

LORENA HERRERA



UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL



Contenido



INTRODUCCIÓN	3
LA NATURALEZA DE TUS EMOCIONES	4
RECONOCE LA EMOCIÓN	5
PERMITE LA EMOCIÓN	6
SUELTA EL CONTROL	7
PERMITE EL PROCESO	8
CAMBIA LA PERCEPCIÓN	9
CONCLUSIÓN	10

INTRODUCCIÓN

En su libro "**Dejar ir, el camino de la entrega**", el *Dr. David R. Hawkins* introduce un enfoque práctico y transformador para liberar aquellas emociones que hemos reprimido y suprimido de manera inconsciente a lo largo del tiempo, en un proceso al que denomina "**el mecanismo de la rendición**" o "**liberar**".

Este método nos brinda una herramienta clave para soltar el control mental sobre las emociones y así poder liberar la carga emocional que hemos acumulado a lo largo desde la infancia.

El Dr. Hawkins sugiere que la clave para alcanzar la liberación emocional y la paz mental, está en dejar de resistir o controlar las emociones, y simplemente permitir las, sentir las y soltar las.

A continuación, te presento una guía práctica para aplicar este proceso de gestión y liberación emocional de acuerdo a los principios del Dr. Hawkins en su libro "**Dejar ir, el camino de la entrega**".



- Lorena Herrera -



Comprende la naturaleza de tus emociones.

Las emociones que hemos reprimido y/o suprimido, son almacenadas en el subconsciente debido a que no pudimos o no quisimos hacerles frente en su momento.

Estas emociones, según el Dr. Hawkins, generan un bloqueo en nuestro flujo de energía y nos mantienen en niveles bajos de conciencia, esto a su vez genera que experimentemos estrés, ansiedad, enfermedades y dificultades en las diferentes situaciones de la vida.

Hay dos formas principales en las que, de manera inconsciente, gestionamos todo el tiempo nuestras emociones, son las más comunes, debido a la falta de conocimiento acerca de este tema, pero no por eso quiere decir que son las adecuadas para nuestra salud emocional.

- Reprimir o suprimir la emoción: No permitir que una emoción se exprese o sentir vergüenza al sentirla, negarla y esconderla.
- Expresar excesivamente: Explotar o actuar compulsivamente desde la emoción sin regularla.

El proceso de "**dejar ir**" implica permitir que las emociones existan sin juzgarlas, sin suprimirlas ni exagerarlas, sólo permitirnos sentirlas y observarlas para poder liberarlas.



PASO 1

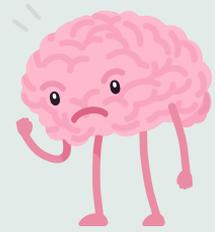
Reconoce la emoción sin resistencia

El primer paso en el proceso, consiste en reconocer la emoción cuando se presenta, sin intentar modificarla, sin juzgarla, sin culparme ni culpar a terceros por experimentarla.

Cuando sientas una emoción desagradable como: miedo, enojo, tristeza, ansiedad, frustración, etc.:

- Sé consciente de la emoción en el momento en que aparece y nómbrala.
- Evita te juzgarte por sentirla. Permítete sentir cualquier emoción y sensación sin etiquetarla como "buena" o "mala".
- Respira la emoción, tu cuerpo te guiará mostrándote si la respiración adecuada debe ser lenta, profunda y pausada, o si el ritmo de respiración para acompañar a la emoción requiere de mayor intensidad y fuerza hasta liberarla.
- Acepta y reconoce a la emoción como lo que es, una energía que fluye a través de ti, siéntela y permítele fluir y siguiendo el flujo adecuado, una vez que sea el momento, permítele salir y déjala ir.
- Recuerda que no eres la emoción, eres quien observa a esa emoción fluyendo a través de ti. (No eres el enojo, experimentas el enojo, observas el enojo y lo dejas ir)

Ejemplo práctico: Si sientes ansiedad, en lugar de resistirla o evitarla, dite a ti misma: "Estoy sintiendo ansiedad en este momento y esta bien". Respira profundamente y permite que esa sensación esté ahí sin intentar alejarla, obsérvala sin juicio y recuerda que todas las emociones son pasajeras, como las olas del mar, vienen y se van.



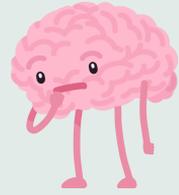
PASO 2

Permite la emoción sin evitarla.

