

Elaine de Beauport
y Aura Sofía Díaz

Curso

Las Inteligencias
Emocionales



Las Inteligencias Emocionales- La Práctica

Copyright:

República de Venezuela, Ministerio de Justicia
Dirección Nacional de Derecho de Autor
Registro N° 817 del 01-04-97 a nombre de Elaine J. de
Beauport

Se reservan todos los derechos, incluso el derecho a reproducir este manual en forma total o parcial para su comercialización. En caso de destinarlo para uso personal o referencia, se agradece citar la fuente.

Para permisos especiales comunicarse con el Instituto

*"Todo conflicto es el origen de la llama de los afectos y de las emociones,
y como toda llama, tiene dos facetas: la que quema y la que proporciona luz.
La emoción es la fuente principal de todo tipo de conciencia.
No puede producirse la transformación de la oscuridad en luz
y de la apatía en movimiento si no hay emoción."*

Carl Gustav Jung
Los Arquetipos y el Inconsciente Colectivo

*"Para nosotros la Inteligencia Emocional es poder entrar y saber manejar
y disfrutar las vibraciones del Cerebro Límbico o como dice Jung,
aumentar la conciencia al sacar la luz de la oscuridad
y el movimiento de la apatía."*

Elaine de Beauport y Aura Sofía Díaz

INTRODUCCIÓN

El propósito del curso “Las Inteligencias Emocionales” es saberse manejar y disfrutar en el territorio emocional con la mayor sensibilidad y efectividad posibles.

Este territorio emocional incluye emociones como el amor, la alegría, el gozo, y también la frustración, la rabia y la tristeza (llamadas por otros positivas o negativas). Para nosotros incluye las tres inteligencias: la Inteligencia Afectiva, la Inteligencia de los Estados de Animo y la Inteligencia Motivacional e incluye cómo utilizar los otros dos sistemas cerebrales de pensar y actuar a favor del mundo emocional.

Ser inteligente emocionalmente es acceder a la información de los sentimientos del Cerebro Límbico, así como ser inteligente mentalmente es acceder a la información de los pensamientos de la Neocorteza. Una persona mentalmente inteligente experimenta las vibraciones del pensamiento en forma de palabras, imágenes, sonidos o intuiciones. Una persona emocionalmente inteligente experimenta las vibraciones en forma de sentimientos, estados de ánimo, sensaciones o emociones.

Para utilizar este manual se requiere que, especialmente aquellos que quieran ser facilitadores, tomen en cuenta la información y los ejercicios respecto al Cerebro Límbico y el mundo emocional incluidos en el libro “las Tres Caras de la Mente” y en el curso básico de “Mente y Paz”, “Facultándome” o “El Cuidarse” en el que se hayan formado.

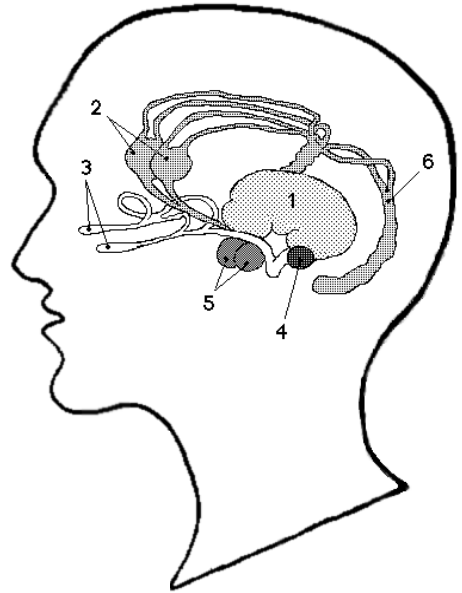
EL CEREBRO LÍMBICO

“En realidad nuestras pasiones y nuestros deseos son creación del cerebro tanto como el intelecto y la razón. Ellos nacen en un pequeño anfiteatro de tejido conocido como el sistema límbico. Dentro de un conjunto de partes que corresponden aproximadamente a un quinto del área cerebral, el frío mundo de la realidad se transformó en una caldera burbujeante de sentimientos humanos. Las fuerzas del miedo, de la alegría, del dolor y del deseo emergen de esta región más primitiva del cerebro desarrollada largo tiempo atrás.”

The Brain: Mystery of Matter and Mind
Washington D.C. US Books, 1981. p. 91

Este cerebro está formado por:

1. Tálamo (se identifica con dejarse afectar)
2. Área septal (centro de la excitación sexual)
3. Bulbos olfatorios (respiración – olores)
4. Amígdala (asociada con la agresión)
5. Hipotálamo (centro del placer-dolor y la química relacionada con el placer-dolor)
6. Hipocampo (centro de la memoria prolongada. Recordamos lo que queremos recordar)



¿Para que sirve ser emocionalmente inteligentes?

- La emoción es clave para conocerme a mí mismo.
- La emoción determina el poder personal, el carisma y la motivación: la capacidad de movernos en la vida.
- La emoción está involucrada en mantener nuestra salud física a cualquier edad. No sólo se están descubriendo una gran cantidad de químicos naturales en el cerebro emocional, sino que ahora sabemos que esos químicos afectan cada célula del cuerpo.
- La emoción es clave para la prevención de la violencia en la familia y en la sociedad. La violencia se origina a los 2 años cuando el deseo se activa y se fortalece, y los padres no sabemos lidiar adecuadamente con los deseos, teniendo como resultado el hábito de la rabia. Violencia es rabia no resuelta.
- Finalmente, ser emocionalmente inteligente ayuda a la solución de cualquier problema sea relacional, de negocios, político o comportamental.

