



# Emociones

APRENDE A GESTIONAR TUS  
EMOCIONES

Recuerda que son tu parte magnética que interactúa con tus pensamientos para crear a cada momento



## La sabiduría de las emociones

La sabiduría de las emociones es que nos marcan un mensaje claro y específico para cubrir una necesidad no cubierta que llevamos arrastrando, cargando o ignorando.

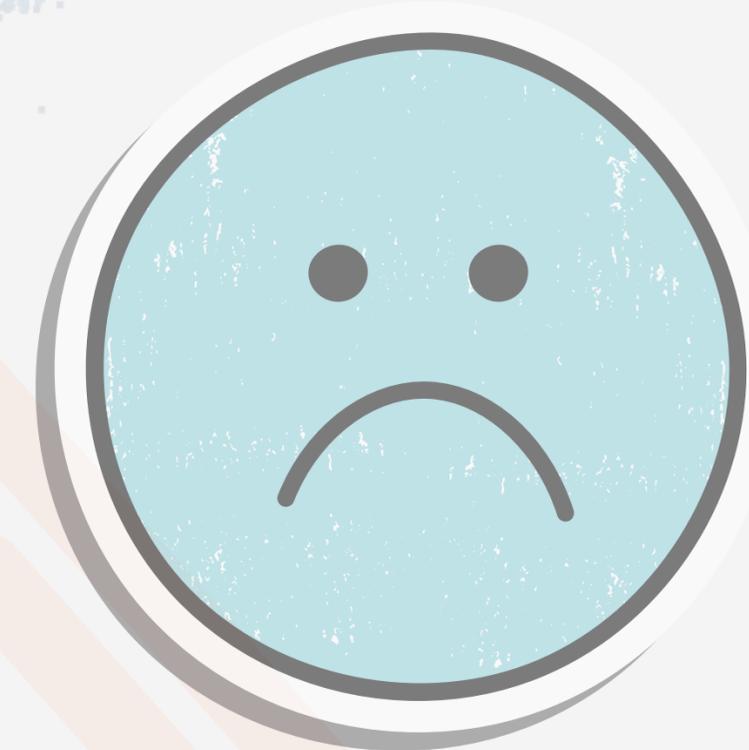
Se dice que cada emoción trae un mensaje para ti.. Y si.. pero ¿exactamente cuál? ¿cómo identificarlo?

Cada emoción lleva información a nuestras células, la misma información funciona como una instrucción clara y precisa que nos indica cómo actuar. Si nos atrevemos a escucharlo, si nos abrimos a sus mensajes, podemos ir integrando qué significa cada una de las emociones, y así, comprender que nos quiere decir cada una, qué acciones podemos tomar y cómo cubrir nuestras propias necesidades.

A continuación veremos las principales emociones y sus mensajes de consciencia.

### Tristeza

1. La tristeza nos aparta de la lucha externa y nos invita a renunciar a lo que ya sabemos en nuestro corazón que es una causa perdida. Que no vamos a poder cambiar a otro, o que el otro no va a querernos como nosotros queremos, que no vamos a poder cambiar una situación, o que lo que una vez fue, ya no es.
2. La tristeza también es la voz dulce y tranquilizadora que nos calma para que podamos dormir, que nos ordena que nos acostemos y descansemos. En el descanso hay mucha reparación. Así que la tristeza nos protege y ampara cuando somos más vulnerables.
3. A veces, simplemente necesitamos echar el freno y plantearnos algunas preguntas vitales. ¿Adónde voy? ¿Es este el camino correcto para mí? ¿Por qué he ido en esta dirección? Una vez que nos hemos detenido, exhaustos y vulnerables, puede que hasta seamos capaces de vislumbrar algunos caminos nuevos entre las calles donde vivimos que posiblemente no habríamos descubierto en nuestro precipitado paso por la vida. Vemos cosas que no habíamos visto antes y tenemos revelaciones sobre temas que antes no comprendíamos. Es en estos momentos de claridad cuando llega el 3er mensaje de la tristeza: ser brutalmente honesto contigo mismo.





