

CRECIMIENTO PERSONAL

LA ESENCIA**15 – El manejo de las emociones como una de las claves para lograr la salud y la felicidad.**

Es muy importante para cualquier persona, atraviase en su vida la situación que atraviase, vivir en ausencia de disgustos, alteraciones emocionales perjudiciales y sufrimiento.

Es muy usual el creer que ello depende de las circunstancias exteriores y de los demás que nos rodean, siendo usuales las expresiones:

“Tal persona me ha dado un disgusto”.

“Tal otra persona me hace sufrir por.....”.

“Tal acontecimiento o tal actuación de tal persona me ha torcido el día”.....etc.

Esta creencia es absolutamente incorrecta.

Tenemos que saber: **El que yo tome o no disgustos, el que yo me altere emocionalmente de forma negativa o no, el que yo sufra o no ante un acontecimiento o situación, depende únicamente de mí.**

Yo soy la única persona que tiene el poder sobre mis emociones, yo soy quien maneja mis emociones.

He de saber sin duda alguna ya para siempre que **el manejo de mis emociones es solo una cuestión de ACTITUD mía, de DECISIÓN solo mía, de mi ELECCIÓN.**

“YO DECIDO O NO SER EL DUEÑO DE MIS EMOCIONES”**Herramientas y conocimientos que nos van a ayudar a poner en práctica y mantener esa actitud:**

1- Regla del 90/10: “Un 10% de lo que nos acontece corresponde sólo a lo que nos pasa en sí y un 90% está relacionado con lo que hacemos con lo que nos pasa, como actuamos ante ello”.

De todo cuanto nos ocurre:

- Un 10%, o sea una parte casi insignificante, no depende de nosotros, es lo que nos encontramos en un momento determinado, es como se nos presenta la situación.

- Un 90%, o sea casi la totalidad de la situación, representa nuestra respuesta a la misma, como actuamos ante ella, y dicha respuesta solo puede tener 2 opciones:

- La (+), ligada a una actitud de aprendizaje, de oportunidad hacia un cambio a mejor, de tranquilidad, de optimismo, de confianza en el devenir de la vida, de seguridad de que contamos con ayuda y todo es para mejor, de mentalidad de unión, de unidad.

- La (-), ligada a una actitud de ignorancia de las leyes de la vida, de pesimismo ante la vida, de derrota, de tragedia, de mala suerte, de desconfianza, miedo e inseguridad ante los acontecimientos, de mentalidad de separación, de dualidad.

¿Qué actitud quiero yo adoptar ante cada situación? ¿Una (+) o una (-)? **Yo elijo.**

Dos personas con circunstancias exteriores semejantes:

-Una puede sentirse amargada, deprimida, encontrándose fatal y amargando a cuantos le rodean.

-La otra puede sentirse feliz, afortunada, animosa, sonriente y haciéndole agradable la vida a cuantos le rodean.

¿Dónde está la diferencia, la clave? En **la actitud** que quieres adoptar, en cómo quieres manejar el 90% de la situación (el otro 10% no puedes).

NOTA: En realidad ese 10% también puedes manejarlo de alguna manera, sabiendo que por la Ley de Causa-Efecto, Ley del Karma o Ley Bumerán, lo que recoges siempre en tu vida es lo que anteriormente has sembrado, luego dependiendo de lo sembrado así será lo contenido en ese 10% que la vida te presenta en cada momento. **Proponte sacar siempre lo mejor de ti, hacia cuantos te rodean y muy importante hacia ti mismo y ayuda a cuantos te rodean a sacar lo mejor de ellos, y en ese 10% te vendrá lo mejor.**

2- Interiorizar la siguiente máxima, repetirla mentalmente cuantas más veces mejor cada día y actuar en la práctica lo más acorde posible con ella:

“Todas las dificultades, los problemas y las enfermedades que la Vida nos presente, encierran siempre una lección que debemos aprender. Son siempre positivas en el fondo, pues representan oportunidades en la vida para aprender y crecer, siendo éste su único sentido”.

Como vimos anteriormente, debemos ir ganando poco a poco en convicción de que **nada en la vida ocurre por casualidad, todo tiene su por qué, todo ocurre por algo**. Los grandes sabios de la historia siempre nos han dicho que **todo es perfecto y ocurre para bien** y sin duda representa lo mejor que nos puede ocurrir para nuestro aprendizaje y evolución personal. Pueden ser situaciones o acontecimientos difíciles, duros, o hasta muy duros, pero siempre positivos en el fondo, porque abordados con la actitud correcta nos van a ayudar a CRECER.