LOS 7 PUNTOS BÁSICOS

GUÍA PARA LOGRAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Revisa los siguientes puntos viendo tus necesidades y relacionándolas con tu vida actual; toma nota para estar alerta para pedir ayuda. (Ref.: “Las tres Caras de la Mente” y manual del curso básico)

1. Tener un sistema de creencias sobre la importancia de las emociones en relación al bienestar personal y social, la salud, la no-violencia, el carisma personal, el aprendizaje y la motivación.
2. Saber que las emociones permean y por lo tanto estamos siempre afectando a los demás. Por esto se vuelve básico tener acceso a un sentido de bienestar dentro de sí, y si se pierde, ser capaz de re-encontrarlo. Por la misma razón necesitamos poder lograr aunque sea un pequeño acuerdo con cualquier situación que se suceda en nuestro contexto.
3. Las 4 Herramientas
 - Enfocar lo más precisamente posible en cualquier situación para no caer en negar o exagerar.
 - Desenfocar para no enterrarnos en una emoción o en una situación sin poder escapar de ella.
 - Quedarnos Con nos sirve para profundizar en cualquier problema o emoción.
 - Cuando no logramos un resultado, tener la habilidad de darse por vencido. Esto implica esperar hasta que venga nueva información o una nueva perspectiva.
4. Q.D.S. Saber manejar el Querer-Desear hasta poder lograr alguna Satisfacción. Cuidado con las tres aberturas del Cerebro Límbico: la nariz, la boca y los genitales. Saber manejar apropiadamente nuestra sexualidad, el uso del alcohol, las drogas o la comida.
5. Bloqueo del Poder. Saber lidiar con nuestras reacciones activas y pasivas cuando nuestro deseo o nuestro poder esté bloqueado.

Lograr parar nuestras preocupaciones por medio de investigar la realidad de lo que está pasando y concluir mentalmente o con una acción.

Lidiar con la frustración y la rabia de nosotros mismos y de los demás. ¿Cómo? Enfoca en un "yo puedo", muévete a hacer algo que te gusta para recuperar el ánimo. Si sigues frustrado, busca lo que realmente quieres y négócialo. Si nadie te lo da, trata de dártelo a ti mismo o busca sanarlo.

Lidiar con la tristeza. La tristeza es siempre una señal de haber perdido algo, así como es una señal de amor. Enfoca en el amor en vez de enfocar en la pérdida. O si todavía deseas lo que has perdido, déjate afectar por tu deseo y trata de lograrlo.

Sanar la culpa. Sentirse culpable siempre involucra una acción no tomada, que está unida a un valor enraizado. ¿Cómo la sano? Revisa el valor para poder tomar una acción auténtica.

Lidiar con el miedo. ¿Cómo? Chequea la realidad inmediata. Usa el miedo como una señal de PARAR hasta que puedas encontrar estabilidad y aprender otra manera de manejar la situación. Nunca te quedes en una situación de miedo: para y piensa o visualiza una alternativa.

6. Amar: lo que significa apreciar, dejarse afectar o acompañar. Cuando el afecto es difícil, ser capaz de utilizar la habilidad mental de apreciar o el comportamiento de acompañar. Las Tres Caras del Amor: afecto, aprecio, y acompañamiento.
7. Ser capaz de regresar a la línea central del amor, del bienestar, satisfacción, alegría. (Ver el dibujo del Territorio de las Emociones).

PENSAR Y ACTUAR A FAVOR DEL MUNDO EMOCIONAL

La existencia de los sistemas cerebrales de pensar y actuar nos provee la libertad de entrar y salir de las vibraciones emocionales.

a. Neocorteza.

La habilidad de seleccionar "por lo que me quiero dejar afectar" nos permite evitar caer en ciertos aspectos dañinos o ser consumidos por nuestro contexto. Por ejemplo, puedo tomar conciencia de los aspectos de mi medio ambiente de los que

quiero enamorarme: las ideas, la música, la naturaleza, ciertas personas o aspectos de una persona.

b. Cerebro Básico.

Cuando las vibraciones emocionales se vuelven demasiado intensas podemos desenfocarnos de la situación que produce demasiada emoción y enfocarnos en otras situaciones que nos daran un “feedback” y un sentir diferente. Por ejemplo, cuando nos encontramos con un volumen “in crescendo” de rabia, podemos desenfocar o alejarnos para calmarnos y considerar un acercamiento diferente.

c. Concluir o actuar.

Aún así, porque tenemos más experiencia en estos dos cerebros que con las emociones, tendemos a concluir o actuar basados en la emoción. No es la emoción la que nos daña o nos perjudica, es más bien la conclusión o la acción que tomamos rápidamente, sin haber explorado más a fondo la emoción. Por ejemplo, “estoy brava con él, por lo tanto no lo quiero ver más.” La emoción requiere la habilidad de seguir sintiendo lo que estoy queriendo o lo que me está afectando hasta que llega la respuesta. Por ejemplo, a veces concluimos y actuamos “me siento triste, por lo tanto no voy al trabajo” en vez de tener la capacidad de quedarnos tristes hasta sentir lo que nos pasa o sanar la tristeza.

Concluyendo, *lo que te daña no es el sentir, sino tu conclusión o tu acción respecto al sentimiento.*

