuarentena.

Una vez que soltamos, es importante poder transitar otros estados emocionales y animarse a soltar el programa de sufrimiento, para crear otras posibilidades para nosotros. Hablaremos mañana de eso.

Con estas pequeñas acciones podemos tomar lo mejor del aprendizaje de cada emoción y sanar. Cuando vienen a las descodificaciones observamos cuál es la emoción que hay detrás del síntoma. Pero no alcanza con ver la emoción sino con sanarla. Sacar a la luz el mensaje para poder sanar el cuerpo y la emoción. Estas son algunas de las cosas que podemos hacer todos para sanarlas.
Hay otras formas. Quizás vos tenés tu propia forma y está muy bien. Quizás puedas tomar algo de esto y sumarlo a otras herramientas. No hay recetas. No hay una pastillita para sanar emociones. Lo que es muy importante es no negarlas ni evitarlas. Y animarnos a observarlas como maestras, como guías, que pueden llevarnos a transitar el camino de nuestro mejor futuro. Y disfrutar nuestro mejor presente.
Solo está en nosotros decidir.

Día 34:

Certeza de que todo es perfecto.

Muchas de nuestras emociones encontrarían su equilibrio si en cada hecho, pudiéramos ver la perfección del Universo. Nosotros viviríamos en equilibrio emocional si pudiéramos ver esa perfección en todo lo que pasa. Muchos no creen en ella; yo durante años no podía verla y me peleaba con quienes me decían estas cosas. Quizás vos no la veas y no quiero convencerte, solo te invito a sentirla con tu corazón. Ojalá te ayude a observar desde otro lugar tus emociones. Y quizás te lo cuento hoy para recordármelo también a mí misma. A veces no podemos verla cuando vemos "atrocidades", cosas que nos parecen terroríficas del ser humano o, simplemente, cuando algo no sale como esperábamos. Sin embargo, como en todo, hasta en eso hay una perfección. Observando tantos años los árboles genealógicos en su búsqueda de expresión, de sanación, de reconocimiento, encontrás esa perfección; aprendés que todo lo que pasa es para manifestar algo, un mensaje, un cambio, una señal, una necesidad de que un conflicto se manifieste, para ser observado y sanado en el clan. Tema que seguramente requiere largos capítulos. Muchos autores hablan de esto, son muy interesantes: Alejandro Jodorowski, Salomón Sellam, Anne Schutzenberger, Enric Corbera. Un curso de milagros.

Por empezar, observemos el Universo. Somos parte de él, nos regimos por sus leyes, estamos hechos de la misma materia, de la misma energía, de la misma esencia, de la misma Fuente.
Te propongo pensar en esta perfección. Si supieras que todo es perfecto, aunque no te guste, aunque en el momento te duela, te moleste, te

enoje... ¿qué pasaría? Si miraras más allá de la experiencia, más allá de lo que ven tus ojos hoy, de lo que interpretan tus emociones y tu mente...¿qué verías?
Vamos a revisar una de las propuestas de los “40 días haciendo foco en nuestro Bienestar”. ¿Pensamos todos juntos? Me encantaría leerlos.

“40 Días poniendo foco en nuestro Bienestar”.
Día 4: Me entrego a la certeza de que todo es perfecto.
Cuando aparece algo que no nos gusta solemos ponernos mal, enojarnos, tener miedo, etc. Todo lo que aparece no hace más que mostrarnos emociones que estaban previamente en nosotros sin resolver. La vida nos va a traer esa emoción una y otra vez para que aprendamos a transitar nuestras experiencias de manera diferente. Hasta que las trascendemos. Esto es. No necesitamos atraer nuevamente esta experiencia a nuestra vida.
1. Acepto lo que ocurre. No me peleo con lo que es; esto es, no lo resisto. La resistencia es una energía que nos bloquea y nos mete más en la vieja emoción.
2. Suelto el control. Cuando aparece lo que sea que aparece y trato de controlar, mi respuesta está condicionada por los viejos programas, viejas emociones, mismas respuestas. Con lo cual seguiremos obteniendo más de lo mismo: la emoción vieja reforzada.
3. Recuerdo que soy parte de un Universo perfecto. Que todo tiene un sentido perfecto.
4. Recuerdo ocasiones anteriores cuando creía que las cosas no tenían un sentido y luego lo vi y comprendí para qué había ocurrido eso.
5. Suelto mi ego. Allí encuentro que hay un sentido que yo, desde el ego,