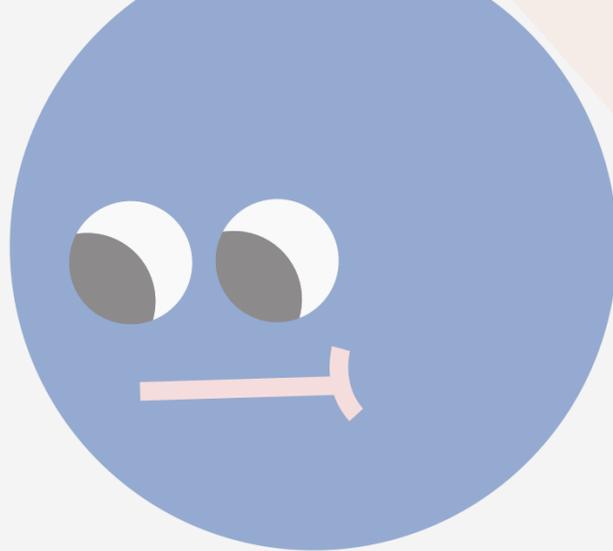
## Ansiedad

1. La ansiedad es nuestra antena emocional que nos advierte del riesgo, que explora nuestro entorno en busca de amenazas. Es un radar interno que nos garantiza que vamos a estar bien ante cualquier obstáculo que pueda perjudicarnos.
2. La ansiedad es un exceso de futuro apocalíptico que no sabemos parar, literalmente no sabemos parar la mente.  
Es como si la mente por un momento está poseída por futuros apocalípticos y posibilidades espantosas como:
  1. Entonces el problema no es la antena, la antena solo está funcionando, el problema es que no sabemos discernir ni saber que hacer con los pensamientos del futuro apocalíptico que no están pasando.
  3. Uno de los mensajes de la ansiedad es solo para prepararte, para buscar tu propia calma, empezando por el pensamiento. Busca pensamientos de calma, o al menos discierne la basura apocalíptica y regresa al presente... porque eso aumentará la probabilidad de que logres tus metas, sean cuales sean.
  4. Otro mensaje de la ansiedad es que no hemos cultivado el momento presente, no sabemos vivir solo con el momento presente y la necesidad es de ser presencia, habitarlos, conocernos. Solo vamos a poder habitar lo que conocemos. Solo al conocerte puedes reconocer todo el poder que si tienes.
  5. No sabes como lidiar con la incertidumbre. Querer volver a la vida certera no se puede, ese es un maltrato a la vida.

## Enojo

1. El enojo nos regala el mensaje de que no tenemos herramientas para poner límites. Nos dice que nos demos cuenta de que estamos demasiado estresados, que es momento de hacer algunos cambios importantes en nuestra vida. Puede hacer que admitamos que nos falta paciencia y capacidad de aceptación.
2. Es una invitación a recrear dignidad y crear una vida que merece la pena.
3. Nos muestra en dónde están nuestros límites.
4. La necesidad: es crear nuevos formatos, nuevos acuerdos o los cambios que incluyan tu equilibrio, el de la relación o el de una situación. y vivir de acuerdo con él.





## Culpa

1. Te muestra en donde estás siendo irresponsable. ¿Qué responsabilidad estás tratando de evitar o te está sobrepasando?
2. La culpa trae un mensaje de moralidad y te muestra en donde no estás alineado a tu integridad.