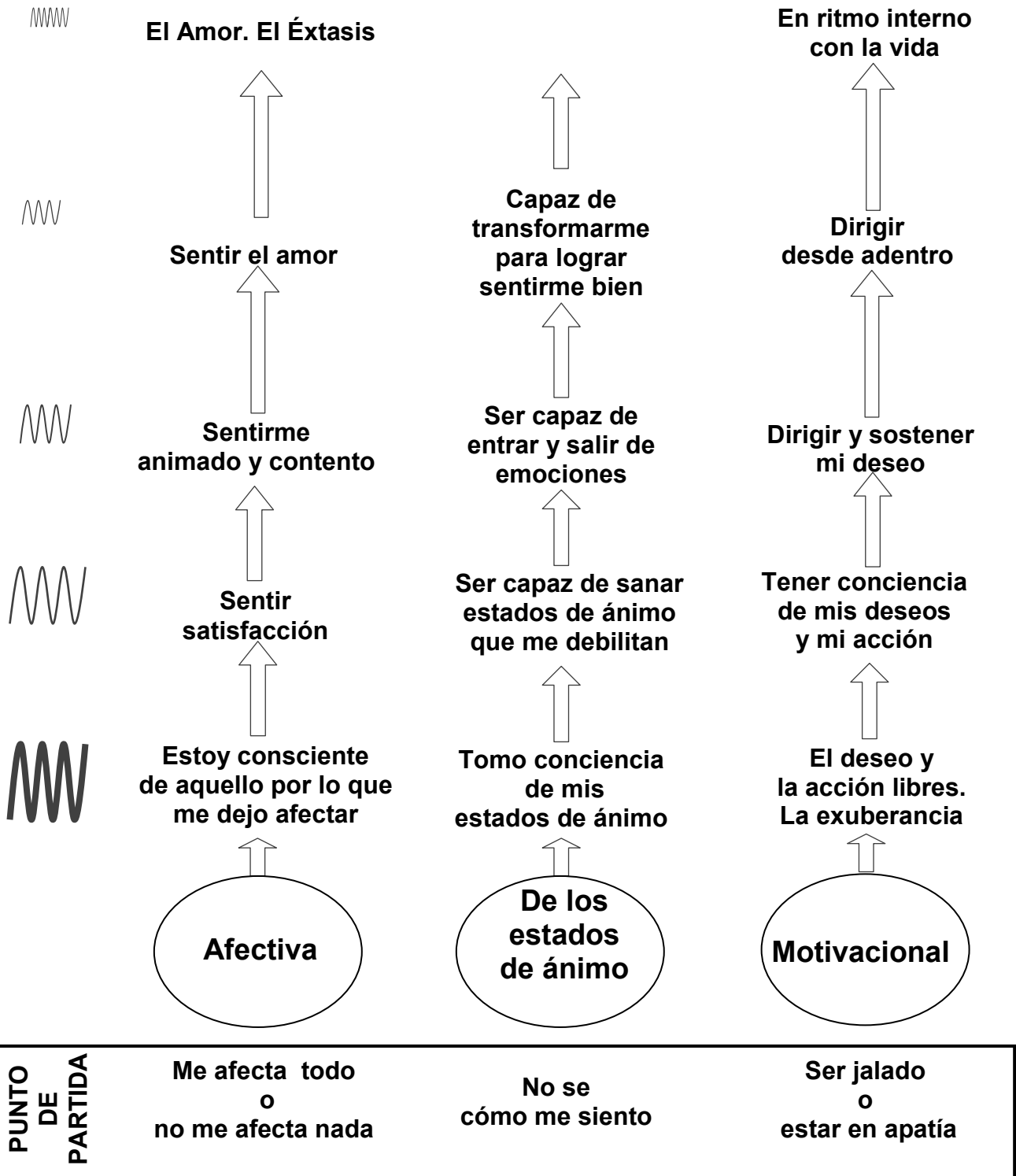
LA RESPIRACIÓN Y LA MEDITACIÓN

Es importante reconocer que la respiración o la habilidad de variar nuestra respiración, varía la intensidad de cualquiera de tus emociones. Es por medio de la práctica de alterar la respiración, que puedes alterar el grado de fuerza de la emoción. Un ejemplo importante es la necesidad de practicar la respiración abdominal para calmar una frustración fuerte. También es igualmente posible poner liviana nuestra energía alterando la respiración.

También es importante saber que la meditación es una manera de sincronizar las vibraciones entre el hemisferio izquierdo y el derecho, y brinda una relajación que nos permite acceso más fácil a los rangos de sentir. No sólo sincronizamos sino que suavizamos las vibraciones.

PRIMERA PARTE

LAS INTELIGENCIAS EMOCIONALES de Elaine de Beauport ®
 Guía general de la Energía Gruesa a la Energía Fina y Viceversa



LAS INTELIGENCIAS EMOCIONALES

La Inteligencia Afectiva: Es el proceso de dejarnos afectar por algo o alguien; es desarrollar la habilidad de acercamiento a una persona, lugar, cosa o idea.

La Inteligencia de los Estados de Animo: Es la capacidad de entrar y salir de distintos estados de ánimo que van en un rango variable de dolor y placer.

La Inteligencia Motivacional: Es la capacidad de reconocer lo que queremos y lo que más nos emociona y poder guiar nuestra vida en relación con nuestro querer y desear. Es saber aquello que nos mueve a la acción.

La Inteligencia Afectiva nos hace entrar en todo el reino emocional del amor, la Inteligencia de los Estados de Animo nos guía dentro la variedad y profundidad de las emociones y la Inteligencia Motivacional nos revela claramente la conexión entre el deseo y la acción.

La guía general de Las Inteligencias Emocionales indica que las inteligencias existen en un rango que va desde las vibraciones gruesas, hasta las vibraciones más finas. Generalmente la energía gruesa se refiere al rango humanístico y la más fina al rango espiritual. Queremos poner en evidencia que desde la perspectiva de la energía no hay diferencia entre lo llamado humanístico y lo espiritual; si Dios es energía y nosotros somos de esta creación entonces es igualmente espiritual lograr comunicarnos en las ondas gruesas que en las ondas más altas y más finas. Por esto, ofrecemos este diagrama para evitar más división y para que captemos que las emociones tratan de la vida interior y que esta vida interior tiene un impacto tremendo sobre nuestra vida exterior; igualmente el exterior impacta nuestra interioridad. Estamos tratando de cerrar la brecha entre el Humanismo y la Espiritualidad.

Manejar el Querer-Desear hasta lograr Alguna Satisfacción

La función del cerebro Límbico es Querer/Desear. El querer nos produce una calidez básica para la vida del ser humano, por lo que es siempre clave saber lidiar con este querer/desear.

¿Cuánto podemos desear? ¿Es bueno o malo desear? ¿Hay deseos necesarios, innecesarios, justificados? La respuesta cultural es que algunos deseos son buenos, aunque se queda sin aclarar cuales son. ¿Querer demasiado es ser consentido, egoísta? La respuesta cultural es si. Mi respuesta es NO. Yo quiero aseverar que querer-desear es vital.

Si quieres ser emocionalmente inteligente es urgente y básico que logres una posición clara acerca del querer-desear.

