# Escucha el mensaje de tus emociones

- by LORENA H.

vibrandoconelcorazón.com

# Contenido


| | |
|---|---|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPITULO 1<br>Las emociones no son el problema. | 2 |
| CAPITULO 2<br>Tu cuerpo como brújula emocional. | 3 |
| CAPITULO 3<br>Canaliza tu emoción. | 4 |
| CAPITULO 4<br>Liberar es volver a tu centro. | 5 |
| CAPITULO 5<br>El mensaje de las emociones. | 6 |
| TRISTEZA | |
| MIEDO | 7 |
| ANSIEDAD | 8 |
| ENOJO | 9 |
| FRUSTRACIÓN | 10 |
| ESTRÉS | 11 |
| EJERCICIO PRÁCTICO | 12 |
| DECRETO PODEROSO | 13 |

# "Tus emociones no están aquí para dañarte, están aquí para despertarte"

Bienvenida a este espacio para recordar quién eres, y reconectar con el poder sagrado que llevas dentro, *"tu poder creador"*.

Si este eBook ha llegado a ti, no es por casualidad. Es probable que una parte de ti —quizá la más sensible, la que siempre ha sentido "demasiado"— haya empezado a susurrarte que ya es tiempo de soltar y liberar la carga.

Este no es un manual o una receta para seguir paso a paso, es en realidad una guía hacia una conversación íntima con tu corazón, una invitación a dejar de huir de todo aquello que sientes en tu interior y comenzar a escucharte desde la compasión.

Tus emociones no están aquí para dañarte, están aquí "para despertarte". Y este es un espacio seguro para que te permitas sentir, escuchar, comprender, liberar y volver a ti.

¡Así que iniciemos juntas este camino de vuelta a tu interior!

Te abrazo desde el corazón

- LORENA HERRERA.

# Las emociones no son el problema.

Durante mucho tiempo te enseñaron que **sentir era sinónimo de debilidad,** que llorar era mostrar fragilidad, que enojarse podía ser peligroso y te hacía mala personas, y que lo mejor era "tener todas tus emociones bajos control".

Pero la verdad es otra completamente diferente: **"las emociones no son tus enemigas, son simplemente mensajeras".**

Cada emoción trae consigo una información valiosa sobre lo que necesitamos, lo que duele, lo que deseamos, lo que nos limita o nos impulsa.

El problema no esta en permitirnos sentir, sino en negar, reprimir, esconder, acumular y desconectarnos de lo que sentimos. Porque, todo aquello que no expresamos, se queda en nuestro cuerpo, para finalmente manifestarse como: tensión, ansiedad, insomnio, un nudo en la garganta, presión en el pecho y finalmente en enfermedades crónicas.

Y por si esto fuera poco, la mayoría de las veces, aquella carga que vamos acumulando, ni siquiera es nuestra. Heredamos miedos, culpas, silencios, exigencias, expectativas, etc.

Así que es hora de dejar de comportarnos como nos enseñaron que "debía ser": reprimiendo y escondiendo lo que en realidad sentimos; y comenzar a escucharnos, expresarnos y canalizar la verdad que hay nuestro interior.

CAPÍTULO 2

# Tu cuerpo como brújula emocional.

Tu cuerpo no miente, todo el tiempo está hablándote, aunque no siempre sepas como escucharlo.
Cada sensación física —desde una palpitación hasta un nudo en el estómago— puede ser un mensaje atrapado de tus emociones.
Cuando no fui capaz decir lo que sentía, mi cuerpo, dejo guardada esa emoción en mi mente subconsciente. Así que esta vez, es tiempo de aprender a leer esas señales desde el amor, y no desde el juicio y la condena como aprendimos en el pasado, para poder encontrar el mensaje, aprender de nosotros mismos y liberar esas emociones que nos han estado bloqueando energéticamente.

Tu cuerpo no está en tu contra, por el contrario, sólo quiere ayudarte a sentir, aceptar, soltar y liberar toda la carga emocional que cada vez se va volviendo más pesada.

CAPÍTULO 3

# ¿Por qué es importante canalizar tus emociones?

Las emociones que no expresamos, se quedan atrapadas en nuestro interior como energía estancada, generando bloqueos energéticos internos.

Muchas veces aprendimos a "callar para no incomodar", nos hicimos "fuertes" para continuar como si nada pasara.