no lo puedo encontrar. Pero sé que hay un sentido mayor que desconozco. El ego es el que necesita juzgar, etiquetar, comparar, acomodarse en lo conocido, jugar juegos desde el miedo. Suelto. Me quedo en ese lugar de incertidumbre sin juzgar. Aunque sea incómodo, me quedo así.

6. Recuerdo momentos de conexión con la certeza de la presencia de Dios. Revivo esa sensación. La siento en todo el cuerpo. Respiro esa conexión.

7. Observo el Universo y veo su perfección.

8. Observo a un niño y veo su perfección.

9. Observo lo que hay y me gusta y veo su perfección.

10. Observo lo que veo y no me gusta y veo su perfección. Qué mensaje hay en lo que ocurre. ¿Para qué pasa? Trato de no buscar respuestas sino que dejo que ellas aparezcan solas.

Siempre el Universo nos da sus respuestas, si hacemos silencio para escucharlas.

Día 35:

La manipulación emocional.

La manipulación emocional está muy presente en las relaciones humanas. No solo de pareja, sino entre padres e hijos, amistades y aún a nivel social; en muchos líderes políticos que la utilizan; en marketing, algunas marcas, también lo hacen.

¿Qué es la manipulación? ¿qué busca y cuáles son las consecuencias que se producen en las relaciones humanas? Es un tema muy amplio. ¿Qué causa la manipulación? ¿Cómo salir de ella? Son temas que vamos a ver en estos días de manera muy sintética. Podríamos hablar toda una cuarentena de esto. Aquí solo veremos los puntos más importantes.
En la manipulación, hay alguien que manipula y alguien que es manipulado. Por medio de la manipulación se lleva a la persona manipulada a actuar según los propios deseos o necesidades del manipulador, utilizando las emociones y los sentimientos como herramienta. Son característicos en estas manipulaciones: el silencio, las amenazas directas o veladas, los celos, los caprichos o berrinches e incluso una actitud de eterna víctima. Estas estrategias el manipulador utiliza a sabiendas de lo que produce en la otra persona. No son estrategias inocentes. Buscan el fin de tener cerca a la persona, en exclusiva, tenerla en los tiempos y momentos que esta persona quiere, separar, aislar…
Muchas veces, estas situaciones son comunes con las que utiliza una persona violenta en sus relaciones. De hecho, la manipulación, en un extremo, es violencia psicológica. Hay una relación en la cual hay una persona en un rol de víctima y otra de victimario. Hay grados y niveles de

manipulación y niveles de dependencia al manipulador. Conocer si se está siendo manipulando es esencial para recuperar la autoestima que se pierde en este tipo de vínculos.

Un artículo del diario “El País” del año 2009 detalla con mucha claridad este “juego” o programa: “La manipulación se utiliza para ganar poder en una relación. Con diferentes tácticas se intenta tocar los puntos débiles del otro. Para que resulte efectivo, el chantaje emocional debe producir una mezcla de temor, obligación y culpa a fin de que la pareja acabe sucumbiendo a las propias expectativas. Para ello se suelen emplear estrategias como:

• El castigo: se amenaza, de manera más o menos directa o implícita, con que si no se realiza lo que uno desea tendrá consecuencias negativas.

