Fuente: [20160224-1240-1240-jesus-dt-agp-ledmwl--Facing My Fear of Emotion Q&A--en-eoutline.pdf](https://www.researchgate.net/publication/32160224-1240-1240-jesus-dt-agp-ledmwl--Facing My Fear of Emotion Q&A--en-eoutline.pdf)

Serie de Grupos de Asistencia: Educación en el amor

Grupo: Desarrollando Mi Voluntad De Amar

Tema: Encarando Mi Miedo a la Emoción (Preguntas y Respuestas)

Presentador: Jesús

Descripción:

Jesús responde a las preguntas de la audiencia sobre el material cubierto en la presentación anterior "Enfrentando mi miedo a la emoción"

Introducción

Quiero que sus preguntas sobre el tema, concisas y directas

Deja de contar historias, plantea los problemas directamente

Deja de repetir como loros lo que piensas, en lugar de decirme lo que sientes

Possíveis Perguntas Sobre le Miedo como Creación Humana

Miedo Experimentado Emocionalmente

Todos los miedos han sido fabricados por humanos, los aceptamos como reales

Emoción real versus emoción fabricada (autoengaño)

Algunas emociones son reales, y otras emociones se fabrican para evitar la emoción real

Algunas emociones son fabricadas por otros/as¹, y han entrado en nosotros/as (haciéndolas reales)

Todas son retenidas por nuestra decisión o elección

¿Por qué fabrico una emoción falsa?

¿Por qué evito las emociones?

¿Por qué evito las emociones?

¹ Se incorporó el género femenino en la lengua española.

El pecado de un no sentir mis verdaderas emociones

Ser Humilde a la emoción

Preguntas reais respondidas

Emociones que Existen sin ser Causadas por un Daño Personal previo.

Pregunta: ¿De dónde vienen las emociones de rabia si no hemos sido dañados/as?

Pregunta: ¿Cómo puedo procesar las emociones de rabia cuando no he sido dañado/a?

La rabia y la ira a menudo provienen de una infancia de nuestras propias expectativas y demandas

Muchos padres alimentan las demandas y adicciones de sus hijos/as

Esto crea niños/as que tienen fuertes demandas y adicciones

El/la niño/a asocia el amor y el valor con el hecho de que otros se enfrenten a las adicciones

El/la niño/a asocia el amor y el valor con que sus demandas sean satisfechas por otros/as

El/la niño/a recibe cosas de otros (padres/madres, amigos/as) cuando ha exigido

Esto le enseñó al/a la niño/a que las demandas son recompensadas (esto no es amor ni verdad)

Los/as adultos/as con esta experiencia infantil eligen la ira y la rabia para controlar a los demás

Los adultos con esta experiencia infantil son fácilmente manipulados por los espíritus para la ira y la rabia

La rabia proviene de una demanda de obtener lo que quiero cuando quiero

Las emociones que deben liberarse son las emociones que asocian el amor y el valor con las adicciones que se satisfacen, y el sentimiento de que nuestras demandas deben ser satisfechas por los/as demás.

La ira y la rabia identifican el grado de la voluntad que solía ser desamoroso/a hacia los/as demás.

Discusión sobre las lesiones emocionales intergeneracionales e intersexuales que causan este problema.

El amor y el valor se han asociado con obtener lo que queremos de los demás.

Nuestra definición de "amor" ha sido distorsionada en la infancia a ser 'Amor' = Demanda satisfecha

Nuestra definición de amor debe cambiar

Amor: Alguien que NO satisface mis adicciones

Amor: Alguien que NO cumple con mis demandas

Amor: Alguien que NO me deja tener poder sobre ellos/as

Amor: Un regalo que no se puede exigir

Cuanto más sinceros nos volvemos con nosotros/as mismos/as, más incómoda es la adicción

Las emociones evitadas son sentir que no somos amados/as cuando los demás no satisfacen las demandas

Juzgar estas emociones nos ayuda a evitar sentirlas

Debemos sentir cuánto queremos que se satisfagan las adicciones y las demandas

Debemos ver cuán poco amorosos son estos deseos al sentir la falta de amor en ellos.

Involucrarnos en las acciones no amorosas degrada rápidamente la condición de nuestra alma.

Recuerde el gran peligro de dar a los/as niños/as exactamente lo que quieren sin considerar lo que es amar a los/as demás, a Dios, al medio ambiente o a uno/a mismo/a. Esto produce niños con grandes cantidades de demanda y expectativa sobre los demás, que también justificarán la rabia, la ira y la violencia cuando estas demandas no sean satisfechas

Poner un Límite a Sentir Nuestras Emociones Dolorosas

Poner un límite a sentir nuestras emociones dolorosas

Tener miedo de sentir la profundidad de las emociones dolorosas, incluyendo la rabia, el odio y el dolor.