Sin embargo, algo se fue endureciendo por dentro, y como bola de nieve, fue creciendo sin que pudiéramos ser consientes de eso.

Canalizar y expresar nuestras emociones, no quiere decir que reaccionemos a partir de ellas, no significa explotar y aventar esa energía reprimida contra otro; se trata más bien, de crear una vía de expresión consciente, creativa, pro-activa y saludable; que nos lleve a enaltecer nuestro ser y construirnos a través de lo que sentimos en lugar de destruirnos.

## Alternativas para canalizar tu emoción

No existe una forma correcta de canalizar tus emociones, la mejor manera de hacerlo es la que a ti te funcione. Puedes escribir lo que te quema por dentro, puedes llorarlo, puedes moverte, cantar, respirar fuerte, golpear un cojín, pintar... Expresar a través del arte, el deporte, el cuerpo, el trabajo, etc...

Lo importante es soltar y liberar eso que no pudo salir libremente en el momento adecuado y transformar esa energía en algo nuevo que construya y enaltezca tu vida y tus relaciones.

# Liberar es volver a tu centro.

Liberar no es un acto de drama desmedido, liberar es reconocer, aceptar y expresar desde el amor y la responsabilidad para regresa a ti, a tu centro, y recuperar tu poder sobre ti mismo.
Cuando te permites soltar una emoción atrapada, algo dentro de ti se aligera, se libera, y ese espacio que se abre, es el lugar perfecto para sembrar la paz, la presencia y la verdad que habías estado buscando afuera.
No existe una forma correcta de soltar y liberar las emociones que han estado atrapadas por mucho tiempo en tu interior.

Encuentra tu propia manera, a través de la respiración y la aceptación; sin resistirte a sentir la emoción, prueba bailar, cantar, llorar, escribir, correr saltar, etc. Pero recuerda siempre hacerte responsable y recuperar el poder sobre ti, evitando reaccionar con el mensajero, con aquel que detona la emoción. Por el contrario, antes de reaccionar recuerda respirar profundo y en tu interior agradece por permitirte observar que hay algo que sanar y liberar dentro de ti.

CAPÍTULO 5

# El mensaje de las emociones

## Tristeza

“Hola... Soy tu tristeza.
No vengo a hacerte daño, vengo a ayudarte a que puedas limpiar tu templo interior, soltar, liberar, crear espacio a nuevas experiencias, sensaciones y sentimientos.
Quiero mostrarte lo que ya no puedes seguir sosteniendo, lo que hay que limpiar a través del llanto para que puedas fluir ligera(o) por la vida.
Me hago presente como una sensación intensa de opresión en tu pecho, probablemente en tu garganta, otras veces puedo manifestarme a través de tus ojos cuando se llenan de lágrimas.
Sé que a veces puedes sentir como que te hundo en lo profundo de un abismo, pero en realidad, vengo a ayudarte a que puedas vaciarte por completo de aquello que ya no esta en sintonía contigo y esta ocupando un espacio que necesita liberarse en tu interior.

Por eso, cada vez que piensas: “No puedo con esto” o “Me siento tan sola(o)”, es muy importante que sepas con claridad que no lo estás, que es sólo un mecanismo que uso para que puedas vaciarte y liberar.
Llorar es mi forma de liberarte, y cada vez que me hago presente, puedes escribir, cantar, abrazarte y acariciarte, recordar que no estas sola(o), que te tienes a ti misma y a mucha gente al rededor que, aún que en este momento te sea difícil reconocerlo, están ahí para acompañarte y contenerte.

Camina en la naturaleza, respira profundo, abre los brazos y déjame salir con cada exhalación, permitiendo el llanto fuerte cuando se haga presente (de preferencia en un lugar seguro). Yo no soy signo de debilidad, soy la emoción que viene a realizar la limpieza profunda de tu alma.”

# Miedo

"Yo Soy el miedo…
Quizá me percibes como un monstruo, pero en realidad soy un guardián.
Aparezco cada vez que estas lista(o) para cruzar la puerta hacia un camino nuevo y desconocido.
Me escondo en tu estómago, en tu espalda baja, en esa tensión que sientes y que te impide avanzar.
Cada vez que piensas: "¿Y si algo sale mal?" o "Aún no estoy lista(o)", en realidad no te estoy diciendo que pares…
Te estoy pidiendo que te prepares, que seas cuidadosa(o), que reconozcas el valor y la fortaleza que hay en tu interior, y que reclames tu poder personal.
Respira profundo, conecta con la fuerza de tú poder interno y la valentía que siempre ha estado en ti.
Muévete con cautela y suavidad, pero no te detengas.
No tienes que vencerme, sólo escucharme, reconocerme y aceptarme… y atravesar conmigo el camino hacia ese nuevo y desconocido horizonte" que seguramente traerá la realización de tus mas grandes sueños.