• El autocastigo: en este caso, la amenaza consiste en dañarse uno mismo para hacer sentir culpable al otro. Como, por ejemplo: "Si tú no me quieres, la vida no tiene sentido para mí".

• El silencio: supone una manera de mostrar el enfado. El otro, a menudo siente que sólo cediendo logrará mejorar el clima de la relación.

• El victimismo: implica una exigencia disfrazada de sentimientos de lástima y culpa. Como, por ejemplo: "Si no vienes a verme, estaré solo todo el día".

• La culpa: se utilizan reproches o comentarios críticos para que alguien se sienta culpable y así corrija su actitud o su comportamiento.

Las promesas: se ofrecen promesas maravillosas que, por ser poco realistas, rara vez se acaban cumpliendo: "Si me das otra oportunidad, te prometo que cambiaré y seremos de nuevo felices".

• Dar para recibir: se ofrecen ayudas o favores como un modo de atar a la otra persona y favorecer su sumisión.

Hay palabras, frases, gestos, tonos, que se utilizan y que acompañan estas estrategias. Es importante reconocerlas, ya que la autoestima, el equilibrio emocional y la misma felicidad están en juego cuando dos personas caen en este programa.

¿Se puede salir de él? Sí, claro que se puede, si ambas partes lo deciden y están dispuestas a hacer un profundo cambio o tomar decisiones que los ayude a ambos a salirse de ese programa. Mañana continuaremos con este tema, que es más común de lo que imaginamos y observamos. ¿Te reconocés en este tipo de relación?

Día 36:

Salir de la manipulación emocional.

¿Se puede salir de una relación de manipulación? Sí. Siempre que haya una toma de consciencia de ambas partes. ¿Se puede salir juntos o hay que terminar con la relación? No hay una única respuesta a esto. Se puede hacer juntos un camino de salida a esta forma de vínculos. Tomando ambos consciencia de lo que esto daña a la relación. Y de lo que causa en la persona que es manipulada. Siempre y cuando no nos encontremos en el caso del manipulador con un psicópata, hay posibilidades de cambios. En el caso de un psicópata, es diferente. Y vamos a dedicar un día de la cuarentena para verlo.

Entonces, si hay consciencia de ambos se puede salir, apoyándose mutuamente.

1. Es importante reconocer el tipo de vínculo. Reconocer la dominación es esencial. Tanto para quien la ejerce como para quien es dominado o manipulado. Muchas veces esta es la parte más compleja, porque la persona dominada vivió con bajo poder de decisión emocional o limitado a lo largo de su vida. Pero es importante hacerlo, ya que de esto depende la posibilidad de salir y sanar.
2. Reconocer mutuamente las emociones que viven. Los dos son personas inseguras y fuertemente desvalorizadas que necesitan el vínculo de manipulador/manipulado/a para vivir. Reconocer que se sienten vulnerables, inseguros, que tienen miedo, legitimarse mutuamente en las emociones y saber que no es el otro el que les tiene que dar esa seguridad para vivir.
3. Hacer cada uno un aprendizaje de lo que los llevó a establecer ese tipo

de vínculo y sanar las emociones. Aprender a ser autónomos, a no depender de este vínculo para sentirse plenos.
4. Comunicarse libremente, mostrándole al otro, cuando está sintiéndose atrapado nuevamente en el vínculo de dominación
5. Poder mostrarse cada uno con sus deseos, sus emociones, su sentir, comunicándose abiertamente
6. Aprender a pedir sin exigir. Aprender a recibir un No como respuesta. Aprender a recibir una respuesta diferente de los pedidos, sin que haya una represalia o una consecuencia para la otra persona por esto.
7. Recibir ayuda profesional, si es necesario.
8. Establecer pautas claras entre los dos para cuando se ven atrapados en este juego.