3- Interiorizar también la siguiente afirmación y repetirla mentalmente cuantas más veces mejor:

“(Nombre) jamás te sientas ofendido. Debes perdonar y olvidar sin reserva alguna”

- Analizando la primera parte: “Jamás te sientas ofendido”, es muy importante darse cuenta que en toda relación entre otra persona y tú, siempre existen dos aspectos muy diferenciados:

a) El que lanza, dice o actúa: Puede lanzar o decir lo que quiera y actuar como quiera. Todo ello es siempre consecuencia de su nivel de conciencia, relacionado íntimamente con sus “condicionamientos”.

Es aconsejable en relación a este punto, trabajar la **comprensión incondicional del nivel consciencial de cada persona**, ya que todo cuanto piense, diga o haga es siempre manifestación de sus condicionamientos.

Hemos de ir ganando en consciencia que nadie actúa premeditadamente con “maldad”, si consciencialmente pudiera actuar de otra manera mejor. Esto nos pone de manifiesto que no somos libres, actuando siempre “condicionados” por nuestra historia personal y por nuestras creencias e ideología inculcadas desde nuestra niñez.

b) El que recibe:

En relación a este otro aspecto, reflexionar: ¿Cómo quiero yo recibirlo?

La clave es **con actitud (+) siempre**. En esta clave es donde reside nuestro “**poder**”. Yo quiero ser quien maneje la situación y por ello va a depender sólo de mí y no voy a permitir que dependa del otro.

Actúa inteligentemente siempre con actitud (+) en cuanto a visión y a actuación y ámate a ti mismo manejando tú la situación y tus emociones, no entregándole tu poder al otro, evitando así todo daño emocional.

Tengamos también presente la máxima transpersonal: **“Si pudiésemos acceder a la biografía secreta de aquellas personas que manifiestan algún mal rollo hacia nosotros y supiésemos todas las penalidades y sufrimientos que encierran, de seguro que se nos disolverían todas las aversiones hacia ellas”.**

No olvidemos también una de las indicaciones del Dr. Mario Alonso Puig en su charla en el Paraninfo de la UPCT en Cartagena el 25- 11- 2016 cuando dijo: **“Seamos amables con todas las personas siempre, pues nunca sabemos la batalla que están librando en su interior”.**

También en relación a este aspecto es conveniente considerar y no olvidar las famosas **“expectativas”** que solemos tener con cuantas personas nos rodean, esperando de ellas un tipo de respuestas, acordes siempre con nuestras necesidades o manera de pensar y para nada con la actitud de aceptación de lo que nos pueden sólo ofrecer.

No es pues solución alguna pretender “forzar” a nadie a que no diga o haga nada que no se ajuste a su nivel consciencial, por lo que la salida idónea está sólo en la **aceptación**.

Aceptación, sin olvidar también que, digan o hagan lo que sea, son trocitos de Dios en un cuerpo físico vivenciando una experiencia humana, auténticos Diamantes en esencia en su proceso cada uno de limpieza y pulido, “hermanos” todos.

Atendiendo resumidamente a ambos aspectos, se aconseja trabajar la comprensión, la aceptación y la actuación amorosa y compasiva, desde una visión profunda y fraternal y desde que todo depende siempre sólo de mí, del que **recibe**, y no del que **lanza, dice o actúa**.

OJO: Es buenísimo saber establecer cada uno sus límites y no permitir que nadie los invada y defenderse “inteligentemente” de agresiones tanto físicas, como psíquicas (Ej.: decir o hacer algo en el momento adecuado sin acritud, cortar o modificar inteligentemente una relación, cambiar unos hábitos,...).

- Analizando el resto de la frase: “**Debes perdonar y olvidar sin reserva alguna**”, sólo el sentido común, sin necesidad de ningún otro aprendizaje adquirido, nos dice que es muy importante para alcanzar y mantener una buena salud mental, emocional y física el resolver con prontitud todo problema, dificultad o herida relacional que surja en cualquier momento con cualquier persona, sea quien sea, y evitar guardarlos y almacenarlos. La “**basura psicológica**”, como toda basura, si no se desecha y se limpia con prontitud, se pudre, siendo la causa por somatización de enfermedades, con el sufrimiento y la infelicidad que conllevan.