1. El deseo ligado con el sistema-R de la supervivencia. Desear es vital porque el querer-desear es un fenómeno fisiológico, necesario para la existencia de la persona misma; desde el nacimiento, la misma estructura fisiológica requiere sentir sed, hambre y sueño y requiere querer obtenerlos. Antes de morir, una madre muy enferma puede extender su tiempo de vida con el sólo deseo de ver una vez más a su hijo.

2. ¿Dónde tienes etiquetado y escondido el placer? Es en el cerebro Límbico en el que se están produciendo la mayoría de nuestros químicos naturales. Cuando dejas de querer, dejas de producir los químicos naturales que mantienen las conexiones en todo tu cerebro, que a su vez mantiene el cuerpo y la salud. Por ejemplo, sin querer-desear y lograr el placer o la satisfacción se pierden las endorfinas. Sin querer y sin desear se pierde el entusiasmo y así se pierde la serotonina. Sabemos por investigaciones que a los que se suicidan les consiguen una falla de serotonina en el cerebro; también los muchachos que buscan drogas artificiales puede ser que no tengan suficientes químicos naturales o puede ser que no han aprendido desde la infancia que se puede lograr mucha satisfacción constante en las pequeñas cosas de la vida diaria. Que se comprenda que este fenómeno de querer o desear o motivarse es básico y que dejemos de castigarnos por querer.

3. ¿Te mueves por miedo, por amenaza o por deseo? Dejemos de juzgarlo como demasiado, como inapropiado, como inadecuado. Necesitamos querer-desear y

entusiasmos para existir, vivir y motivarnos. La motivación está muy valorada en el mundo adulto, del aprendizaje y la industria, pero olvidamos que se inicia fuertemente en el niño desde los dos años.

4. Observar con más cuidado. ¿qué hacer entonces con nuestra programación cultural de que querer-desear es ser una persona consentida, una persona egoísta? Hay que observar con más cuidado: una persona consentida no es una persona que se cuida o que se da a sí mismo mucho, una persona consentida o egoísta es alguien que deja de compartir con otro. Se da a sí mismo y rehúsa dar al otro. Lo importante es que podemos consentirnos y compartir; no son exclusivos. De hecho mientras más me doy, más estoy en condición de compartir. Es simplemente aprender a hacer los dos actos: darse a sí mismo y también dar al otro.

5. Cada uno es un recurso. Aunque parezca exagerado, creo que la salvación del mundo depende de que cada persona se considere a sí mismo como un recurso. ¿Cómo se va a mejorar el mundo si tenemos miedo de actuar con generosidad con nosotros mismos? Estamos amplificando entonces unas vibraciones de pobreza y miedo; es como dejar un aparato de televisión con poca electricidad o pocos canales; no se emite, no se expande, no se amplifica la información. El punto social es amplificar nuestro bienestar y nuestro amor al contexto. Todos somos vibraciones de energía y, o enviamos energía pobre, culpable, miedosa o enviamos vibraciones de amor, de gozo, de placer, de satisfacción.

6. El Eco. Lo que hemos etiquetado el ego, es el deseo del ser humano de fortalecerse y ello no implica que su vecino se quede débil; ésta es una mala conclusión de la Neocorteza. En el mundo toda vida es energía y el punto es poder recibir energía y dar energía. El ego visto desde la Nueva Física es en realidad ECO. El eco humano forma parte del eco-sistema del mundo; dejemos entonces finalmente de castigarnos y limitarnos por querer-desear; más bien aprendamos cómo lograr que el querer-desear llegue hasta la satisfacción, la alegría y el amor. Y vamos a ver como el mismo querer-desear, cuando está bloqueado, nos lleva o bien a una reacción activa de rabia, odio, violencia o a una reacción pasiva de tristeza, depresión, enfermedad. ¿Cómo manejar este fenómeno del querer - desear para lograr nuestro bienestar? Sé un eco. Fortalécete a ti mismo para emitir a los demás. Cada uno es parte del eco-sistema del universo.

¿Qué hacer entonces con nuestro querer-desear?

Una Sola Cosa: Aprender a lograr tanta satisfacción como sea posible; entendiendo que la satisfacción es simplemente ponerle un cierre a las vibraciones del deseo del cerebro Límbico, igual que la conclusión es un cierre a las vibraciones llamadas pensamientos del hemisferio izquierdo de la Neocorteza o enmarcar es poner un cierre a las imágenes del hemisferio derecho. Nunca concluyes todos tus pensamientos, ni enmarcas todas las imágenes. Hay tendencia a pensar que hay que satisfacer todos los deseos. Simplemente se hace lo mismo... se dejan pasar varios pensamientos, imágenes y se dejan pasar también deseos sin satisfacer. Queremos muchas cosas y no logramos satisfacción con todas. Pero alguna satisfacción si. Si logras hacerlo contigo mismo, entenderás que el otro, sea niño o adolescente, no tiene que recibir todos los regalos que quiere, sino más bien necesita ser ayudado a ver cómo consigue alguna de las cosas que quiere. Por ejemplo: hijo, ¿cómo vas a economizar para comprarte ese juguete? ¿lo vas a negociar o lo vas a obtener por trueque? Yo te doy esto y tú ¿qué me das? El punto es comunicar que querer-desear es bueno y satisfacer algunos deseos es posible con esfuerzo, con ayuda o negociando.

Lo que enseña a tener experiencia con satisfacción y éxito es la experiencia positiva de satisfacciones repetidas. También esta práctica de lograr satisfacción es clave para la sociedad. Para nosotros es la única práctica que tiene oportunidad de reducir la rabia, el odio y la violencia, tan evidentes hoy día en todas las sociedades.

¿CÓMO LOGRAR SATISFACCIÓN?