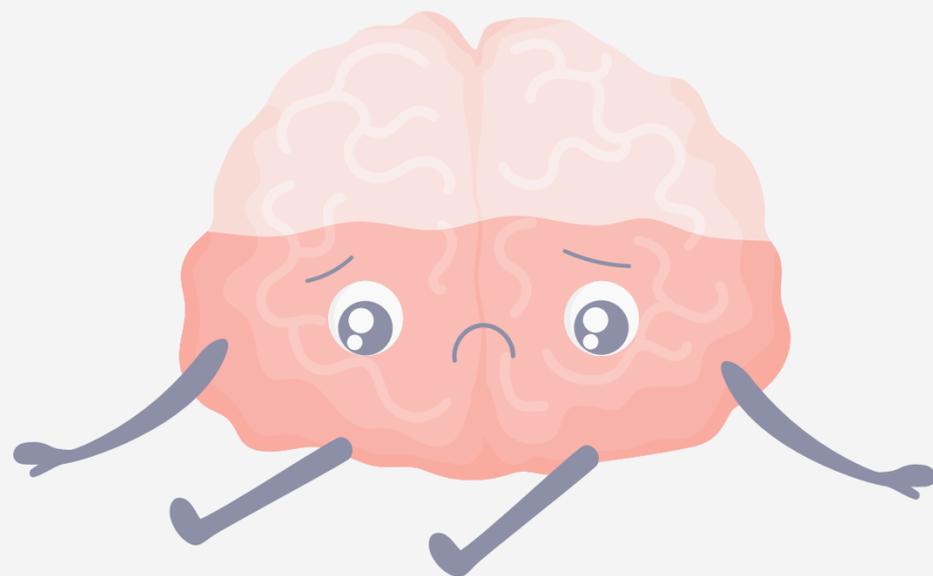
## Vergüenza

1. Nos invita a reconocernos las veces que sea necesario.
2. Nos regala la oportunidad de reconocer al Dios interno que vive adentro y que merece amor.
3. La vergüenza nos regala el mensaje de que estamos colocando nuestro valor, nuestra valía en otras personas, en lo que el otro piensa, o si la familia aprueba, o en el que dirán.



## Aburrimiento

1. El mensaje del aburrimiento es una obligación a hacer una pausa para reflexionar y conectar con uno mismo. Esa pausa lo que es, es UN ESPACIO, todo espacio es primero mental. Se está haciendo espacio para que lleguen nuevas ideas, es un espacio que invita a la creatividad.
2. En el aburrimiento nos regala descubrir el mayor de los misterios, lo único que existe y lo que proyecta todo en nuestra realidad: a nosotros mismos.



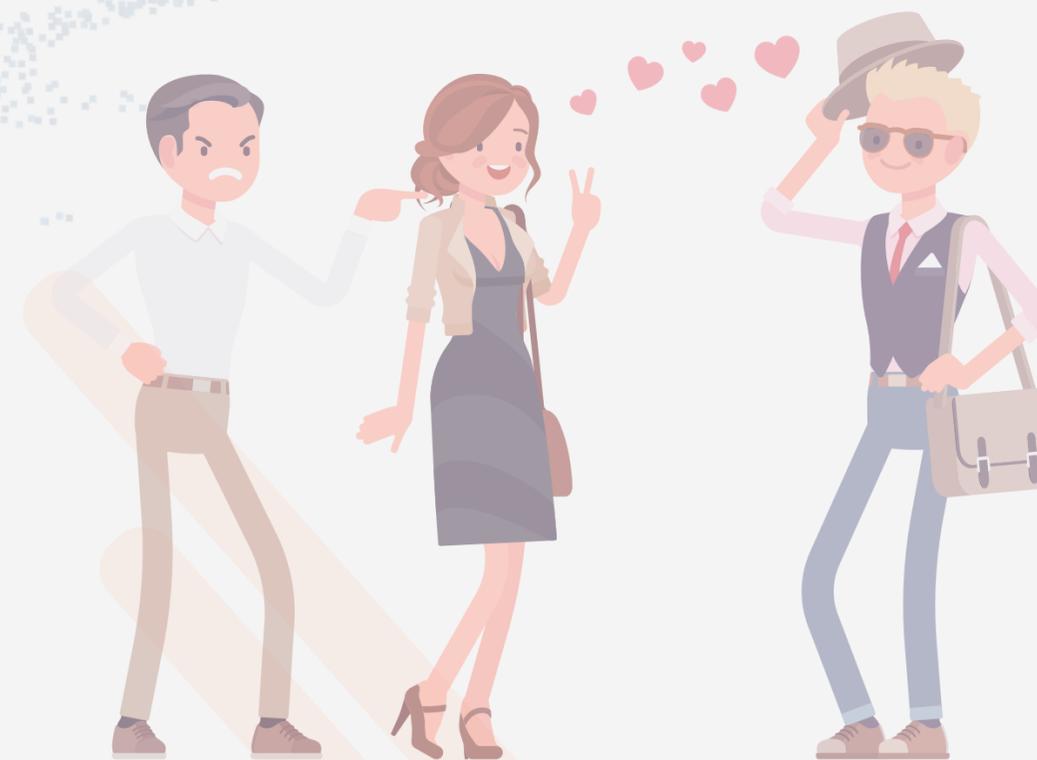


## Soledad

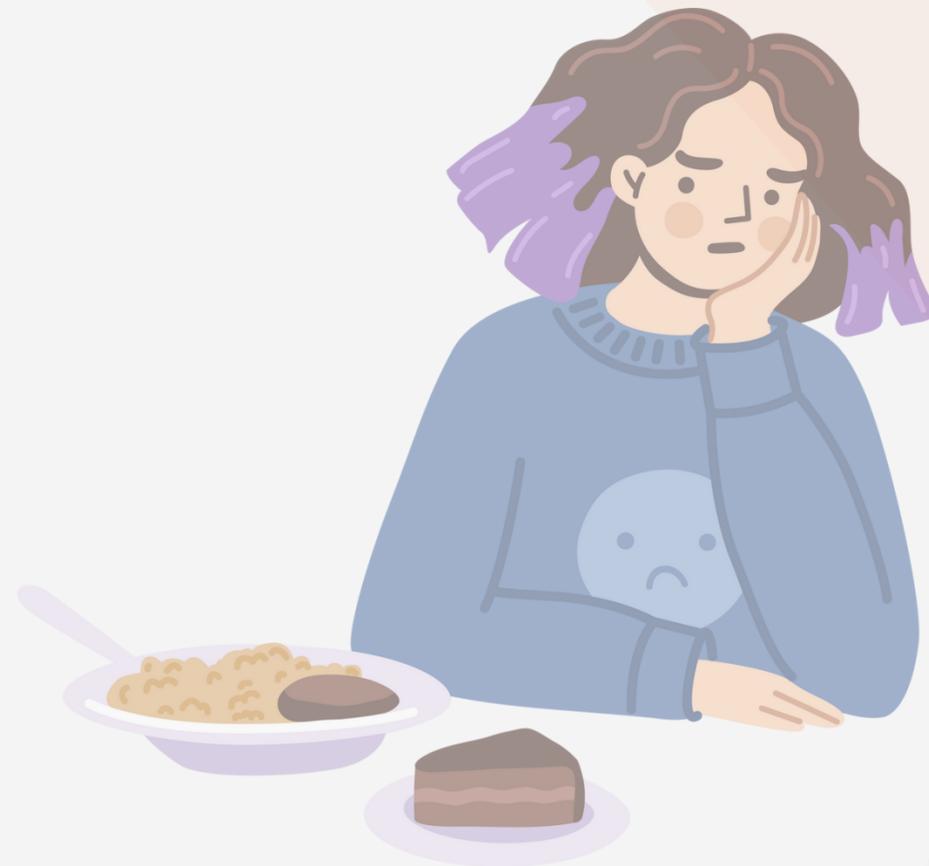
1. La soledad es falta de autoconocimiento y esto nos lleva a una desolación profunda. Vivimos vacíos de presencia, de contención emocional, que no están realmente en contacto con sus sentimientos, pero esperamos y pretendemos que otro los conozca y nos acompañe, no se puede.
2. El mensaje de la soledad es que es momento de auto conocerse, a niveles más profundos, a unos que aún no conoces. El mensaje del aislamiento es nutrir los vínculos que son importantes para ti.
3. Otro mensaje, valor potencial y la belleza de la soledad, es que nos regala desarrollar el pensamiento independiente, desarrollar la soberanía personal para dejar de depender de lo externo y reducir nuestra tendencia a dejarnos llevar por las masas, y nos ayuda a seguir la guía de nuestro propio y auténtico ser. solo somos realmente capaces de conectar con nuestros más profundos deseos, dirigidos por sentimientos —y expresarlos— cuando estamos solos