Si de a dos no se puede lograr, es importante que la persona que es manipulada busque ayuda y salga del juego para no seguir destruyendo su autoestima y la capacidad de decidir por sí misma.
Nunca comparto en este espacio artículos o libros. Algunas veces he hecho sugerencias. En este caso, les sugiero la lectura de este artículo del diario "El País" que resume impecablemente este tema. Debido a que no vamos a poder tocar más el tema de la manipulación, ya que estamos por terminar la cuarentena, les recomiendo la lectura. Sigan el enlace. Cópienlo en Google, si no pueden abrirlo.

https://elpais.com/sociedad/2012/09/21/actualidad/1348239424_807155.html

Si estás en una relación de manipulación, recordá que el amor siempre

vale la alegría y no la pena. Si son más los momentos de dolor que de placer en la relación, prestá atención. ¡Y observá!

Para cada tipo de vínculo, hay una respuesta y una salida. Salir del tipo de vínculo no quiere decir salir de la relación, pero sí tener estrategias para no sufrir y no seguir el camino a la desvalorización.

Día 37:

Comprender las emociones ajenas.

Ya vimos la importancia de reconocer nuestras emociones. Hoy vamos a hablar de la importancia de reconocer las emociones ajenas. ¿Para qué? Para poder comunicarnos de la mejor manera, generar buenas relaciones en todos los ámbitos.

Comprender la emoción de otra persona implica saber qué está sintiendo, qué le pasa a esa persona, qué está viviendo. En el caso de una relación, muchas veces se hace difícil comprender qué le pasa a la otra persona o darnos cuenta de que puede haber una misma circunstancia que a dos personas le generen emociones diferentes. Muchas veces lo que a una persona le genera enojo, a la otra no. O muchas veces no percibimos que algo que dijimos a la otra persona le puede haber generado enojo o cualquier otra emoción. Darnos cuenta de que la otra persona tiene su propio mundo emocional, nos ayuda a acercarnos y también contribuye a una mejor comunicación y convivencia. No percibimos el mundo de la misma manera y, por lo tanto, no nos emocionamos de la misma forma a la misma vez. Cada uno trae su propia historia y las emociones de cada persona son únicas para ella. Cuando pretendemos que otro sienta lo que sentimos nosotros, estamos queriendo controlar la vida del otro. Por lo cual, es muy probable que esa expectativa genere conflictos. Cada uno tiene su propia respuesta emocional a las cosas y desde ella actúa. Comprendiendo las emociones de la otra persona -poniéndonos en su lugar, mirando desde su mirada- podremos fluir en cualquier relación y en cualquier conversación. Cuando una conversación se traba o se genera un

conflicto es importante mirar qué emoción se activó en la otra persona. A veces es necesario preguntarle; otras veces, simplemente con observar su gestualidad, sus posiciones corporales, su respuesta física; allí podemos darnos una idea de cuál es la emoción que atrapó a esa persona.

Para salir de cualquier conflicto, se puede observar, comprender y legitimar la emoción del otro. Esto no quiere decir compartirla y, mucho menos, dejar de sentir lo que nosotros sentimos para ponernos en el lugar del otro. Simplemente, y ni más ni menos, que comprenderla y desde allí poder conversar sin que haya obstáculos emocionales que la frenen. Al reconocer su emoción, legitimás a la otra persona. La otra persona se siente validada, reconocida, tenida en cuenta. Da -lo que hablan varios autores- un “oxígeno emocional” al otro, que le permite saber que con nosotros hay un espacio para ser sin máscaras, sin tapar emociones, sin esconderlas, sin tener que cuidarse. Comprender al otro implica darle libertad a la otra persona, la misma libertad emocional que nos merecemos vivir en nuestras vidas.

Mañana veremos que no todas las personas pueden ponerse en el lugar de los otros; ni comprender, tal es el caso de los psicópatas, quienes tienen bloqueada esta capacidad.

¿Vos te ponés en el lugar de la otra persona? ¿Qué emoción siente? ¿Desde dónde mira lo que vos estás mirando? ¿Podés comprenderlo? ¿Qué ocurre cuando comprendés?