Una vez que reconoces la emoción, el siguiente paso es permitir que esté presente. No trates de "hacerla desaparecer" o distraerte de ella. En lugar de eso, haz lo siguiente:

- Respira profundamente y concéntrate en la sensación física de la emoción. ¿Dónde la sientes en tu cuerpo? ¿Es una presión en el pecho? ¿Un nudo en el estómago? ¿Un nudo en la garganta? o ¿Un dolor de cabeza?
- Permanece con la emoción, observando cómo cambia en intensidad o forma sin intentar modificarla.

Ejercicio práctico: Si sientes tristeza, siéntate en un lugar tranquilo y respira profundamente. Permite que la tristeza esté presente sin juicio. Puedes incluso decirte: "Es seguro para mi sentir esta tristeza. No tengo que cambiarla o analizarla". Sólo observa cómo se siente en tu cuerpo y respira con ella.



PASO 3

Suelta la necesidad de cambiar o controlar

Una parte fundamental del proceso de "dejar ir" es abandonar la necesidad de cambiar, controlar o entender completamente la emoción.

El Dr. Hawkins sostiene que, cuando intentamos racionalizar o analizar en exceso nuestras emociones, las atrapamos aún más dentro de nosotros.

Para soltar esta necesidad de control:

- Deja de pelear con la emoción. Acepta que no tienes que resolverla, cambiarla o buscar su causa inmediata.
- Confía en el proceso: La emoción se disolverá por sí sola cuando se le permita estar presente sin resistencia.

Ejercicio mental: Si sientes frustración o ansiedad, en lugar de analizar por qué te sientes así, concéntrate en soltar el deseo de entenderlo todo. Puedes decirte a ti misma: "Suelto el control de esta emoción. No necesito resolverla ahora. Simplemente la dejo estar".



PASO 4

Permite el proceso natural de liberación.

Una vez que permites que la emoción esté presente sin resistencia y sin intentar cambiarla, empezarás a notar que se disuelve gradualmente.

Este es el proceso natural de liberación emocional. El Dr. Hawkins explica que, cuando nos permitimos experimentar una emoción plenamente y sin juicio, finalmente desaparece por sí sola.

Ejercicio práctico: Mientras te encuentras experimentando y sintiendo la emoción (ya sea miedo, ansiedad, enojo, etc.), permanece presente y continúa respirando conscientemente.

A medida que la emoción pasa, observa como su intensidad disminuye.

En ocasiones, la emoción aparecerá nuevamente, si lo hace, repite el proceso.

Cada vez que lo haces de manera consciente, vas liberando capas de la pesada carga emocional que has acumulado a lo largo del tiempo.

El proceso de "dejar ir" no es un evento único, es un proceso continuo. Con el tiempo, liberar emociones se vuelve más natural y se vuelve más fácil identificar los momentos en que estamos resistiendo o reteniendo una emoción. Hawkins sugiere que, a medida que practicas este mecanismo de rendición, experimentarás más ligereza, claridad mental y una mayor conexión con tu bienestar interior.

Ejercicio diario: Dedicar unos minutos al final del día para reflexionar sobre cualquier emoción que haya surgido. Practica soltarla, simplemente sintiéndola sin análisis ni juicio.



PASO 5

Cambia la percepción de la emoción.

Un componente clave de la liberación emocional clave, es cambiar la percepción que tenemos sobre las emociones.

En lugar de verlas como "enemigas" que debemos evitar, podemos empezar a verlas como fuentes de aprendizaje y crecimiento personal. Cada emoción que liberamos nos ayudará a acceder a niveles más elevados de conciencia y paz interior.

Ejemplo práctico: Si has sentido mucha ira, en lugar de reprimirla o dejar que te controle, puedes decirte: "Esta ira me está mostrando algo sobre mí misma que necesito liberar. Estoy dispuesta a soltar esta ira y ver qué hay detrás de ella".



CONCLUSIÓN

El poder transformador de liberar la emoción.

El proceso de "dejar ir", tal como lo describe David Hawkins, es una herramienta poderosa para liberar las emociones reprimidas y suprimidas que nos mantienen anclados en bloqueos energéticos y nos impiden vivir con plenitud.

Cuando aprendemos a reconocer, permitir y soltar nuestras emociones, abrimos el espacio para que la paz, la claridad y la alegría florezcan en nuestras vidas.

La práctica de la rendición emocional no solo libera nuestra carga emocional, sino que también nos conectan con niveles más profundos de conciencia y bienestar. Cada emoción que soltamos nos acerca más a nuestro verdadero ser, esa esencia Divina de paz, sabiduría y libertad que habita en el interior de cada uno de nuestros corazones.

Próximo paso:

¡Comienza hoy! Dedicar unos minutos a estar presente con una emoción, sin juicio ni resistencia. Permítete sentirla completamente y observa cómo se disuelve cuando la dejas ir.