## Celos y envidia

1. Los celos y la envidia nos enseñan en dónde queremos estar, lo que queremos para nosotros, lo que queremos experimentar, crear y vivir. Cuando sientas envidia, agrádecele, acaba de mostrarte el camino de lo que quieres vivir. La envidia: quieres lo que él acaba de conseguir. La envidia sana es otra forma de admiración, es una mezcla de sabores de deseo, anhelo y respeto. Aquí no existe resentimiento y jamás desearía menospreciar o humillar a otro.
2. La envidia positiva puede ayudarnos a aclarar nuestras metas y valores, a iluminar nuestro camino hacia ellos y ayudarnos a avanzar para conseguirlos.



## Apatía



## Sufrimiento

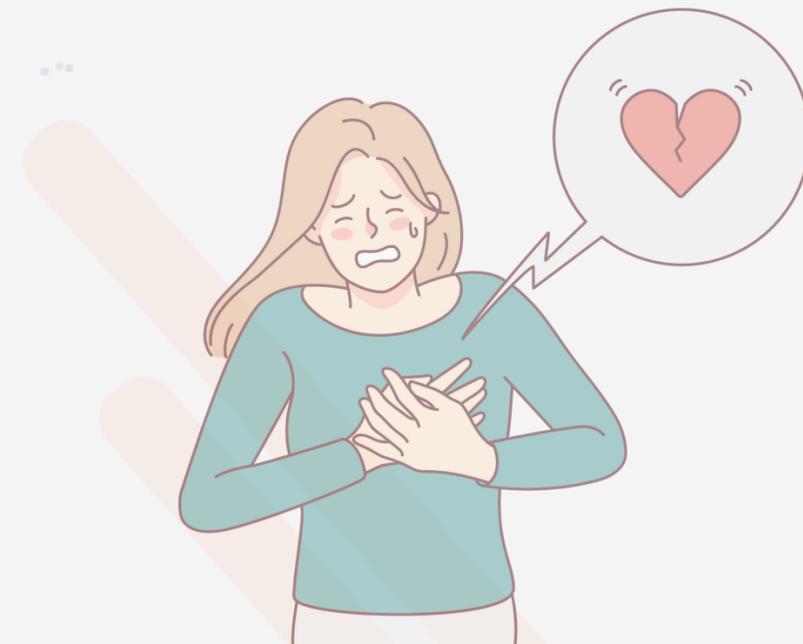
1. Doloroso pero muy sabio cuando somos conscientes de que el camino incluye luz y oscuridad, y en los bajos de la oscuridad es como una tumba donde “morimos” o una parte de nosotros se destruye y perdemos alguna parte de la vieja identidad. Pero este espacio también es un útero donde «renacemos» y resucitamos.

2. Paradoja en el mismo espacio —muerte y nacimiento— tan íntimamente conectadas. Sólo podemos progresar hacia un estado superior de desarrollo psicológico si abandonamos nuestra vieja identidad y la trascendemos adoptando una nueva forma de ser.

1. La apatía es la supresión de entusiasmo, pasión, excitación e inspiración. La apatía no es falta de emoción, la apatía per se es una emoción, solo que personas que sostuvieron la apatía durante mucho tiempo, crónicamente, puede ser que sea porque percibieron que tanto las emociones positivas como las negativas no eran válidas, entonces se desconectaron de sentir todo el espectro emocional, están auto rechazado lo que sucede.