Que puedas abrirte a esta posibilidad en todas las relaciones, es una de las habilidades que transforma tu vida.

Día 38:

Los psicópatas.

Una de las habilidades sociales que poseemos las personas es ponernos en el lugar de la otra persona, para comprender sus emociones y su mirada del mundo. Aunque muchas veces no lo hacemos, tenemos la posibilidad de practicar y hacerlo.

Quienes no pueden hacerlo son los psicópatas. Ellos no pueden ponerse en el lugar de las otras personas, debido a características especiales de su personalidad. Hay varones y mujeres psicópatas; mujeres, en menor caso. Vamos a referirnos aquí al psicópata en masculino, pero englobamos a ambos géneros.

La descodificación, el coaching y la ley de desdoblamiento del tiempo no trabajan específicamente este trastorno. Sin embargo, en lo personal, he profundizado en sus características, ya que han venido a consultas numerosas personas que han salido de experiencias traumáticas conviviendo con ellos. Cuando trabajamos el tema de las relaciones personales y de las emociones, es inevitable no reparar en los vínculos que se establecen con personalidades psicópatas, tanto en relaciones de pareja, familiares, de trabajo y aún reconocer estos rasgos en líderes políticos, religiosos, espirituales... Desde el ámbito terapéutico resulta muy complejo y hay estudios que sostienen que resulta imposible tratar a un psicópata o cambiarlo. Solo pueden “acomodarse” en determinadas situaciones cuando ellos ven la ventaja o el beneficio, tal como los psicópatas que aceptan tratamiento psicológico en prisión, solo para conseguir reducciones de penas o mejor trato. Pero fuera de estos ámbitos resulta muy difícil tratar al psicópata. Y también hacerlo con el

complementario mientras aún forme parte de este “juego” y esté bajo sus efectos. En este caso, los complementarios se alejan de todos aquellos quienes puedan ser una amenaza a la relación o de quien cuestione al psicópata o quien pueda intentar mostrarle a la persona todo lo que puede estar en desequilibrio en esa relación.

Intervenir desde “afuera” como amigo, familiar, en un vínculo establecido entre psicópata y complementario resulta casi imposible.

Pero siempre es fundamental intentar la ayuda para quienes son hijos de estas personalidades. Algunas personas creen que la psicopatía se hereda. En este aspecto no estoy de acuerdo. Creo que hay memorias que se transmiten en el árbol, pero no hay condicionamientos genéticos predeterminados que “generen” irremediablemente hijos psicópatas.

¿Qué es un psicópata?

La psicopatía es un trastorno de la personalidad. Algunos reconocen alteraciones en áreas específicas del cerebro, que afectan el área de las emociones y las respuestas a los estímulos del exterior. Los psicópatas son personas que poseen una inteligencia superior a lo común. Presidentes y grandes empresarios han tenido características psicopáticas.

Son seductores, inteligentes y manipuladores, con escasas posibilidades de establecer relaciones sanas con otras personas. Quien convive con un psicópata, termina sumamente dañado en su autoestima, en sus emociones y muchas veces hasta físicamente.

Seduce a la persona que muchos denominan como “complementaria” del psicópata, hasta que la atrapa en un juego de dominación sin que esta persona sea consciente que es atrapada en él. La aísla, la manipula, la aleja de su entorno, muchas veces solo generando en esta persona la idea de que todos están en contra de su relación. Mina su voluntad; ya solo

importa la voluntad del psicópata. La persona complementaria no “posee más necesidades que las de él” o estar con él o formar parte a cualquier precio emocional de su mundo.
El psicópata genera momentos de mucha seducción y luego de mucha descarga emocional, en la persona complementaria. Agravia, agrede, culpa, se esconde en un silencio infranqueable que lo utilizan como parte de su agresión y su juego.

