



DECÁLOGO # 5: SIENTE TUS EMOCIONES

"Hay cosas que no sabía que sentía hasta que las escribí y me dolió leerlas".

Elena Poe.

Las emociones son el regalo que nos dieron a los seres humanos para poder identificar claramente si una acción, situación o circunstancia favorece o no nuestra supervivencia, propósito de vida, evolución espiritual y crecimiento personal.

Las emociones básicas son cuatro: alegría, tristeza, miedo y rabia. A través de estas emociones o energía en movimiento una persona obtiene la motivación para realizar las múltiples actividades que debe desempeñar un ser humano a lo largo de su existencia. Dicho de otra manera, las emociones que son la respuesta física a un pensamiento deberían ser la brújula para que una persona pueda tener la certeza que va por la ruta correcta incluso cuando no tenga claro el camino.

Cuando somos niños vivimos en el presente y sentimos nuestras emociones sin reprimirlas, contenerlas o negarlas. Sin embargo a medida que vamos creciendo nos vamos desconectando de nuestro sentir esencial y nuestro corazón comienza a crear una barrera de emociones contenidas que inicialmente nos aíslan, luego nos enferman y finalmente esta barrera es tan grande que terminamos perdiendo la alegría de vivir, la salud y la dicha que es confiar en la existencia.

La única manera de sanarnos es entregarnos y rendirnos a lo que verdaderamente sentimos sin juicios y sin expectativas. Es decir; acepta y reconoce tu herida emocional. Esta puede ser: justicia, abandono, rechazo, traición y/o humillación. Ríndete con humildad y gratitud frente a los que sientes y solo así podrás verdaderamente disfrutar de ser una persona autónoma emocionalmente.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



En el quinto decálogo del reto **#YOSOYAmorPropio**

Queremos proponerte un ejercicio de escritura

1. En el cuaderno que elegiste para el reto **#YOSOYAmorPropio** escribe en pocas palabras **una** historia donde has experimentado la injusticia, el abandono, el rechazo, la traición y/o humillación.
2. Luego cierra los ojos y trata de descubrir cómo se siente esa emoción en tu cuerpo. Es decir; vuélvete consciente de las reacciones de tu cuerpo frente a ese pensamiento (recrear la historia).
3. Escribe también esas sensaciones (ejemplo: me sudan las manos, aprieto con mucha fuerza los dientes, arrugo el entrecejo, me da un vacío en el estómago).
4. Luego; escribe esta afirmación "Me permito sentir en mi cuerpo el trauma que me causó la emoción _____ (escribes aquí la emoción que elegiste trabajar: injusticia, abandono, rechazo, traición y/o humillación.) La honro. Agradezco lo que me enseñó. Me libero y fluyo hacia la vida con amor.
5. Finalmente; transmuta esa carta quemándolo y enterrando las cenizas en una matica.

Nota: Este ejercicio de liberación emocional lo puedes hacer con cualquier emoción. Escucha tu corazón. Él siempre sabrá qué emociones debes liberar.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio