



Nuestras actitudes energéticas lo determinan todo: desde el estado de ánimo predominante hasta las situaciones que experimentaremos a lo largo del día. Las antiguas tradiciones espirituales como la nativo americana, nos han enseñado que la manera en que nos posicionemos emocional y mentalmente ante nuestras circunstancias, determinará su desarrollo. La Nueva Ciencia lo confirma, al explicarnos que el observador determina el comportamiento de la materia observada.

Pero muchas veces, lo que reconocemos en teoría no llega a incorporarse a la práctica, porque no sabemos cómo hacerlo o por falta de continuidad en la aplicación de las herramientas que conocemos.

La presente entrega de [Espiritualidad Natural](#) es un aporte para aliviar esa situación, proponiéndote técnicas y recursos que han demostrado ser muy eficientes en el arte de generar y mantener una actitud energética fuerte y positiva.

### **Lo que emitimos vuelve**

Ya lo dijeron los antiguos maestros: lo que enviamos regresa. O dicho de otro modo: aquello que vibra en nuestro interior se manifestará como experiencias concretas que deberemos vivir, enfrentar, transformar o solucionar de algún modo. No existen atajos ni soluciones mágicas para esto. Debemos ser conscientes de lo que se encuentra en nuestro interior porque tarde o temprano se manifestará en nuestro mundo externo. Y una vez detectado lo que hay en nosotros debemos evaluar si lo que está creando será un resultado que nos guste o no. Si la respuesta es no, es el momento de comenzar a cambiarlo.

Para una persona habituada a caer en pensamientos derrotistas, preocupaciones acerca del futuro, desvalorización o falta de entusiasmo, la transformación no se producirá de la noche a la mañana.

Es importante tener esto en cuenta. Las personas queremos resolver "rápidamente" estos asuntos, como si tuviéramos algún tipo de interruptor que nos permite poner en OFF la antigua manera de ser y en ON la nueva.

Lamentablemente, esto es solo una ilusión. La única forma de transformación consistente, completa y duradera, es aquella que incluye disciplina, continuidad en la práctica, paciencia con uno mismo y determinación para derrotar el monstruo virtual que nos mantiene bajo sus garras.

Si crees que posees esas condiciones o estás tan harto del monstruo interno que piensas que vale la pena intentarlo, lo que sigue en estas breves sugerencias puede llegar a marcar un antes y un después en tus actitudes energéticas...y por ende, en tus circunstancias.

### PASO 1: ALEJARSE DE LAS FUENTES DE CONTAMINACIÓN MENTAL

Es inexorable. Al menos durante la primera etapa de nuestro auto tratamiento debemos permanecer al margen de la corriente de energía negativa que emana de la mayoría de las fuentes de información. Sabemos que lo que se incorpora a nuestra visión del mundo se manifiesta como realidades concretas, por lo que no cabe ninguna duda de que cuanto mas catastróficos, preocupantes y tensos sean los mensajes emitidos desde un programa de noticias, un vecino pesimista o una cadena de mail catastrófica, mayores probabilidades tendremos de experimentar situaciones con energías similares en nuestra propia vida.

El Universo no discrimina entre "buenas" o "malas" experiencias, no sabe si lo que estamos creando es beneficioso o no para nosotros.

Sencillamente reproduce en forma automática el tipo de experiencias que se encuentren en la misma banda de frecuencia que las que hemos pensado nosotros. Es indistinto que el pensamiento haya sido formulado como pedido o como preocupación por el futuro. El proceso de creación se produce igual, indefectiblemente.



Es imposible escuchar sin que nuestra mente procese -conciente o inconscientemente- lo que se está escuchando, y aun cuando consideremos que la radio encendida es solamente sonido de fondo, una parte de nuestro cerebro lo está registrando. Peor aun: lo está asimilando y aceptando como parte natural de la vida. Y es desde este inventario de lo que es "natural para todos" que las personas creamos nuestra realidad.

La ecuación es simple: a mas información negativa, mas incidencia de situaciones negativas en nuestro cotidiano.

#### **Nosotros elegimos.**

Durante los próximos días te propongo la siguiente tarea: investiga en tu entorno el tipo de fuentes de información que estás permitiendo y determina que tipo de energía están emitiendo. Cuando hablo de fuentes me refiero -entre otras- a:

Programas de Radio que escuchas, Programas de TV que miras, Periódicos que lees, Conversaciones con vecinos, familiares, compañeros de trabajo, Tu propio diálogo interno, Noticias que recibes en tu correo electrónico...etc.

