

Cómo trascender tus emociones

by Héctor Alberto Asiain Díaz de León | Jul 19, 2019 | Bienestar, Consciencia, Evolución



El ser humano por educación, costumbre y cultura se ha empeñado durante mucho tiempo en buscar la solución a todas sus emociones erróneamente, en las circunstancias que la vida le va poniendo va desarrollando una capacidad impresionante de reacción debido a todas las repercusiones que han tenido en cada una de sus experiencias que lo llevan a justificar su actuar, en vez de tomar consciencia sobre lo que ha estado provocándolo, de esta manera va generando nuevamente más emociones, envolviéndose en un círculo de actuar, emoción, actuar, emoción... Sin prestar atención a la raíz que es el origen real de lo que siente. Esto, creo que sólo lo va llevando a acumular un sin número de pesadas cargas que se generan desde el miedo, que lo hace huir en vez de enfrentar; desde la culpa, que le hace ocultarse y no vivir en paz; desde el odio, que lo hace buscar venganza y guardar rencor; desde la competencia, que lo hace buscar algo a costa de los demás, etc.

A consecuencia de la vorágine de la vida que exige cada vez más y permite cada vez menos, estamos imposibilitados para verdaderamente reflexionar y buscar respuesta en un lugar inexplorado, no es culpa de nadie, sólo que la programación social nos ha arrastrado a buscar siempre de la forma en la que nos “acostumbraron”, se fijan es “costumbre” a hacer lo mismo y no conseguir bienestar.

Hoy te invito a que emprendas un viaje a tu interior, pero no me refiero a que cierres los ojos y trates de meditar, porque si no estás acostumbrado sólo te vas a dormir y el

descanso creará de nuevo la ilusión de tranquilidad temporal que siempre ha promovido. Te invito a que en serio pruebes buscar esas emociones en tu interior que has ido acumulando en toda tu vida, busca con mucha paciencia qué fue lo que la motivó, por favor no le pongas nombre o generes culpables, recuerda que es un ejercicio personal y estamos analizando la situación. Si aceptas el reto, te vas ir dando cuenta de cosas maravillosas que no conocías de ti. Por favor el ejercicio debe ser inundado de amor para que pueda servir.

Te recomiendo los siguientes siete pasos:

1. Busca actividades que abran el espacio hacia tu interior: caminar, dibujar, colorear mandalas, bailar, contemplar, practicar ho'oponopono, practicar yoga, etc.
2. Trabaja solo con una emoción a la vez, recuerda que tenemos mucha carga acumulada a lo largo de nuestra vida;
3. Abraza la emoción y recuerda en las ocasiones que la has sentido, como si fueras un espectador, intenta no involucrarte;
4. Recuerda cuál ha sido tu reacción y la creencia o "costumbre" que te llevó a esa situación;
5. Establece cómo te gustaría actuar en esos momentos;
6. Compara las dos formas de actuar y percibe qué es lo que ayuda a tu crecimiento personal (consciencia) y lo que no (inconsciencia), y
7. Libérate con amor del odio, miedo, culpa, etc. Debido a que estableces un compromiso contigo que te llevará poco a poco a un actuar más consciente, entendiendo que sólo tú eres responsable de tus emociones.

Creo que no existe lo bueno y lo malo, existe el nivel de consciencia con el que el ser humano actúa y eso se puede medir en función a lo que contribuye a su crecimiento.

Lo anterior, puede servir ya que, al establecer un método diferente o un cambio en tu vida, se van abriendo caminos para que te conectes con tu Ser, ya que el ego siempre es el que ha decidido por ti, pero es momento de comenzar a hacer consciente que puedes crear en vez de reaccionar. Prueba con pequeñas acciones y poco a poco vas a ir observando que se abre una puerta a tu interior donde nada es imposible, ya que ahí se encuentra tu Luz.

Compártelo:

Share 82



WhatsApp



Imprimir

Buscar