Actitudes del psicópata:
Son personas que necesitan establecer una relación con otros de superioridad, de control, de manipulación, de cosificación. Son muchas veces definidos como cazadores en busca de su presa. Cosifican a las personas que tratan, esto es, las tratan como cosas, no como personas.
Se controlan, pero en algunos momentos no pueden hacerlo y estallan en explosiones de ira que resultan desproporcionadas a la circunstancia que se está viviendo.
En esos momentos desarrollan conductas de violencia física o emocional, atacando a la otra persona con la “culpa”, la “responsabilidad” de todo lo que ocurre.
No desarrollan conductas de estas todo el tiempo, ni con todas las personas. Por el contrario, en lo social suelen parecer personas, como dijimos, encantadoras. Pero con quienes son complementarios, ejercen este tipo de acciones y conductas para activar su necesidad de control emocional.
Es importante reconocer este tipo de personalidades. Y sobre todo, es importante saber que ninguna persona puede obligar a desvalorizar tanto a otra. De hecho, nadie desvaloriza si ya no hay desvalorización. El

psicópata aparece en la vida de aquellas personas con necesidad de dependencia emocional y con características especiales emocionales y mentales, programas de víctima, de sufrimiento, de desvalorización.
Por eso, es importante siempre valorarnos. Desarrollar nuestra autoestima, nuestros potenciales, aprender de nuestras propias emociones y programas para vivir relaciones sanas y plenas.

Día 39:

Características de un psicópata.

Veremos algunas características del psicópata. Son rasgos de su personalidad. Se dan en conjunto, en su mayoría. Muchas veces no se los puede reconocer, hasta que establecen la relación con su complementario, por eso algunas personas caen en su juego sin reconocerlos de antemano. No todos los psicópatas son asesinos seriales o violentos y golpeadores. Muchos asesinos son psicópatas. No todo psicópata es asesino y nos podemos cruzar con muchos de ellos en el camino.

Reconocerlos es fundamental para no establecer vínculos emocionales con ellos que puedan poner en riesgo la, ya de por sí, baja autoestima de las personas que caen en este tipo de vínculo.

¿Se puede prevenir una relación con un psicópata? ¡Eso depende solamente de vos! Si tu autoestima es baja, si tenés características de dependencia emocional, prestá atención y pedí ayuda antes de entrar en el juego del psicópata.

Las características más usuales y relevantes del psicópata:

1. Manipulador.

Se caracteriza por manipular a su entorno. Utiliza engaños y mentiras que en muchas ocasiones él mismo considera ciertas, con el objetivo de manipular. Los piscópatas son sumamente seductores, tienen un gran encanto superficial que lo convierte en una persona adorable frente a

otras personas de su entorno cercano. Cuando se trata de un psicópata, las personas difícilmente creen que tras el encanto de esas personas se esconden características psicopáticas.

2. No registran la responsabilidad.

No sienten empatía, por lo cual no pueden ponerse en el lugar de los demás ni registrar las consecuencias de lo que hacen. No registran nunca las consecuencias de sus acciones. Tienen un alto registro de impunidad de sus acciones. Ellos se dan permiso para cualquier cosa. Cualquier fin justifica los medios. Las reglas están de más para ellos, que se consideran por encima de ellas.

3. Inteligencia.

Muchas veces el psicópata posee una inteligencia superior a la de los demás; poseen un excelente poder para analizar circunstancias y hechos, cuando estos no los afectan a ellos.

4. Alejados de la emocionalidad.

Tienen un bloqueo emocional que les impide sentir miedo, enojos, vergüenza, culpa, emociones que otras personas pueden sentir. En algún punto se creen superiores a los demás, por lo cual no son personas con conflictos de desvalorización visibles. Tiene un amplio control de sus emociones y en apariencia parecieran tener una vida emocional normal; simulan, fingen. Siempre esconden sus verdaderas tensiones y sobre todo sus intenciones. Su poder de manipulación los convierten en personas que pueden dominar emocionalmente a otras y desarrollan “juegos” de control que les resultan sumamente placenteros; activan el área de recompensa del cerebro que ellos tienen afectado, según estudios realizados por expertos.

5. Relaciones nulas.

No son capaces de sostener relaciones saludables, ya que por su característica quienes se relacionan con ellos solamente responden a un “juego” que el psicópata busca sostener como parte de su conducta. Se le denomina complementaria a la persona que establece la relación con ellos.

6. Mienten.

Para lograr sus objetivos, justifican sus acciones basados en las mentiras que fabrican. No miden las consecuencias de sus acciones, por lo tanto no les cuesta mentir.

Caractarísticas de la complementaria:

“La complementaria, según el Dr. Marietan, uno de los expertos en Argentina del tema, padece de una FISURA AFECTIVA. En su historia de vida, se observan historias de carencias afectivas, historias en las que sus necesidades emocionales infantiles no han sido cubiertas. El niño necesita para su desarrollo establecer un APEGO SEGURO hacia una persona adulta que lo ayude a crecer y que satisfaga sus necesidades fisiológicas y emocionales. Cuando estas personas no están disponibles para el niño, el niño experimenta un MIEDO INTENSO al abandono. Para evitar esta ansiedad, esta angustia, con el objeto de obtener seguridad, el niño se aferra afectiva y emocionalmente a una figura de apego de manera ansiosa: APEGO ANSIOSO. Estas niñas, en su adolescencia, han sido líderes; fueron recursos que les permitieron crecer y ser miradas. Ya adultas, llegan a la consulta como complementarias o codependientes de un vínculo con un psicópata. En su gran mayoría, son mujeres que han desarrollado una trayectoria profesional destacada, empresarias u

ocupando algún lugar social sobresaliente. Se presentan a la consulta, apagadas, grises, con el cabello reseco, con claras manifestaciones de estrés crónico, de Burnout, están quemadas después de una relación de varios años con un psicópata, con un depredador emocional.

Según el autor, en el inicio de la relación con un psicópata la complementaria hace caso omiso a las señales, a las evidentes alarmas consistentes en las conductas extravagantes del psicópata; se siente atraída por la desmesura de sus actos. Estas señales le generan por un lado temor y por el otro una gozosa expectativa. La complementaria se encuentra en una relación en la que se siente especial, más interesante y la única que PUEDE con él. Todo esto que se despliega de manera inconsciente para ella, le resulta familiar. Tiene que ver con sus batallas infantiles en las que asumió roles adultos que no estaban acordes con su edad.
Esta relaciones se las describe como “amor a primera vista”. Ellas dicen: “Lo vi, nos miramos, hablamos y sentí que los dos éramos una persona”. El tiempo que llevaría una relación para construir un “nosotros” imperfecto, con avances y retrocesos, se convierte en un “flash”, en una inmediatez inusual. ¿Cómo atrae la complementaria, la codependiente al psicópata?. El psicópata es un depredador, un ser que siempre está buscando una presa, algo que le pueda ser útil para conseguir sus objetivos. Lo que la complementaria le MUESTRA al psicópata es su insatisfacción profunda, su hastío, su hambre de novedad. Esta irracionalidad es lo que los atrae.
Fuente de las características de la complementaria: Lic. María Teresa Tellez.

Hasta acá vemos que son relaciones complementarias.
Psicópata/complementaria. Se puede salir de esta relación; ayer vimos que muchos opinan que mientras la relación está en su punto más cercano, resulta difícil y que solo puede hacerse cuando la complementaria ya está agotada de la relación.
En lo personal creo que es importante siempre pedir ayuda, de todas maneras. En ambos casos. Que siempre es posible salir de cualquier situación siempre que haya una profunda decisión de hacerlo. Tomar esa decisión puede ser muy difícil. Pero la supervivencia emocional y muchas veces física, está en juego. Así que la decisión bien vale cualquier intento.