Observa durante un tiempo el tipo de mensajes que emiten estas fuentes. (¿Son optimistas, constructivos? ¿O Auguran tragedias, alarman sobre supuestas catástrofes?). Descubre que tipo de experiencias estás atrayendo con dichos mensajes (¿de alegría y plenitud? ¿De pérdidas o discordia?). Seguramente piensas que escuchar a dos personajes de la farándula discutiendo violentamente al aire no tuvo nada que ver con la discusión que tuviste en la oficina. ¿Estás seguro?

Prueba entonces suspender por un tiempo la llegada de esos mensajes a tu vida. Prueba bloquear el paso a la energía que no deseas. ¿Realmente piensas seguir creando lo que no te gusta? Prueba detener el fluir negativo hacia tu mente. Escucha música, o simplemente el silencio. Lee literatura o escribe tus propios textos. Cuando el conductor del taxi en el que vas viajando quiera involucrarte en quejas acerca de "lo mal que anda el mundo", cambia de tema. Siempre hay algo bello en lo que se puede poner la atención o algo positivo de lo que se puede hablar, y si no se te ocurre nada, habla del clima. Y si te insiste, afirma amable pero firmemente que has decidido ponerte a dieta de información negativa.

Puede que algunas personas sientan al comienzo que romper con el viejo hábito de estar "informado" les traerá aislamiento, ya que tendrán menos información que compartir con sus interlocutores, compañeros de trabajo o amigos. Por el contrario, el ejercicio de suspender la descripción consensuada del mundo te dará la posibilidad de compartir con esas personas otros aspectos de ti que no conocen, y a su vez, los colocará en la misma situación. Imagina las ricas experiencias de intercambio que se podrían generar si pudieran conocerse mas profundamente!

En algunos casos, la perspectiva de este ejercicio puede hacerte sentir una incomodidad que parece relacionada con una supuesta falta de conexión con la realidad. *"Si esto es lo que está pasando en el mundo", dicen algunos, "en que cambia que no lo sepa? No es acaso vivir en la ilusión de un mundo perfecto? ¿Como podré ayudar si no se lo que está pasando?"*.

La observación merece ser considerada, te diré lo que creo:

1. No todo lo que se "informa" es cierto. Esto es un fenómeno conocido en todo el mundo. La manipulación informativa es parte del sistema en el que vivimos. Es muy difícil discernir entre lo que es suceso real y lo que es exageración o distorsión intencional. Mientras lo intentamos, nuestra energía se enferma.

2. Prestar atención a lo negativo nunca ayuda a solucionarlo. Los grandes maestros lo explicaron bien. La Madre Teresa, decía: *"No me inviten a un mitín anti-guerra. Invítenme a un mitin pro-paz."*

3. Si sientes un vivo deseo por ayudar al mundo, no es leyendo el diario que vas a resolverlo. Toma tus cosas e ingresa como voluntario en la institución solidaria que elijas.



4. Una persona con poca energía o un estado de ánimo deprimido no puede ser de ninguna ayuda, ni para ella misma ni para otros. Es como lo que te enseña la azafata en el avión: en caso de descompresión en la cabina, nos colocamos la mascarilla, primero a nosotros mismos, y después ayudamos a otros. Una persona desmayada no puede ser de gran ayuda en un avión en crisis.

5. Como dijimos antes, pensar en aspectos negativos de la realidad solo los reproduce aun mas, así que lejos estarías de ayudar.

6. Finalmente, recuerda que la parte que se queja ante este cambio de hábito es esa parte de ti a quien no le gustan los cambios, de ninguna clase, ni siquiera cuando parecen ser beneficiosos, ya que aferrarse a lo conocido parece mas seguro. (y repite la famosa frase "*mejor malo conocido que bueno por conocer...*" Ya sabemos cuantos infiernos ha sostenido esa frase)

A esa parte de ti no le interesa tu evolución ni que tu energía sea positiva. Pero a tu esencia verdadera si, ¿verdad?