2. La desesperación es lo que está abajo de la apatía y es el desempoderamiento máximo. La desesperación surge cuando la mente ya se encarriló en una realidad sin posibilidades de que no tendrás lo que quieres ni lo que anhelas así que no tiene de otra más que frustrarse por esperar = desesperarse y quedar desesperanzado, no hay otra opción más que rendirse porque uno cree que nada va a funcionar.

3. Su mensaje es ponle las palabras a lo que quieres vivir, experimentar. Date permiso de querer vivir, date permiso de conectar con lo que si quieres. Hoy de adulto puedes hacerte cargo de lo que quieras. El pasado sucedió como tenía que suceder pero ahora puedes hacerte responsable de tus posibilidades.



## Miedo



1. El mensaje del miedo es que no confiamos. No hay confianza ni en nosotros mismos, ni en la vida, ni en el futuro. El miedo también es una forma de autoconocimiento pero se refiere a la confianza. El miedo te muestra el grado de confianza que has cultivado en ti mismo, en otros, en la vida

2. El miedo también es un deseo al revés, fíjate que detrás del miedo está algo que mueres de ganas de experimentar. Por ejemplo, tengo miedo de que me corran del trabajo, de quedarme sin ingresos, de no poder cumplir con mis compromisos y entonces tener una situación de calle. OK, entonces ¿qué está detrás de este miedo? Detrás de este miedo está el deseo de experimentar la seguridad financiera, la independencia económica... son 2 caras de la misma moneda...es el deseo escrito pero desde la otra cara... y en lugar de enfocar nuestra atención en la cara oscura podemos darnos el espacio para ver qué es lo que sí queremos experimentar.

3. El miedo también nos recuerda que no podemos controlar el futuro. Que soltemos el control. Que la vida es hoy, en este momento presente.



## Cuadro de emociones

Emoción	Otras formas de la emoción	Dónde se siente	Mensaje	Regalo	Lo que te puedes preguntar	Lo que puedes hacer
Alegría	- Felicidad - Euforia - Esperanza	En todo el cuerpo. Sonrisa y sensación de ligereza.	Estoy obteniendo lo que deseo." "Amo mi vida"	Felicidad	¿Cómo puedo agregar más de esto a mí vida?	¡Disfrutar y crear más!
Tristeza y dolor	- Dolor - Duelo - Arrepentimiento	En el corazón, en la parte baja del pecho. Ganas de llorar.	En el corazón, en la parte baja del pecho. Ganas de llorar.	Self-care y el duelo de un ciclo, el comienzo de algo más.	¿Es una pérdida verdadera? ¿Necesito pedir algo para atravesar esto?	Aceptar la pérdida. Confía en la vida, en la inteligencia divina.
Enojo	Frustración - Irritación - Resentimiento	En todo el cuerpo, en la cabeza. Energía caliente en la piel.	"Esto es injusto." "Me siento amenazada traicionada."	¿Tengo que poner un nuevo límite?	¿Qué parte de mí se sintió traicionadx? ¿Qué me da miedo?	Respirar profundo. ¿Cuál es mi papel en esto? Establece límites nuevos. Muévete fuera de la situación.
Miedo	- Nervios - Ansiedad - Estrés - Aprehensión	Estómago, la parte superior del pecho. Sofocación	"Soy vulnerable."	Conoce tu camino de regreso al amor y la confianza.	¿Qué puedo hacer para volver a mí espacio seguro?	Soltar lo que no puedo controlar.
Amor	- Compasión - Ternura	Calor expansivo, en el corazón	"Me siento conectadx y abiertx a la vida."	Conexión	¿Puedo amar sin ninguna expectativa?	Expresar mi afecto.