Día 40:

¡A contagiar felicidad!

Las emociones se contagian por un interesante fenómeno que se da entre los cerebros de las personas y que demuestran hasta qué punto estamos entrelazados los seres humanos, más allá de lo visible. El subconsciente tiene innumerables vínculos energéticos con las personas, con nuestro entorno, con nuestro pasado, con nuestro árbol genealógico, con nuestro futuro. Es una gran fuente de conexión con la totalidad. El entrelazamiento es innegable. La física lo demostró. Las neurociencias. Y, aunque ellas no la hubieran demostrado, vos y yo lo sabemos, lo intuimos. Lo hemos experimentado en muchas ocasiones. El alcance de este entrelazamiento llega a las emociones. Cuando alguien con una emoción muy fuerte comparte con otra persona, las emociones se contagian. Si uno de los dos no está en equilibrio, el otro le contagia su emoción. Por lo tanto, una emoción fuerte, en equlibrio, es la felicidad. Si podemos ser nosotros quienes contagiemos, en lugar de que alguien nos contagie una emoción que no queremos, ¡mejor! El equilibrio emocional es importantísimo para nuestras vidas. Ya lo hemos visto en esta cuarentena. ¡Y quedaron innumerables temas para ver! Pero pudimos observar cómo nuestras emociones están íntimamente ligadas a nuestros pensamientos. Cómo ellas afectan a nuestro cuerpo. Cómo cada una es una invitación a trascenderlas y encontrar un aprendizaje en cada situación. Vimos que ellas son nuestro GPS y son maestras, por lo cual, es importante conocerlas, comprenderlas, escucharlas, atenderlas, pero no quedarnos a

vivir en ellas. Podemos ver su mensaje, agradecerles y luego soltarlas. Elegir qué emoción queremos transitar, qué mundo emocional queremos crear para nuestras vidas. Aprendiendo a transitar estas emociones, cambia la calidad de nuestras vidas. Cuando logramos equilibrio emocional, se nos abren posibilidades para nuestro mundo: afectivo, laboral, para nuestras metas, para nuestra vida cotidiana. Y transformando nuestras emociones, podemos transformar todo nuestro mundo.

Entonces podemos ser nosotros quienes contagiemos felicidad, quienes podamos sembrar pensamientos benevolentes en lugar de rencor y enojo. Quienes llevemos paz, en lugar de conflictos. Quienes logremos sembrar armonía en lugar de más caos. Quienes vivamos en amor, en lugar de vivir con miedo

No esperes que otro te contagie , te lleve a vivir un mundo emocional diferente al que querés vivir. Sos responsable de tus emociones. Vos podés decidir qué vida querés vivir. ¡A vivir la felicidad! ¡Y a contagiarla!!

Gracias por acompañarme en esta quinta cuarentena. Es un placer para mí ser parte de tu camino y que seas parte del mío.

Laura Barrera

Prohibida su reproducción total o parcial. Prohibido comercializarla.

40 DÍAS
HACIENDO FOCO
EN NUESTRAS EMOCIONES

Laura Barrera
Coaching Cuántico

ISBN 978-987-86-6916-8

¡Bienvenidos a esta nueva cuarentena!

Mi deseo es que puedas ver herramientas, miradas diferentes que te ayuden a comprender tus emociones y lo que ellas generan en tu vida, sabiendo que ellas pueden transformarse.

Es posible salir de aquellas emociones que te tienen como atrapado/a. Cuando lográs equilibrio en tus emociones podés disfrutar el amor, la paz, la felicidad que te merecés en tu vida y que son tuyos por naturaleza.
Podés lograr tus sueños, tus metas, tus proyectos personales, laborales, aprendiendo de tus emociones; sin dudas, ¡tu mundo cambia!

Laura Barrera
Coaching Cuántico

www.LauraBarrera.com.ar