Si cuidamos al cuerpo de lo que le metemos dentro...¿por qué permitimos que tu mente reciba toda clase de basura? ¿No tiene ella derecho, acaso, a una dieta sana, nutritiva y sabrosa?

## PASO 2: ENCONTRAR EL PROPÓSITO

Una vez que uno ha vaciado el entorno de información negativa que -tarde o temprano- se manifestará como experiencias negativas, llega un paso decisivo: encontrar el propósito.

Todas las personas que expresan ser felices y plenas en sus vidas, confiesan que uno de los pilares de esa felicidad es que tienen un propósito claro. Ese propósito les da sentido, los guía, es una brújula que orienta las acciones y a la vez un combustible que los mantiene conectados y energizados todo el día.



***Los pueblos nativo americanos tenían esto muy en cuenta, lo llamaban el "sueño" de cada persona, lo que los impulsa a crecer y a la vez define su lugar en el círculo de la vida. El sueño es la razón por la cual cada uno de nosotros es único e irrepetible, indispensable a los ojos de la tribu.***

En nuestra espiritualmente empobrecida cultura occidental, apenas se menciona la cuestión del propósito en la vida, y si se lo hace, es después de cierta edad, y en algún ámbito muy específico, seguramente como complemento de otros logros. La persona parece resolver primero su vida económica, su posición laboral, luego la personal y finalmente, cuando todo va bien, decide dedicarse a encontrar su "misión", o su "lugar en el mundo". El tema es inexistente en la escuela, no se enseña a los niños a descubrirlo (como sí lo hacían los pueblos originarios) y son escasos los mecanismos como para encontrarla aun de adultos.

Descubrir la misión se vuelve otra frustración mas...

Pero en este proceso de generar y mantener energía positiva no podemos eludir este paso. Existen muchísimos caminos en el autodescubrimiento, y si ya has recorrido algunos y tu misión no aparece, te sugiero que insistas. Entre otros métodos disponibles, se podría mencionar:

- visualizaciones guiadas
- regresiones
- ejercicios de autodescubrimiento
- búsquedas de la visión

Como nos han enseñado los antiguos: solo podemos ser felices cuando estamos caminando hacia nuestro sueño.

Pero mas allá de técnicas y búsquedas existe una herramienta infalible: obedecer al corazón. Si hacemos aquello que sentimos deseos de hacer, si nos dedicamos a aquello que nos apasiona, que nos hace sentir totalmente involucrados en la tarea, que podemos hacer sin prestar atención al reloj, al hambre o al sueño, si aplicamos nuestra energía a aquello que hacemos mejor que nadie y a la vez nos resulta facilísimo de hacer....Si nos dedicamos a ello, probablemente estemos en camino de expresar plenamente nuestra misión.

Puede que lo que vinimos a hacer esté canalizado en un trabajo, en un oficio, en una profesión; o puede que trabajo y misión caminen por carriles paralelos. Puede que tu misión se exprese en tu vida personal, en el cuidado de tu familia, que seas portal de activación luminosa para otros seres solo por tu presencia. Puede que tu belleza o tu superación de obstáculos los inspire. Puede que tu arte los sane...mientras te ganas la vida haciendo otra cosa. Todas las alternativas son válidas. El secreto es encontrar la propia.



¿Cuándo fue la última vez que te sentiste espectacular?

En ese momento estabas haciendo algo que se relaciona con tu misión.

Ahora recuerda la expansión emocional, mental, espiritual y física que sentiste en ese momento...y estarás creando en tu realidad, un camino directo para llegar a ocupar tu lugar en el mundo.

En mis talleres asisto la búsqueda del propósito, es tema excluyente en las clases...pero, muchas veces sucede que las personas han olvidado como desear, como soñar. Se han habituado tanto a aceptar la realidad como algo "dado" desde el afuera, que la actividad de soñar con algo mejor ha dejado de tener sentido. Desde el Antiguo

Paradigma la objeción parece válida: ¿Si pensamos que en ultima instancia siempre terminamos dependiendo de factores externos...que objeto tendría desear otra cosa?

El Nuevo Modelo del Mundo que nos muestra la ciencia actual y que han enseñado los místicos antiguos, establece que solo experimentamos lo que nos permitimos esperar de la realidad, y recibimos un resultado en la medida exacta en que lo hemos pensado, intencionado o temido.