Actuando desde este conocimiento, se aconseja **atender** la posible basura psicológica aun almacenada en nuestro consciente-inconsciente, desarrollando un trabajo en este sentido, o bien uno mismo, que resulta más difícil, o con ayuda de algún terapeuta preparado, que lo facilitaría.

Las líneas de actuación transpersonales para ese trabajo suelen normalmente apuntar hacia: La evocación de lo guardado, la comprensión de lo ocurrido y de los estados conscienciales de todas las personas implicadas, la aceptación de lo sucedido sin perder el enfoque en las lecciones ocultas a aprender, el perdón incondicional (tanto a los demás, como propio) y el posicionamiento final en la compasión y el amor como clave sanadora y transformadora de todo en esta Vida.

Resumiendo, se anima a trabajar y desarrollar el llamado “**Big Mind, Big Heart**”:

- **Big Mind**. La Gran Mente es la mente que comprende infinito, que comprende cual es la raíz profunda de todo comportamiento, de toda actuación (los “condicionamientos”).

- **Big Heart**. El Gran Corazón es el corazón instalado en la compasión infinita, en el amor incondicional.

Preguntas para ayudar a profundizar, comprender e interiorizar el tema:

1. Lee de manera reflexiva el presente documento, analizándolo, comprendiéndolo e interiorizándolo al máximo (Recuerda que nuestro estado emocional realmente sólo depende de nosotros mismos).
2. Ten presente, sobre todo la próxima semana, la **regla del 90/10** en todas las circunstancias que te acontezcan. ¿Qué **actitud** decides adoptar?
3. ¿Vivencias en la actualidad algún acontecimiento o situación problemática, alguna dificultad o alguna enfermedad en ti mismo/a o en personas cercanas a ti sintiéndola como mala suerte, desgracia, negatividad o castigo de la Vida por algo? ¿La lectura y comprensión de este tema aporta algún cambio en esa vivencia?
4. Indagando en tu vida, ¿reconoces que existen personas cercanas a ti con las que te sientes herido/a por acontecimientos ocurridos en el pasado pendientes aún por aclarar y solucionar? ¿Te sientes animado al trabajar este tema a buscarle solución? ¿Qué estrategias de solución vas a aplicar y cuando?

* * * * *

¿Te hace feliz.....?

En cierta ocasión, durante un seminario para matrimonios, le preguntaron a una mujer:

- ¿Te hace feliz tu esposo?
- ¿Verdaderamente te hace feliz?

En ese momento el esposo levantó ligeramente el cuello en señal de seguridad, sabía que su esposa diría que sí, pues ella jamás se había quejado durante su matrimonio.

Sin embargo la esposa respondió con un rotundo...

- "No"...
- "No me hace feliz".

Y ante el asombro del marido.....continuó:

- "No me hace feliz"....."**Yo soy feliz**".

“El que yo sea feliz o no, eso no depende de él, sino de mí.

Yo soy la única persona de quién depende mi felicidad.

Yo determino ser feliz en cada situación y en cada momento de mi vida, pues si mi felicidad dependiera de alguna persona, cosa o circunstancia sobre la faz de esta tierra, yo estaría en serios problemas”.

Todo lo que existe en esta vida cambia continuamente: El ser humano, las riquezas, mi cuerpo, el clima, los placeres, etc., y así podría decir una lista interminable.

A través de toda mi vida, he aprendido algo: **Yo decido ser feliz** y lo demás lo llamo....."experiencias": amar, perdonar, ayudar, comprender, aceptar, escuchar, consolar.....

Hay gente que dice:

"No puedo ser feliz porque estoy enfermo", "porque no tengo dinero", "porque hace mucho calor", "porque alguien me insultó", "porque alguien ha dejado de amarme", "porque alguien no me valoró".....

Pero...lo que no sabes es que.....**PUEDES SER FELIZ**.....aunque.... estés enfermo, haga calor, no tengas dinero, alguien te haya insultado, aunque alguien no te ame o no te haya valorado.....

SER FELIZ ES UNA ACTITUD ANTE LA VIDA QUE CADA UNO DECIDE