La persona actúa continuamente en su vida y si no está dispuesta a parar para identificar por cuales logros siente satisfacción, puede seguir estresándose en el actuar para lograr una satisfacción que siempre parece lejana, que requiere más trabajo para ser obtenida. Aunque sigo deseando, logro satisfacción cuando estoy dispuesto a pararme en un punto, en vez de ir como víctima del tiempo o la necesidad del otro. Decido cerrar y busco algo que me dé satisfacción. Puedo haber interrumpido mi deseo por muchas razones pero puedo estar conciente de llevar mi deseo a un cierre, encontrando algo de lo ya hecho, que me da alguna satisfacción.

La satisfacción es el arte de dar cierre al deseo, enfocando en algo que logré en un determinado momento, que me hace sentir bien.

EJERCICIO. Recuperando satisfacción

Identifica en los últimos dos días algunos momentos en los que sentiste satisfacción.

EJERCICIO. Satisfacción en tu rol

¿Cuál es tu rol hoy en día? De todo lo hecho esta semana identifica qué te ha hecho sentir bien y déjate afectar por ello

EJERCICIO

Sentir satisfacción en mi cuerpo se siente...

MI PERSPECTIVA PERSONAL: datos necesarios para seguir el curso.

GULLIVER EN LILIPUT

La imagen inicial del curso es Gulliver. Gulliver se encuentra gigante, amarrado por hilos en el mundo de los liliputienses. Tú como Gulliver llegaste a la tierra de los enanos y sin que te dieras cuenta los liliputienses te ataron con hilos finos y suaves; ellos no eran malos, estaban simplemente haciendo su trabajo.

EJERCICIO. Gulliver y los Liliputienses

Nacemos para ser felices y sin embargo yo pienso que no puedo ser feliz, que estaré feliz cuando... ¿Dónde están los obstáculos, los hilos?... identificalos. Reflexión guiada por los ocho campos.

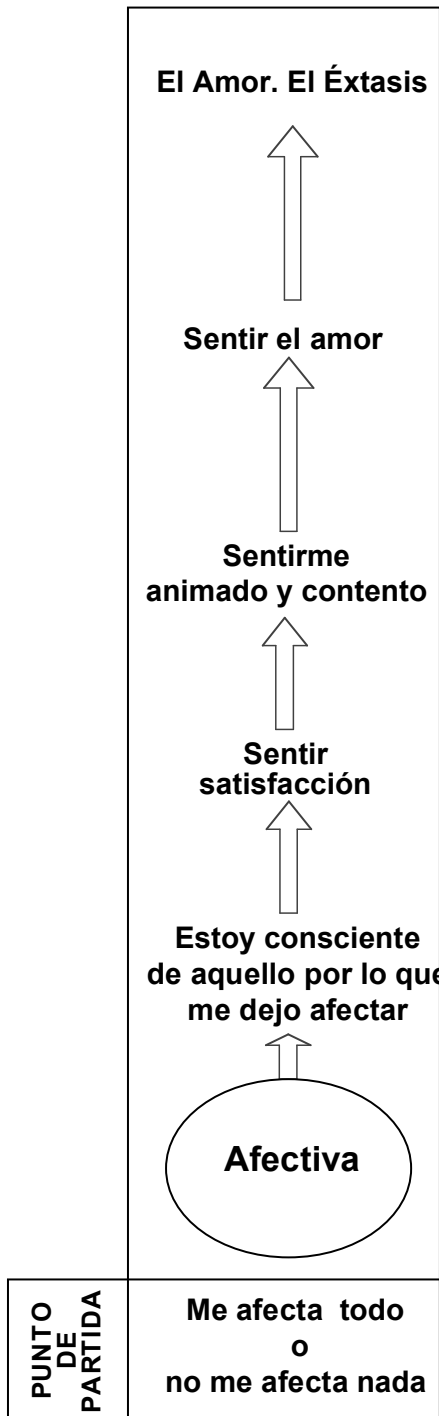
Por ejemplo:

- Desde pequeño has coleccionado hilos, dificultades, algo en la salud que te pesa es...
- En mi casa, en mi hogar ¿qué me inhibe de sentirme feliz?
- En mi familia ¿dónde hay dificultades que me inhiben de sentirme feliz?
- ¿Problemas con mis relaciones?
- ¿En el aprendizaje, hay algún bloqueo?
- ¿Cuáles son los hilos en mi trabajo?
- ¿Qué me inhibe de disfrutar plenamente?
- ¿Tengo bloqueos en mi espiritualidad?

Los hilos no se cortan con tijera y se botan por la ventana, sino que hay que darse cuenta de que cada hilo te ha aportado mucho, cada hilo tiene su mensaje. Cada hilo es un ejemplo, es una guía para que te vuelvas emocionalmente inteligente. Puedes darte cuenta de que tú eres el gigante y también en distintos momentos de tu vida, eres los liliputienses que han estado amarrando tu energía. Reconóctete como el gigante y como el personaje que intentando lidiar con su medio ambiente, ha amarrado su energía en lugar de expandirla. No dudes que eres un gigante de energía con la capacidad de levantar cualquier presión o contracción de tu vida.

SEGUNDA PARTE

LA INTELIGENCIA AFECTIVA



Definición

Ser capaz de dejarte afectar por una experiencia, por ideas, objetos, imágenes, intuiciones, situaciones, sentimientos, música, arte, por personas o cualquier otro aspecto de la vida.

Objetivo principal

Quedarte en conexión con la vida física.

Característica importante

La calidez.

Rango de vibración de la energía

Muy lento, hasta sentir el amor y experiencias de vibraciones finas.

Cómo comenzar

Ve despacio. Afloja el paso. Para de hablar si es apropiado. Déjate envolver por...

Acceso: A través del habla

Te quiero. Te amo. Me siento afectado por ti. Realmente me afecta que... Lo que me llega es... Lo que me atrae es... Lo que me impresiona es...

A través de la imagen: Visualiza cualquier situación, engrandécela como en una pantalla de cine y permite que te afecte.

A través de tu cuerpo: Enfoca en cualquier área de tu cuerpo, mantén tu enfoque hasta sentir las sensaciones. Pon atención a cualquier señal llamada "dolor".

Dificultades. Tratar de evitar

Perderte en emociones dolorosas.