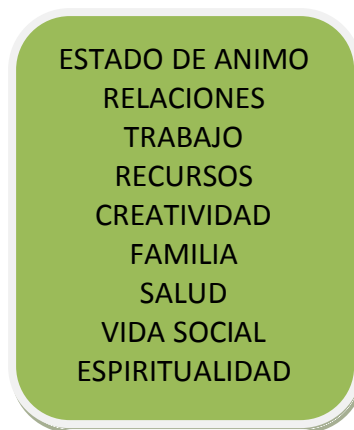
Claro. Pero esto hay que comprobarlo, para que entonces pueda arraigarse en nuestro inventario de creencias. De otro modo, solo es otra frase inspiradora, cuyo efecto dura unos minutos y cuyo poder de transformación en nuestra vida es nulo.

No necesitas creer ciegamente en el Nuevo Modelo del Mundo (ni en ninguna otra información que te llegue).

Solo lograrás que tenga sentido para tí cuando lo compruebes por tí mismo...

Durante esta semana, practica el siguiente ejercicio de creación de la realidad a través del deseo.

En tu cuaderno de registro escribe en hojas diferentes los siguientes encabezados:



O los aspectos de la realidad que desees transformar.

Cada hoja servirá para una categoría diferente. Debajo de cada encabezado, escribe 10 objetivos diferentes, 10 aspectos que te gustaría desarrollar u obtener, referidos a cada categoría. Por ejemplo, debajo de ESTADO DE ANIMO escribirás 10 objetivos referidos a las emociones predominantes que desees sentir. Por ejemplo, podrías escribir: "entusiasmado con el nuevo curso", "sereno al regresar a casa", "amistoso con mis vecinos"; en la categoría RECURSOS, podrías escribir por ejemplo "ganar 10000\$ este mes", "comprarme un reproductor de MP4", o lo que se te ocurra.

Permite a tus objetivos reposar en el cuaderno. Revísalos todas las mañanas. Relee tus listas por la noche.

"Son muchos", me dirás. Si, lo se. Y existe un secreto al respecto, pero no te lo diré todavía. Por ahora, concéntrate en establecer tus objetivos.

Una vez decididos los diez objetivos por categoría, recorre la lista y elige uno con el que te puedas comprometer por completo, uno que realmente desees o necesites ya mismo. Uno por cada categoría.

Destácalo en su lista. A partir de ese momento, haz algo con él, realiza una acción concreta vinculada con él. No dejes pasar mas de 24 hs. Para hacer esto. Verás resultados increíbles.

Y aquí viene lo importante:

Durante el día, cada vez que sientas que tu energía decae o te sientes enojado o irritado por alguien, recuerda algún objetivo de tus listas.

- Colócalo en el centro de tu atención.
- Enfócate en él.
- Piénsalo, construye una afirmación con el.
- Repítelo como un mantra, cántalo, respíralo.
- Siéntelo en tu cuerpo.
- Imagínate obteniéndolo.

Descubre como el hecho de tener un objetivo en la mira re alinea tu energía, te permite mantenerla en un estado positivo a pesar de los pensamientos derrotistas o las situaciones del entorno. Además te ayuda a generar tus circunstancias de acuerdo a lo que has establecido en tu plan.

Con el tiempo, este ejercicio también te ayudará a descubrir tu misión...pero ese es tema de otro cuadernillo.

### PASO 3: SALIR DE LA POSTERGACION

La postergación es una de las actitudes mas perniciosas para nuestra energía. Genera un desgaste tan grande que -si tuviéramos plena conciencia de ello- la abandonaríamos definitivamente. Sin embargo, una parte de nosotros se niega a aceptar esto y continua con una lista de trámites no realizados, de visitas al terapeuta suspendidas indefinidamente, arreglos domésticos inacabados...y así seguimos.



Cada tanto, la urgencia nos empuja a terminar con alguno de estos asuntos. Tal vez la pérdida de agua en el baño se convirtió en una inundación, o nos llegó una intimación por correo, recordándonos la falta de pago de algún servicio. Salimos, entonces, raudamente a cumplir con lo que "debimos hacer" meses atrás. Esta corrida suele implicar un cambio de planes o un ajuste inesperado de la agenda, lo



cual nos causa mucho stress.