## Cuadro de emociones

Emoción	Otras formas de la emoción	Dónde se siente	Mensaje	Regalo	Lo que te puedes preguntar	Lo que puedes hacer
Soledad	- Abandono	Sensación de invisibilidad	"He sido rechazado" "No me siento amado"	Conexión contigo mismo y luego con los demás.	¿Cómo puedo darme el amor que me falta?	Amar y apreciarme a mi mismo cómo nunca lo he hecho.
Entusiasmo	- Pasión - Encanto	Energía se espontaneidad	"Esto me da energía." "Estoy apasionado."	Esto es parte de mi pasión y de mi ser auténtico.	¿Cómo puedo incrementar esta emoción?	Construye alrededor de esto esta etapa de tu vida.
Culpa	- Remordimiento	En el intestino	"Acabo de hacer algo que atenta contra mis principios."	Dejar de hacer esto, toma de acciones más alineadas.	¿De qué manera me traicione a mi mismo?	¿Cómo puedo reparar mis daños?
Vergüenza	Avergonzado de tu persona	Avergonzado de tu persona	"No soy una buena persona"	Reencontrar tu valor solo por existir	¿Qué me hace sentir no suficiente?	Yo soy suficiente, soy humano y no hay humano perfecto en lo ideal.



## ¿Cómo gestionar las emociones?

Sí. Todas las emociones son necesarias en la experiencia pero unas se pueden poner bien incómodas. Esta hoja la puedes usar cada que una emoción incómoda llegue y sientas la necesidad de escribir para liberarla.

¿Cuáles son mis pensamientos en este preciso momento?

---

¿Qué me está haciendo sentir esos pensamientos?

---

¿Qué sucedió para que me esté sintiendo así?

---

¿De qué manera puedo honrar este sentimiento?

---

¿Qué sería algo que puede hacerme sentir mejor o una acción alineada que la emoción me está pidiendo tomar?

---

¿Qué puedo reflexionar acerca de esto? ¿Qué puedo aprender de mí en este momento?

---

Si quieres producir luz desde adentro, que la luz no dependa de lo externo, hazte preguntas. Las preguntas son las que nos iluminan, no la sabiduría. Vivimos haciéndole preguntas a otras personas, buscando la opinión de otros y poniéndolas arriba de las nuestras. Buscar información puede ser algo constructivo, por supuesto, pero siguen siendo respuesta afuera. Es igual de importante buscar las respuestas dentro de uno. Solo tú puedes saber cuáles son tus verdaderas intenciones, los deseos de tu corazón y la verdadera razón detrás de tus preocupaciones.

Cuando a través de la reflexión conectas con aquella intención sincera hacia el Universo y tu Alma, una intención que va más allá del estado de víctima, es decir, no es un: "¿por qué me pasa esto a mí?," si no tu deseo genuino del corazón y al mismo tiempo sostener fortaleza de entender cómo diablos creaste esta situación y qué necesitas hacer para transformarlo, las respuestas siempre, SIEMPRE, llegan.