Usos especiales

Para cargar de energía el cuerpo. Profundizar en la empatía, en el amor y la compasión.

PUNTO DE PARTIDA: ME AFECTA TODO O NO ME AFECTA NADA

LA INTELIGENCIA AFECTIVA - INTRODUCCIÓN

Entramos en este cerebro emocional dejándonos afectar, lo que nos permite sentir en vez de pensar o actuar.

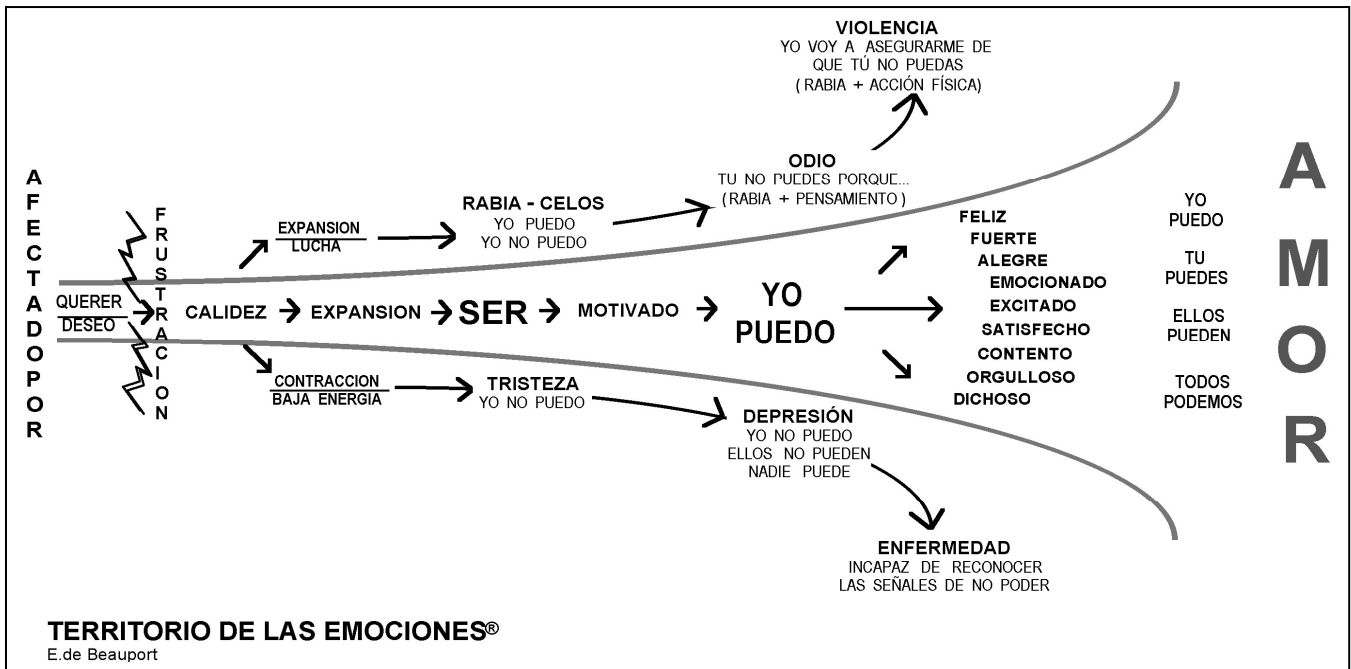
Me siento afectado por ti, algo en ti me afecta. Me afecta algo o alguien... Tenemos el hábito de ignorar los aspectos de la vida por los cuales nos podemos dejar afectar, así que no entramos en la práctica plena del amor. El dejarse afectar no necesita que sea por otro ser humano, puede ser dejarte afectar por algo diariamente. Siempre hay algo por lo que te puedes dejar afectar: un atardecer, un árbol, un niño en la calle. Practica dejarte afectar para nunca estar sin la calidez del amor y para poder caminar el camino del amor. Si te llenas de amor te sentirás rico y pleno y oirás con rapidez las notas de la tristeza y la frustración. Si no practicas el camino del amor, cuando entras en los campos de tristeza o rabia, te sentirás exhausto o agotado por ellos.

La abundancia yace en los campos del amor y puede ser alcanzada por cualquiera que esté dispuesto a bajar realmente a una velocidad más lenta. ¡Aquel que demanda tener una persona para dejarse afectar por, antes de practicar el hábito del amor o el fenómeno del amor, entrará en gran dificultad: aquello que llamamos un ser humano es una gran cantidad de vida! Trata de dejarte afectar por una manzana, una naranja, una nuez, un color, antes de tratar con esa cosa enorme llamada un ser humano. Podemos iniciar la práctica del amor así como vamos a escuelas para aprender a tocar un violín o un cuatro por unas horas al día.

El mundo de las emociones es tuyo, pero lo sacude algo o alguien desde el exterior de ti. Tomo algo de un escenario o un aspecto de alguien que me gusta y me dejo afectar. Permito que esto me impacte, que esté dentro de mí, que se profundice, se expanda y me haga sentir bien. Se convierte en mío el árbol, la música, los ojos del otro, su sonrisa.

Cuando nos dejamos afectar, no sabemos lo que nos pasa, lo que sí sabemos es que es algo diferente de lo que hacemos cuando estamos en la Neocorteza. Primero nos gusta y después vemos que nos estamos metiendo en la cosa de las emociones que

en realidad no sabemos manejar. Algunos regresamos a la Neocorteza y tratamos de seguir gobernando el mundo que es lo que significa para algunos la conciencia: gobernar el mundo a través de la mente racional. Pero, no creo que el camino del amor podrá llegar completamente a la tierra hasta que hayamos adquirido la maestría del camino de los sentimientos y del entusiasmo.



ESTOY CONSCIENTE DE AQUELLO POR LO QUE ME DEJO AFECTAR

Si te sientes con poca energía, aburrido, te sientes mal o cansado, utiliza tus sentidos en tu medio ambiente para lograr sentir energía. ¿Cómo? Utilizando seleccionar y dejarse afectar.