Además, cumplir con una tarea postergada cuando estamos apretados por la urgencia suele resultar una experiencia rodeada de obstáculos y complicaciones sorpresivas: el documento no aparece, el tránsito está congestionado, la fila en el banco es mas larga de lo habitual. Durante el tiempo que dura la breve odisea, nos preguntamos por que dejamos pasar tanto tiempo sin hacer algo que -de todos modos- teníamos que hacer (pensar en eso probablemente sea el propósito superior de esas molestias y complicaciones)

Cada acción incompleta es una fuga de energía. Y lo es en varios sentidos:

- porque le suma al dialogo interno un tema sobre el que dar vueltas sin terminar de resolverlo
- porque le brinda al monstruo interno de la desvalorización un argumento perfecto para sostener su discurso en contra de uno mismo
- porque obliga al esfuerzo de "pensar en otra cosa" cada vez que recordamos el "asunto pendiente"
- porque, como vimos, la resolución suele ser disparada por un evento desagradable, y terminar rodeado de circunstancias estresantes.

El ejercicio de esta semana, entonces, es fácil de predecir. Realiza una lista con todas tus acciones postergadas. Presta atención, sobre todo, a las que tienen que ver con la salud, el cuidado propio, porque suelen ser las que mas fácilmente postergamos. También revisa los temas pendientes vinculados a tu casa, tu vehículo, tu documentación.

Una vez aclarados cuales son los asuntos a resolver, decide en que orden los vas a cumplimentar. Atención! No te atores! No trates de resolver en una semana lo que postergaste durante años. El resultado sería desastroso: el monstruo interno aprovecharía la circunstancia para justificar sus críticas y te sentirías peor que antes.



Regula tus acciones. Se realista. Elige las tareas en el orden en que las puedas realizar teniendo en cuenta tu situación actual. Agenda uno por semana, no mas.

Cada vez que terminas una acción, recuerda celebrar. Regálate algo, honra tu valor, festeja de la manera en que lo sientas. Esta será una pequeña batalla ganada contra el fantasma de la autocrítica.

Existe otro factor de fuga de energía: las relaciones inconclusas. Muchas veces, cuando nuestras relaciones (ya sea de pareja, de amistad, sociedades, vínculos profesor-alumno, clientes, etc.) no funcionan, simplemente dejamos de nutrirlos. Puede haber o



no una discusión de por medio, pero en la mayoría de los casos se trata de algo que pasó sin que las partes se sentaran a discutirlo. Nos ofendimos o enojamos, sospechamos o desconfiamos, la cuestión es que nos empezamos a distanciar, y un día, descubrimos que hace mucho que no sabemos nada de esa persona, y que ya es imposible volver atrás. El enfrentarla nos avergüenza. La perspectiva del rechazo, nos paraliza. Además...ya pasó tanto tiempo!

Los finales inconclusos dejan puertas abiertas por donde se escapa nuestra energía.

Por supuesto, no vamos a buscar a esas personas y hablar con ellas, aunque quizás resultaría fascinante hacerlo. En la mayoría de los casos esto ya no es posible, perdimos contacto con esa persona o la herida nos impide acercarnos.

Ningún problema. Escribiremos cartas de despedida.

Escribe a cada una de esas personas con las que no terminaste de cerrar, una carta en donde le expliques lo que motivó tu alejamiento. Si tienes rencores guardados exprésalos abiertamente (nadie leerá esta carta!), vuelca en el papel todo lo que no pudiste o no quisiste decir en persona. Antes de terminar, recuerda escribir que la perdonas y que aceptas responsabilidad por aquello que ha sucedido. Deséale una vida excelente, cierra la carta y quémala.



Mientras el papel arde, la fuga de energía se sella. Sentirás que respiras con mayor libertad. Inmediatamente que termines de hacer esto, busca a alguien cercano a quien le debas una conversación y habla con él. Comienza a evitar futuras relaciones inconclusas.

#### PASO 4: DESARTICULAR LOS MIEDOS

Es tema para un cuadernillo propio, y es probable que en algún momento nos metamos en esa zona, pero si hablamos de cómo perdemos energía positiva no podemos dejar de trabajar con nuestros miedos, al menos, para identificarlos y decidir que es lo que queremos hacer con ellos.