# Ansiedad

Soy tu ansiedad...
Y no, no estoy aquí para volverte loca(o).
Estoy aquí porque en algún momento, te desviaste del presente y comenzaste a vivir en el futuro cargando con los miedos del pasado.
Seguramente me estas sintiendo de manera intensa en tu pecho, en tu mandíbula, en tus hombros. Como si algo apretara. Como un zumbido que no para. Tal vez puedas sentir un vértigo que te detiene cada tanto.
Tu mente da vueltas y se acelera pensando constantemente: "Tengo que hacer más", "Tengo que lograrlo", "El tiempo se escapa". Pero todo eso, sólo esta en tu mente, y el mensaje urgente para ti, es que vengas de vuelta al momento presente, al aquí y al ahora, y que recuerdes quien realmente eres en tu interior.
Cuando sientas la ansiedad en tu cuerpo, o se exprese como una compulsividad al comer, al comprar, al trabajar o consumir alguna sustancia que te da la sensación de "relajarte", como el alcohol, el cigarro u otros.

Haz una pausa antes de ceder al impulso, respira profundo y conecta con el momento presente, permítete sentir la ansiedad y acompáñala a través de tu respiración, permite que la respiración entre al ritmo apresurado que marca tu ansiedad, y poco a poco volviendo al presente ve calmando tu respiración hasta entrar en un estado de presencia y relajación.
Al terminar, sacude el cuerpo.
Y realiza una actividad que te conecte y te ancle al presente, sal a correr, escribe o haz garabatos libremente sin detenerte a pensar en lo que expresa tu mano, escucha música que te ancle al momento presente.
La ansiedad viene a pedirte que te enraíces al momento presente, al aquí y al ahora, para que puedas escuchar la voz de tu interior y el llamado de tu corazón.

# Enojo

Yo Soy el enojo.
Soy el fuego ardiente en tu interior. Me han asociado con la violencia, pero en realidad eso no tiene que ver conmigo, la violencia puede surgir cuando vas en contra de mi, cuando intentas negarme y reprimirme sin dar un espacio a la expresión del fuego transformador que viene a quemar y purificar todo aquello que ya no tiene cabida en tu interior y convertirlo en "DETERMINACIÓN".
Por eso es muy importante que atiendas a mi llamado, que me escuches, me reconozcas y me aceptes como parte de ti.
Soy en realidad el fuego ardiente que cuida de ti.
Llego a tu vida cuando algo se rompe, cuando algo no se respeta, cuando se cruzan tus límites de seguridad.

Me puedes sentir como un fuego ardiente en tu plexo solar, en tu mandíbula, en tu cuello... Como una contracción y una flama en todo tu cuerpo que si no es atendida puede arder y estallar.
En tu mente me expreso como pensamientos de injusticia, de hartazgo, de acabar con todo, destruirlo todo, quemarlo todo...
Ten mucho cuidado, no te confundas, presta atención y permítete sentirme, escucharme... Pues el mensaje que traigo para ti NO ES DE DESTRUCCIÓN DE LO QUE EXISTE AFUERA, no se trata de quemar, ni romper nada en el exterior.

Mi mensaje viene a decirte que te permitas arder, quemar y destruir aquello que ya no funciona en tu interior: ideas, creencias, pensamientos limitantes...
Y para hacerlo, seguramente tendrás que tomar esa decisión que has estado postergando, poner ese límite de respeto que no has puesto, tomar esa acción que por miedo quizá aún no has tomado...
No tienes que esconder tu enojo, "dale forma".
Grita tu enojo al cojín, al espejo... Golpea con fuerza la cama, rompe un cartón, un papel, algo que ya no sirva, sal a correr, practica hit, box, etc; haz arte libre con tus manos, escribe sin censura vaciando por completo tu mente.