Tenemos problemas graves para experimentar emociones abrumadoras de cualquier tipo sin usar la emoción para actuar de manera dañina hacia nosotros/as mismos/as o hacia los/as demás.

Tenemos un límite en la experiencia de emociones dolorosas.

Esta es una elección de nuestra voluntad basada en el alma para evitar las emociones.

Pregunta: ¿Es el odio la emoción más negativa que podemos experimentar?

Respuesta: Estamos juzgando la emoción, y calificándola y cuantificándola

Verdad: Juzgar la emoción impide la experiencia de la misma emoción

Verdad: Calificar y cuantificar la emoción impide la experiencia de la emoción

Tomar decisiones intelectuales para evitar las profundidades de la desesperación emocional

Usar el juicio como un método para negar nuestras emociones dolorosas

Juzgar la emoción es una elección para actuar inevitablemente sobre la emoción negada

Importante separar nuestro valor de las emociones que existen dentro de nosotros/as

Juzgar el Valor Personal Basado en las Emociones Pecaminosas y los Deseos que Existen Dentro de Nosotros

Cuando juzgamos nuestra emoción, realmente creemos que no deberíamos tener la emoción

Estamos sintiendo que la emoción no debería existir dentro de nosotros/as cuando ya existe

Si ya está ahí, juzgar la emoción no liberará la emoción

Juzgar la emoción solo nos hace reprimir la emoción aún más

Es peor actuar sobre una emoción desamorosa que tener la emoción dentro de sí

Sería mejor juzgar la acción que juzgar la emoción dentro de sí

Sería incluso mejor no juzgar en absoluto, ya que juzgar es una técnica de supresión

Juzgar la emoción es una elección para suprimir la emoción y hacer lo que la emoción dicta

Es inevitable que actuemos sobre cada emoción dentro de nosotros/as que juzgamos

Juzgar la emoción es peor que reconocer la emoción y elegir liberarla

Asociamos las emociones que juzgamos con nuestro valor

Creemos que mientras existan tales emociones, valemos menos.

Por ejemplo: El hecho de que tenga odio dentro de mí significa que soy una mala persona

Perspectiva de Dios: Tener odio dentro de mí no cambia mi valor ni mi mérito

La perspectiva de Dios: El odio es solo otra emoción humana que se puede liberar

Nuestra falsa creencia: Tener odio dentro de mí significa que soy malo

Nuestra falsa creencia: Es imposible liberar la emoción del odio

Nuestra falsa creencia: La emoción define quién soy

Debemos separar lo que somos (nuestro valor e identidad) de la emoción que sentimos

Todas las emociones internas provienen de nuestra elección personal o de la elección personal de los/as demás.

Todas las emociones internas pueden ser liberadas por nuestra elección personal de experimentarlas.

Es lo que elegimos hacer con una emoción que nos hará más pecadores/as o no.

Elige experimentar y liberar la emoción, entonces el pecado y la maldad serán liberados

Elige negar y suprimir la emoción, entonces el pecado y la maldad continúan

Por ejemplo, cada vez que juzgamos el odio interior, seguimos odiando a los/as demás.

Por ejemplo, cada vez que juzgamos el odio interior, seguimos pecando.

Por ejemplo, cada vez que juzgamos el odio dentro de nosotros, este sigue presente en nuestra vida.

Por ejemplo, cada vez que juzgamos el odio interior, inevitablemente actuamos sobre el odio.

A menudo también usamos la fuerza de voluntad para crear una fachada en la que no tenemos la emoción.

Esta es entonces una elección para evitar la verdad (que es que la emoción todavía existe dentro de nosotros/as)

Entonces tememos de que las partes buenas de nosotros mismos estén contenidas dentro de la fachada

Entonces tenemos miedo de renunciar a nuestra fachada

Nuestras emociones más oscuras y desamorosas no son parte de nuestra verdadera naturaleza

Nuestras emociones más oscuras y desamorosas son solo nuestro dolor que puede ser liberado

Cuanta más emoción sentimos y procesamos, cuanto más nos damos cuenta de que nuestras emociones oscuras no son lo que somos, sino lo que nos pasó

Las emociones son sentimientos que van y vienen, las emociones pasan a través de nosotros/as

Referencias a las siguientes sesiones de retroalimentación personal y grupal:

Nos hemos vuelto selectivos/as y autoengañosos/as con nuestras emociones y preguntas.

¡Mi Tiempo Aquí no Tiene Sentido si me Niego a Sentir Emociones AHORA!

No es posible el crecimiento hacia Dios a menos que estés dispuesto/a a sentir emociones.

El deseo sincero y la aspiración al amor son necesarios para sentir emociones.