Existen muchas clases de miedos. Miedo a perder, a no tener, miedo a fallar, a que algo salga mal, miedo a los otros, miedo a nuestro propio poder...la lista parece interminable. Hay miedos cuya causa se encuentra en nuestra infancia y hay otros, inexplicables, que se dice se remontan a nuestras vidas pasadas. Hay miedos contagiados por la realidad consensuada, por la comunidad de referencia, y hay otros que solamente pudieron generarse dentro de nuestras cabecitas. Hay miedos que compartimos, que resolvemos y transformamos, hay otros que parecen acompañarnos eternamente por mucho tratamiento que intentemos.

Todos los miedos quitan energía positiva, por supuesto, pero existe una clase especial de miedos que afecta terriblemente nuestros proyectos de crecimiento. Son los miedos vinculados con la acción, los miedos que impiden el avance. Son los miedos que susurran en nuestro interior: "¿Y si me equivoco?", "¿Y si fracaso?", "¿Y si sale mal?".

Este es un miedo que nos mantiene empantanados en una realidad que no nos termina de conformar, pero que es preferible al infierno temido por nuestro miedo. Este miedo es el causante de que muchas mujeres permanezcan junto al marido golpeador, ya que el cambio parece mucho más atemorizante. Al menos, ese dolor es conocido, es algo familiar que ya hemos aprendido a manejar.

Error. Tarde o temprano esas situaciones se escapan de nuestro control. El infierno siempre puede empeorar.

Tal vez tu vida actual no se parezca para nada a la de una mujer en situación de violencia doméstica, sin embargo, te sugiero que revises tu lista de objetivos (lo que hicimos en el PASO 2) y descubras a cuantos de ellos "no te atreves", cuantos de ellos requieren un tipo de acción que involucra demasiado "riesgo", o cuantos de ellos estás dispuesto a postergar eternamente porque sientes que no tienes las suficientes "agallas", o que no tienes los recursos, o que eres demasiado viejo, joven, o lo que fuera....como para intentarlo.

Son simples fábulas que nos contamos para no avanzar.

En realidad, nada es más peligroso que quedarse en una posición de pretendida seguridad. Este no es un mundo que premie al que se aferra a lo conocido. En la experiencia de este planeta, esa actitud lleva casi con garantía absoluta al caos producido por eventos inesperados.

Para superar tus miedos es probable que necesites del acompañamiento de un profesional que pueda descubrir sus causas y ofrecerte herramientas prácticas para transformar tus actitudes, sin embargo, hay ciertas cosas que puedes empezar a hacer ya mismo:



Durante la próxima semana:

- escribe detalladamente que es exactamente lo que temes que suceda si te "atreves" a avanzar en alguna de las áreas en las que te encuentras estancado.

- consigna exactamente como te hace sentir ese miedo

- a partir de ese registro, pregúntate: "lo que temo, ¿es a que específicamente suceda algo? O lo que temo es la opinión reprobatoria de alguien?"

- ¿qué es lo que ese miedo me da a cambio de mantenerme estancado? ¿cuál es la recompensa por mantenerme en esta posición (seguridad, comodidad, actuar como los demás...)"?

- ¿cuál es el costo de mantenerme estancado (falta de crecimiento, auto sabotaje, incumplimiento de los sueños...)"?

y lo mas importante: que bendiciones podría recibir si tomo el comando de mi poder personal y actúo en pos de mis sueños? que éxitos, alegrías, nuevas experiencias, aventuras, placeres, crecimientos, aprendizajes y transformaciones positivas se podrían llegar a generar en mi vida si doy pasos concretos hacia mis objetivos?

El hecho de escribirlo, ya de por si provee una dosis importante de la energía que estaba faltando, porque implica hacerse responsable de la situación asumiendo nuestros miedos y tomando la firme decisión de desprenderse de ellos.

El siguiente paso consiste en programar la acción gradual. La única manera de superar el temor a fallar es realizando aquello que uno mas teme. Lamentablemente, no hay atajos. Pero siempre teniendo en cuenta que no podemos enfrentarlo completamente en el primer movimiento. Hay que adecuar las expectativas a nuestro estado actual de conciencia, pero con continuidad y compromiso con nosotros mismos.

Por ejemplo, si tu temor es a hablar en publico, no recomendaría jamás que comiences con un gran auditorio. Empieza con grupos pequeños, gente conocida, un puñado de amigos a los que reúnes para compartir con ellos información que aprendiste o simplemente contarles una historia. Los primeros éxitos te mostrarán que -no solo el temor era exagerado- sino que probablemente, lo que tanto temías, es una parte inexorable de tu misión en esta vida.