Utiliza tu cámara para tu bienestar o felicidad: vas de compras escogiendo lo que te gusta... y te dejas afectar. Es amor consciente escanear – escoger -- enmarcar -- excluir -- enfocar y dejarse afectar.

Necesitas un lente selectivo y la intención de disfrutar lo que has escogido del entorno.

1. Si tienes el lente abierto a cualquier basura, lo cargas y luego descargas esta basura en tu cerebro Límbico: entonces no preguntes por qué te sientes mal... Presta atención a la necesidad de seleccionar aquello por lo que te vas a dejar afectar.
2. Date cuenta de que tenemos tendencia de enfocar la cámara para apoyar hábitos y rutinas. Por ejemplo, si eres una persona aguda y crítica, siempre tiendes a seleccionar lo malo del mundo apoyar tu enfoque.

¿qué HACER? Escanear, seleccionar, excluir y dejarse afectar

Selecciona. ¿Qué? Lo que quieres que te de algo, lo que te gusta o lo que te agrada.

¿Cómo excluir?

- a. Si te das cuenta de lo vasto del cerebro con millones de posibilidades frente a ti que asaltan tu perspectiva
- b. Dejar pasar lo inútil, la basura, lo que no te sirve ni te importa. Los que guardan la basura son los camiones del aseo urbano: tienen el propósito de recoger sin excluir.
- c. Vive en el presente y confía en que la cámara siempre funciona. Mañana podrás ver algo diferente o podrás tratar con otro aspecto del asunto.

Déjate afectar y disfruta.

EJERCICIOS: Yo y mi entorno

Utiliza tu cámara para seleccionar y dejarte afectar con lo recibido por ojos, oídos, boca, nariz, piel o genitales. Darse cuenta que el cuerpo tiene seis aberturas que te invitan a utilizar tu medio ambiente como manera de nutrirte y hacerte sentir bien, alegre, feliz, amado. Son los principales caminos para que las vibraciones del cerebro Límbico entren. Son todos los primeros pasos del estar enamorado de la vida, de su gente, música, atardeceres, de la vida misma. Son un recurso importante para nuestro bienestar y están siempre a nuestra disposición.

Toma el tiempo de dejarte afectar por algo bueno que oíste. Selecciona un cumplido que alguien te dio. Excluye toda la crítica y enfoca y déjate afectar por.

Selecciona algo que ves en los alrededores de tu casa cuando vas a ella. Excluye el resto. Déjate afectar sólo por lo bello.

Selecciona algo bueno que comiste hoy o ayer. Olvida el resto de la alimentación. Saborea sólo lo que seleccionaste.

Selecciona de toda la música que has oído, tu canción o parte favorita excluyendo el resto. Déjate afectar oyendo la música internamente.

SENTIR SATISFACCIÓN

Después de dejarse afectar y entrar en el camino del amor es necesario estar pendiente de lograr siempre satisfacción.

EJERCICIO. Después de haber enfocado en tu día o en tu trabajo, ¿puedes ponerte consciente de lo que te da más satisfacción?

Satisfacer es a desear y querer, como concluir es a pensar racionalmente, como enmarcar es a imaginar, y como el ritmo es a todo el resto de vibraciones desde el caos de energía del cosmos hasta las acciones concretas del cuerpo humano.

SENTIRSE ANIMADO O CONTENTO

Sentirse animado y/o contento es básico al sentimiento del amor. Hoy en día, ¿qué te anima? ¿qué te entusiasma?

EJERCICIO.

¿Cómo se siente dentro de mí, sentirse animado?...

¿Qué hacen los otros para animarte?

Mi pareja... Mis hijos... Yo... Lo que más me anima es...

SENTIR EL AMOR

¿Qué es el amor?

Es sentir el calor de una conexión, es un lenguaje diferente al de pensar, es atracción de átomos, es química, es ser movido más allá de uno mismo, son lentes color de rosa, es aprendizaje emocional difícil, es sentir que yo puedo y ellos pueden, es querer dar y sentirse receptivo y es e-moción.

- De mi propia experiencia, el amor es...
- ¿Cuáles son mis imágenes del amor?
- Y... ¿cómo se siente el amor en tu cuerpo?

COSECHANDO EL AMOR

El amor que hemos vivido es el que nos anima a amar más. Si tenemos conciencia de lo que amamos, aún en pequeños actos de amor, nos daremos cuenta de que amar puede ser acumulativo, por eso deberíamos estar conscientes de amarnos a nosotros mismos.

EJERCICIO. Poniéndote al día con el Amor

En nuestra búsqueda de amor, necesitamos cosechar todo el amor que ya hemos vivido, todo el sentir por el otro que hemos demostrado hasta ahora. No perdamos ese amor.

Completa esta oración inicial de todas las formas en que te sea posible:

"Si yo hubiera sabido que he estado amando desde el momento en que abrí los ojos, me habría dado cuenta que..."

1. Cierra los ojos. Dirígete a tus recuerdos más antiguos
2. Visualiza todas aquellas 'cosas' tiernas y amorosas que has hecho para ti mismo, para tu familia y para los demás durante tu vida
3. Sé específico. Este es el momento de la cosecha del amor. Toma ahora el tiempo de enfocar en ese reconocimiento que esperabas viniera de los demás.
4. Toma nota

Reflexiona: ¿Te sientes capaz de amarte a ti mismo por todos los actos de amor que has hecho? ¿Esta revisión te ayuda a amarte?

