

VIVAMAS Y MEJOR



EL PODER DE LAS EMOCIONES

Hoy he estado escuchando un audio de Anthony Robbins sobre el *Poder de las Emociones*. ¡Este hombre es la bomba! Hablaba sobre como el hecho de gestionar nuestras emociones no implica reprimirlas sino utilizarlas como una señal para la acción. En la mayoría de ocasiones, cuando sentimos algo que no nos gusta lo evitamos (“*pues a mi no me importa eso, me es totalmente indiferente*”-decimos mientras nos comemos una caja entera de galletas...), lo negamos (“*hombre, no es para tanto, seguro que estaré exagerando...*”) o competimos (“*mi sufrimiento es más intenso!*”, “*a mi me dolió más!*”, “*pues mira, te cuento, lo mío fue peor!*...”). En realidad lo interesante sería identificar que es eso que estamos sintiendo para descubrir cual es el mensaje que nos está dando y o bien cambiar nuestra manera de percibir las cosas, o bien cambiar nuestra manera de comunicarnos o actuar.

Por ejemplo, si yo siento “miedo” y lo reconozco en vez de evitarlo, puedo darme cuenta de que esta emoción me está diciendo: “*ojo! debes preparate para algo*”; ante lo cual yo puedo (1) hacer algo más/algo diferente si creo que es necesario y puedo hacerlo (ej. preparame y estudiar para un examen) o (2) si me doy cuenta que ya he hecho todo lo que está en mi mano (ej. ya me he estudiado todo el temario), cambiar mi percepción de la experiencia (ej. confiar en mí, en que me saldrá bien, en que puedo lograr todo lo que me propongo).

¡Lo bueno de las emociones es que en realidad no se basan en nuestras experiencias sino en “nuestra interpretación de nuestras experiencias”! Así que siempre podemos cambiar la representación mental que nos hacemos de algo y pasar así a sentirnos bien.

Una idea muy interesante que he encontrado de su charla es que él clasifica (a efectos prácticos) las emociones negativas en diez categorías:

- 1 Incomodidad
- 2 Miedo
- 3 Dolor
- 4 Enfado
- 5 Frustración
- 6 Decepción
- 7 Culpabilidad

VIVAMAS Y MEJOR

8 Inadecuación

9 Sobrecarga/Agobio

10 Soledad

y como parte del ejercicio final del audio propone crear una *creencia potenciadora* para cada una de ellas (¡PSYCH-K Power!), de forma que sea ésta (y no la emoción negativa) la que conforme la base para la creación de nuestra propia realidad. Así que ahí va mi propuesta (se admiten aportaciones) :

1 (incomodidad) En todo momento estoy donde quiero estar, haciendo lo que quiero hacer y compartiéndolo con las personas que yo elijo.

2 (miedo) Estoy lista y preparada para todas mis experiencias. Yo co-creo mi realidad. Confío en mi y en la Vida.

3 (dolor) Saco aprendizajes positivos de todas mis experiencias. ¡Soy capaz de ver el lado divertido de las cosas y elijo vivir mi vida con un gran sentido del humor!

4 (enfado) Soy tolerante y flexible. Acepto que otros tengan unos valores diferentes a los míos, y los reconozco y respeto como igual de válidos. La gente no hace lo que hace “para fastidiarme” sino “por ellos mismos”. En nuestro propio mundo mental cada uno de nosotros somos el protagonista de nuestra propia peli! Todo lo que sucede, todo lo que hacemos, tiene una causa. Nada es gratuito y yo elijo ser empática y compasiva conmigo misma y con los demás.

5 (frustración) Encuentro fácilmente la manera perfecta para alcanzar mis metas. No hay errores o fracasos, ¡todo es aprendizaje! Tengo una gran fuerza de voluntad, una enorme determinación y soy tremendamente perseverante.

6 (decepción) Me acepto a mi misma y a los demás tal como son, y a las cosas tal y como llegan. Vivo en el presente y disfruto de lo que ocurre en cada momento.

7 (culpabilidad) Vivo mi vida de acuerdo con mis valores y los respeto en todo aquello que decido y hago. Satisfago mis propias necesidades y las de los demás hasta donde puedo, donde sé y donde escojo. Doy lo mejor de mi en todo momento y hago siempre las cosas lo mejor que las sé hacer.

8 (inadecuación) Me amo y me acepto tal y como soy. Y me merezco lo mejor que el Universo tiene que ofrecerme. Soy suficiente y valiosa haga lo que haga, esté donde esté y/o con quien esté.

9 (sobrecarga/agobio) Administro mi tiempo y mi energía eficazmente: ¡priorizo y acabo mis tareas con facilidad y divirtiéndome! Elijo tener una actitud optimista y positiva ante la vida, y sé a ciencia cierta que logro hacer con éxito todo lo que me propongo.

10 (soledad). Me rodeo de gente que me ama. Me amo y disfruto tremendamente de mi propia compañía. ¡Me siento totalmente conectada conmigo misma, con la gente de mi alrededor y con todo el Universo!

Y sólo un apunte más para acabar este post: Robbins habla también de las 10 emociones positivas que nos empoderarán para vivir una vida tremendamente gratificante si nos enfocamos en ellas. Son:

1 Amor y calidez, 2 Aprecio y agradecimiento, 3 Curiosidad, 4 Entusiasmo y pasión

5 Determinación, 6 Flexibilidad, 7 Confianza, 8 Alegría, 9 Prosperidad,

10 Solidaridad.

Más información en
www.vivamasymejor.com

VIVAMASYMEJOR

Pues eso, que con tantas palabras poderosas y creencias positivas, el que en estos momentos no tenga los ánimos en el Cielo, ¿es porque no quiere! Y es que cambiar y ser feliz es una decisión que depende sólo de ti...así que, ¡ánimo!