Porque detrás de lo que mas tememos está lo que mas necesita explorar el alma.

#### PASO 5: DISOLVER LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS

Ira, enojo, rencor, resentimiento, envidia, celos...¡ja! si estuviéramos en la Edad Media nos sentiríamos condenados sin remedio. Afortunadamente, la época en que las personas eran forzadas a sentir culpa y odio hacia si mismas en nombre de un dogma, ya ha pasado. Ahora sabemos que esas emociones (mas allá de ser parte del proceso evolutivo humano) siempre resultan mas destructivas con respecto a nosotros mismos que hacia los demás.

Carcomen, lastiman, duelen, y -por supuesto, es el tema de este cursillo!- quitan una desproporcionada cantidad de energía.



Los estados emocionales se sienten en el cuerpo. Casi siempre en el plexo solar, pero también en las extremidades, en la piel de la cara, en la garganta. Sentimos las emociones y estas vienen acompañadas por diversos procesos fisiológicos: aceleración de nuestro ritmo cardiaco, palpitaciones, sudoración, aumento de la presión sanguínea. Los ojos nos brillan o se apagan, la voz cambia, a veces grita, las manos tiemblan. Las acciones parecen seguir un rumbo de piloto automático prefijado.

Es quizás toda esta parafernalia la que nos hace creer que las emociones destructivas son algo incontrolable que sucede en un plano al que no podemos acceder racionalmente.

Esto es así porque habitualmente olvidamos que cada una de esas emociones comenzó con un pensamiento, un aparentemente inofensivo pensamiento que se quedó instalado en nuestro diálogo interno y nunca más se fue.

¿Cómo identificar esos pensamientos? Permítanme presentarles las cuatro categorías principales:

a. Pensamientos desproporcionados, que exageran una situación, por ejemplo: *"este empleado hizo mal este cálculo...ya arruinó toda la contabilidad del proyecto!"*

b. Pensamientos que incluyen palabras como "**debería**", que convierten nuestros deseos en reclamos que proyectamos al resto del mundo: por ejemplo, *"aquel conductor debería manejar mas rápido!"*

c. Pensamientos que incluyen juicios de valor despectivos sobre el otro: por ejemplo, *"es un idiota"*.

d. Pensamientos que implican suposiciones: por ejemplo, *"lo hace solamente para mostrarme que es superior a mi."*



Si te descubres rumiando algún pensamiento como este, estás preparando el terreno fértil para emociones destructivas. Estas no se manifestarán en el momento en que emitas el pensamiento, sino cuando te encuentres con las defensas bajas, atento a otras cuestiones, luchando por resolver treinta temas a la vez, o preocupado por algo. Asomarán ante la menor señal -por parte de tu interlocutor- de confrontación o desacuerdo. Surgirán ante situaciones de frustración o sencillamente, cuando tu energía esté en baja, cuando estés muy cansado, o cuando no estés atendiendo adecuadamente a tu cuerpo (las personas se enojan mas cuando están hambrientas, es un recurso adaptativo).

¿Qué hacer entonces? ¿No pensar?

Hum...buena idea...lamentablemente, lograr el silencio interior requiere un entrenamiento muy prolongado, disciplinado y que no se encuentra a nuestro inmediato alcance.

Seamos mas realistas y propongámonos presentarle a nuestra conciencia criterios alternativos.

a. Ante los pensamientos desproporcionados, podemos proponer una inquietante pregunta: "¿y que?". Si el contador tiene que rehacer su trabajo...*¿cuál es el problema? quizás salga algo bueno de esta situación de todos modos...*

b. Ante pensamientos que incluyen "debería" seamos mas honestos y digamos "me gustaría". *"Me encantaría que este conductor avanzara mas rápido"*. Es extraordinario como el cambio en una palabra modifica totalmente la sensación asociada. "Debería" pone el acento en las acciones del otro, las cuales no están bajo nuestro control. En cambio "me gustaría", refuerza la idea de que soy el dueño de mis estados emocionales.