## Algunas prácticas para superar las emociones

- Canta. pon tu canción favorita y cántala a todo pulmón. La música Kirtan y de mantras son especialmente poderosas para establecer la frecuencia vibratoria y abrir el corazón.
- Baila. Mueve el cuerpo, salte del estado de resistencia y contracción
- Medita. No va haber mejor practica que las meditativas. Hay muchas formas de meditar, busca la que más te gusta.
- Escucha tus emociones. ya sabes cómo hacerlo ;) Somos humanos, las emociones son las que hacen que nuestra vida sea VIVA, emocionante, rica e interesante. Lo que necesitamos es abrirnos a todas las emociones, por mas incomodas que sean para escuchar que nos quieren decir.
- Busca a tu círculo de amigos cercanos con quien puedes ser vulnerable para sacar todo lo que sientes.
- Por supuesto, siempre que lo necesites, ve a terapia, habla con un especialista
- Toma un descanso y arma un rompecabezas. Si no tienes uno, haz uno con papel. Cronométrate o tómate tu tiempo armando las piezas.
- Haz un dibujo de algo que te haga sentir bien.
- Bebe un vaso de agua. La ciencia nos dice que reduce el estrés, y añadir algunos cubos de hielo inclusive puede ayudar.
- Cuenta Respira a través de tu nariz por cuatro segundos. Mantén la respiración por siete segundos. Ahora lentamente déjalo salir por tu boca por ocho segundos. hacia atrás desde 100 o cualquier número alto. ¡Intenta no saltar ningún número! Ahora cuenta de nuevo hasta 100. ¿Cómo te sientes?
- ¡Los abrazos se sienten bien, inclusive cuando vienen de ti mismo! Enrolla tus brazos sobre ti mismo y aprieta. Recuérdate: ¡Tú puedes!
- Camina por la naturaleza. A través del parque. En tu patio trasero. Donde sea. No solo es un buen ejercicio, el aire libre también ayuda a despejar tu mente
- Crea un álbum de fotografías, dibujos o cualquier cosa que te haga feliz. Añádele algo cuando necesites un impulso de felicidad.
- ¡Juega con una mascota! ¿No tienes una? Ofrécete a pasear el perro de un vecino. Las mascotas mejoran nuestro bienestar físico y mental. Quiérelos; ellos te querrán de vuelta.
- Exprime un limón o algo blando. Exprímelo por cinco segundos y suéltalo. Haz una pausa de cinco segundos. Exprímelo de nuevo por cinco segundos.
- Piensa sobre tus tres recuerdos más felices. Recuerda los detalles. Cierra tus ojos. ¿Cómo estabas vestido? ¿Cómo te sentías?
- Empuja una pared por al menos diez segundos. Es una gran forma de liberar cualquier rigidez en tus brazos. Descansa por cinco segundos. Repite.
- ¡Lee un libro! No solo es relajante, las historias a menudo son sobre personas que superan desafíos. ¡Inspirador!
- Escribe sobre desafíos. Mantener un diario ayuda a organizar los problemas y leerlo te recuerda lo que has superado.
- Escribe recordatorios cariñosos. Déjalos en diferentes lugares alrededor de tu habitación. Se sienten bien escribirlos y es muy bueno leerlos.



# CUENTA REGRESIVA PARA LA PRESENCIA

5 COSAS QUE PUEDES VER

4 COSAS QUE PUEDES SENTIR

3 COSAS QUE PUEDES ESCUCHAR

2 COSAS QUE PUEDES OLER

1 COSA QUE PUEDES SÁBOREAR

Nivel	Calibración	Emoción	Visión de Vida
Iluminación	700-1000	Inefable	ES
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegria	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Entusiasmo	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Coraje	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Pena	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable



## Algunas afirmaciones de consciencia emocional

- ✦ Me doy permiso de experimentar todas las emociones, sin identificarme con ellas.
- ✦ Es seguro para mi sentir, ninguna emoción me va a hacer mal.
- ✦ Estoy aprendiendo a sentir de una forma presente.
- ✦ En el momento presente siempre estoy a salvo.
- ✦ Reconozco la importancia de sentir mis emociones y escuchar su mensaje.
- ✦ Yo me acompaño en todo mi proceso emocional. Importa más lo que yo digo de mi, que lo que los demás dicen de mi.
- ✦ Permitirme sentir es de valientes.
- ✦ Me doy permiso de ser brutalmente honesto conmigo.
- ✦ Me doy permiso de ser vulnerable, primero conmigo.
- ✦ Dentro de cada emoción existe una señal, una dirección o una acción alineada que puedo tomar.
- ✦ Me abro al aprendizaje de cada emoción las veces que sea necesario.
- ✦ Yo soy la única/el único responsable de mi bienestar.
- ✦ Yo soy un proceso, siempre estoy cambiando y aprendiendo.
- ✦ Permitirme sentir con consciencia me regresa a mi poder.
- ✦ Cuando pongo límites y los hago respetar no es mi culpa sí los demás se llegan a sentir mal.

Sígueme en mis redes donde comparto información de valor.



[alejandragardunomelgarejo.com](http://alejandragardunomelgarejo.com)