**"El enojo viene a encender la llama ardiente que, cuando eres consciente, puedes transformar en tu poder creador."**

# Frustración

"Hola, Yo Soy la frustración.
Aparezco cuando esperabas algo… y no sucedió, cuando lo intentaste una y otra vez, y no salió de la forma que tu querías.
Me puedes sentir en tu frente, en tu pecho, en tus manos.
A veces tiemblas, a veces te cierras.
Y piensas en tu cabeza: "¿De qué sirve tanto esfuerzo?", "Nada me sale bien", "No tiene caso seguir intentando".
Escucha bien: "No se trata de que fallaste". Vengo a mostrarte que hay algo que debes "redirigir", algo que hay que probar de una manera nueva y diferente.
Explorar nuevas formas nuevos caminos, pero cada vez que me haga presente en tu vida recuerda evitar rendirte.

"La frustración bien canalizada, nos ayuda a cultivar la perseverancia"

Cuando la frustración se haga presente de manera intensa, prueba tomar una toalla y apretarla fuertemente, sal a correr, amasa arcilla o plastilina con tus manos y pon orden en tu espacio.

La Frustración viene a decirte: "No soy tu enemiga. Solo vengo a mostrarte que hay otra vía, una forma diferente de llegar al resultado que buscas. No te desesperes"

# Estrés

"Soy el estrés.
Y sí, soy rápido, intenso y agotador.
Llego cada vez que comienzas a cargar más de lo que en realidad puedes soportar, cuando te exiges tanto por cumplir con expectativas, que terminas olvidándote de ti.
Me puedes sentir en tu cabeza, en tu cuello, en tu espalda, como un peso enorme, como una alarma.
Me hago presente en tus pensamientos como ráfagas: "Debo poder con todo", "No tengo tiempo", "Si no lo hago yo, no lo hará nadie".
Pero mi mensaje para ti es muy claro:
"Toma un descanso, haz una pausa, respira y suelta".
Cada vez que me haga presente en tu vida, prueba estírarte, respirar profundo. Puedes practicar yoga, dibuja algo que no tenga sentido.
Toma un momento y un espacio para escucharte.

**"Bájale al volumen externo y escucha con atención a tu interior."**

# Realiza este breve ejercicio para liberar tus emociones al menos una vez al día antes de ir a dormir.

1.- Busca un lugar donde puedas sentarte tranquilo(a) por un momento y realiza 3 respiraciones profundas como si inhalaras por tu corazón.

2.- Observa tu interior y permite que se manifieste la emoción que más ha sido difícil para ti en los últimos días y contesta las siguientes preguntas:

¿Desde cuándo estoy sintiendo esta emoción?
¿Cuándo fue la primera vez que busqué esconderla, negarla o reprimirla?
¿Quién me dijo, o dónde y de que manera aprendí que no estaba bien mostrar esta emoción?

3.- Escanea tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies. ¿Dónde sientes tensión, calor, presión o vacío?
Nombra la sensación sin juzgarla.

4.- Escribe una carta (que no enviarás) a la versión de ti que tuvo que reprimir esa emoción.
Cuéntale lo que sientes hoy.
Agradécele por sobrevivir y dile que ya no está solo(a).
Y permite que tu energía se exprese a través del arte, la música, la pintura, la escritura, el cuerpo, etc.

5.- Al terminar, coloca tus manos en tu corazón, inhala profundo y di en voz alta:
"Reconozco y acepto esto que siento (y nombra tu emoción)." Exhala suave y di: "Elijo soltarlo con amor y volver a mi."
*Repítelo 3 veces*.

# Retomas tu poder cuando eliges escucharte.

Tus emociones son tu GPS interior.
No te debilitan, te revelan el camino, te indican dónde estas y te marcan el rumbo cada vez que es necesario re calcular la ruta en el camino de regreso a tu sabiduría interior.
Cada vez que eliges sentir en lugar de huir, algo dentro de ti se fortalece.
No necesitas ser perfecto, sólo necesitas mantenerte presente.
Tu poder personal no radica en tenerlo todo bajo control, se encuentra en la el acto de valentía y amor propio de escucharte, de ser auténtico, de reconocerte, aceptarte y expresarte de manera responsable, aprendiendo de tus experiencias para crecer y seguir adelante desde la verdad de tu interior.

DECRETO PODEROSO PARA CONECTAR CON MI PODER INTERNO:

**"Esta emoción no viene a destruirme,**
**viene a recordarme el camino de vuelta a mi."**