c. Ante pensamientos con juicios de valor negativos, volvámonos objetivos. Nuestra mente no se va a creer fácilmente el cuento de que "amo a esta persona incondicionalmente". Seamos francos, las actitudes de esa persona nos molestan y no vamos a negarlo convirtiéndonos mágicamente (y por breves instantes) en la Madre Teresa. Pero podemos describir lo que objetivamente nos molesta para evitar las connotaciones emocionales del caso. *"esta persona se comporta de tal manera...y eso, verdaderamente, me molesta por tal y cual razón..."*. Objetivar la cuestión permite estructurar -si vale la pena- una conversación con esta persona para aclarar los puntos que nos afectan. Si eso no es posible o relevante, el separar los términos del enojo o el fastidio siempre nos servirá para aprender algo acerca de nuestros procesos internos.

d. Ante suposiciones, alejémonos del tomarnos personalmente la cuestión: "si, tal vez lo hace para llamar la atención o mostrar su superioridad, pero no lo hace solo conmigo, lo hace con el mundo, es su problema".

Personalmente, he descubierto otros trucos que resultaron muy útiles en mi propio trabajo con el enojo. Aprendí que -mientras las emociones se calman y uno puede enfocar esos asuntos de una manera mas serena y productiva- es muy práctico tener en cuenta lo siguiente:

a. Registrar los momentos del día en que estamos mas propensos a reacciones negativas y manejarlos de otro modo. En las épocas en las que lidiaba con mi trabajo y la crianza de mis hijas durante los difíciles años post separación, descubrí que la hora



de regreso de la escuela de mi hija mayor solía ser campo fértil de enojos. Coincidió con la hora en que terminaba de dictar mis clases de la mañana y "disfrutaba" de un par de horas libres. En esos minutos la traía del Colegio, preparaba la comida, atendía a mi hija menor, aun muy pequeña, almorzábamos y organizaba el consultorio para la llegada de los alumnos de la tarde. No era exactamente un buen momento para revisar el cuaderno de notificaciones o las carpetas, ¿verdad? Muchos almuerzos terminaban en una batalla verbal. Resultó que postergar la revisión de los asuntos

escolares de mi hija para el final de la tarde redujo sensiblemente las discusiones, nos trajo momentos mas disfrutables, y tuvo un impacto sorpresivamente beneficioso sobre su rendimiento escolar.

b. Evitar la observación de aquello que se encuentra fuera de nuestro control. Descubrí que si miraba hacia el interior del dormitorio de mis hijas, la observación de ese desorden me enloquecía. El reclamo de que arreglaran su cuarto se convertía en un descontrolado -y fútil- monologo. Decidí, entonces, evitar dicha visión apocalíptica, cerrando la puerta al pasar. Mucho mas tarde, y mientras me encontraba entretenida con otra cosa, les hacia un breve y amoroso comentario sobre lo hermoso que es disfrutar de un cuarto ordenado. Todo mejoró notablemente.

Acompañando estas estrategias con respiraciones profundas, relajándose, tomando una pausa antes de contestar y manteniendo una rutina de meditaciones, es posible erradicar una gran parte de las emociones destructivas con las que convivimos. Con entrenamiento personalizado es posible avanzar aun mas. En casos de emociones negativas recurrentes la terapia es recomendada, ya que permite descubrir y desarticular las asociaciones que se encuentran en la base de nuestros estados emocionales negativos.

El trabajo corporal es de inmensa ayuda. Practicar un deporte que incluya la descarga de energía tensa acumulada en nosotros facilita la canalización creativamente tales energía.

Mejorar la manera en que nos comunicamos entre nosotros es también parte del crecimiento espiritual. Utilizar el humor y el amor en cada una de nuestras interacciones es una buena medicina para las emociones y evita la aparición de síntomas destructivos. Y si las personas con las que estamos siguen generándonos situaciones que somos incapaces de tolerar, probablemente necesitemos nuevos aires, nuevos entornos. Siempre tenemos la libertad de salir a buscar nuestra verdadera tribu.

Aquí termina el material de trabajo COMO GENERAR Y MANTENER ENERGÍA SALUDABLE. Mantente en contacto porque pronto llegarán nuevas oportunidades de auto aprendizaje.

Flavia Carrión



Suscríbete al blog y a mis actualizaciones enviando un mail a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)

[www.flaviacarrion.com.ar](http://www.flaviacarrion.com.ar)