DIFICULTADES PARA SEGUIR AMANDO DESDE LOS TRES CEREBROS

Pareciera que debilitamos o rebajamos nuestra capacidad de amar de muchas maneras. Algunas de ellas son:

1. Nuestra incapacidad de aguantar las dificultades y la intensidad del sentimiento y la emoción, especialmente la conexión entre el dolor y el placer y el entremezclado y el acoplamiento del pensamiento y la acción con el sentimiento.
2. Cuando nos sentimos heridos no aguantamos mucho; utilizamos nuestra mente racional para añadir todas las heridas y poder concluir justificando nuestra acción de alejamiento y nuestros intentos de separación.
3. Nos han enseñado a perdonar solamente a través de las palabras, pero no sabemos perdonar con los otros sistemas cerebrales. Perdonar en los tres cerebros es:
 - a) Ser capaz de comprender lo sucedido (Neocorteza- HI)
 - b) Ser capaz de tener mejores imágenes acerca de la persona (Neocorteza- HD)
 - c) Ser capaz de sentir afecto por haber sanado la rabia (Límbico) y haber captado profundamente lo que estaba queriendo
 - d) Ser capaz de volver a acompañar (Básico)
4. Nuestra falta de capacidad para usar el amor pasado, como inspiración para el amor presente y futuro. En su lugar utilizamos:
 - a) La culpa por no haber amado lo suficiente
 - b) El pensamiento de “sólo un amor verdadero”
 - c) El dolor de la emoción
5. La manera como utilizamos nuestra memoria:
 - a) Permitimos que los puntos de dolor se queden incrustados sin tratar de sanarlos. Nunca permitiríamos que un brazo o una pierna nos dolieran por tanto tiempo: si lo hiciéramos se encontrarían, se volvería enfermedad y nos mataría. De la misma manera, las heridas mentales y emocionales también nos debilitan, nos agotan hasta enfermarnos y querer renunciar a la vida.
 - b) No tomamos el tiempo sino usualmente hasta que estamos viejos o seniles, para re-venir, re-cordar y sentir de nuevo los grandes momentos de la vida y

del amor. Incluso algunas veces no nos atrevemos a recordar el amor porque está todavía incrustado de dolor y sufrimiento.

¿CUAL ES EL PROCESO CUANDO UN AMOR SE TERMINA?

“El animal libre tiene siempre sus muertos atrás y a Dios por delante, y cuando se mueve, se mueve hacia la eternidad” Rilke

¿Cómo podemos mantener nuestros muertos continuamente atrás? Con nuestros amores nos expandemos hacia la vida misma y cuando se terminan nos sentimos heridos y morimos o peleamos de nuevo, iniciando un proceso frecuentemente insidioso de duda, ataque y aún odio de aquel que “fue todo” lo que amábamos, teníamos, vivíamos para. Pero, estamos lidiando con un cerebro que está continuamente funcionando, no es un manojito de emociones que podemos aceptar o del que podemos escondernos. Cuando nos separamos, lo hacemos mental o físicamente, pero las emociones permean: no se pueden erradicar. Las emociones no terminan pero la gente sí nos deja, sí nos rechaza, a pesar de que los hemos amado.

El amor es un embrollo del que nunca nos recuperamos a menos que miremos conscientemente la herida y encontremos la energía para seguir al frente y “movernos hacia la eternidad”.

EJERCICIO. Recuperando tu poder para amar

1er paso: Recordar un gran amor, una gran amistad

¿Qué tuve contigo?

Identifica las experiencias importantes y gratas que compartiste...

Precisa que te atrajo del otro...

Identifica las mejores características del otro

¡Cuidado! porque cuando revisamos, es más fácil ponerse bravo y atacar al otro por haberse ido. No queremos revisar para admitir que nunca nos gustó amarlo, sino para reconocer que sí lo amamos, que lo quisimos y posiblemente todavía lo queremos.

2do paso:

“Lo que tuvimos juntos no podré nunca tenerlo de nuevo”: hay pérdida. No es necesario justificarse denigrando al otro. Permite la rabia y la pérdida y el deseo de que hubiera sido diferente. Probablemente la relación estaba desvaneciéndose por meses o años: es éste final de lo que queríamos y teníamos en la relación, lo que no queremos aceptar. Rehusamos la muerte hasta que llega. Ahora, como pasa con todo sentimiento, sabemos que podemos sentir: no nos vamos a morir por ello. Sólo nos hace daño el miedo de los sentimientos o los pensamientos acerca de ellos. No nos quedemos en la impotencia, necesitamos sentir la pérdida porque gradualmente, desde este duelo, desde esta pérdida, captando lo que hubiéramos querido, es que podemos enfocar de nuevo en nuestra vida diaria y honrarnos por haber amado.

3er paso:

Fuiste atraído por algunas buenas cualidades del otro: son cualidades que tienes en ti pero que el otro tiene más desarrolladas. Por eso hubo atracción y deseo de relacionarse más intensamente. Has ganado mucha experiencia de esta relación. Es el momento de tomar en serio esta atracción y decidir desarrollar dentro de ti la característica que más te atrajo. La tomas y la llevas contigo: así tu amor te lleva a evolucionar.

CÓMO MANTENER VIVO EL AMOR

Lo que requiere el cerebro Límbico es tener siempre un amor. Tener un amor es la expansión/contracción de la vida; lo notamos en el bombeo del corazón. El aumento en la presión arterial lo llamamos excitación, se siente excitación, calidez y un estar en trance.

Cuando no estoy enamorado, (lo que significa estar en conexión intensa con alguien, algo, alguna idea) estoy en el limbo, algo como no intenso, no cálido, sin placer, sin cariño ¿Qué pasa entonces? Recorro a los otros cerebros para que me provean contento, excitación, justificación de vivir. Cada cerebro lo hace bien y a su manera, lo que pasa es que no igualan el poder, la explosión de energía, o la implosión, el recorrido en la montaña rusa del poder que sucede cuando estoy en el Límbico. Mi corazón, cuerpo, mente, ser, no se expanden. Cuando no estoy enamorado no me siento poderoso. No puedo empoderarme ni empoderar a otro porque no estoy inspirado, no respiro la vida y no estoy inspirando a nadie más, ni respirando vida en

otro. El amor es respiración mutua, dar hálito y recibir hálito: todos conocemos el amor y lo queremos, pero todos corremos a los otros cerebros cuando no lo tenemos.

Aún así, siempre regreso a este cerebro Límbico que me une con la vida, con quien o qué estoy enamorado esta semana, con eso que calienta mis entrañas y hace palpar mi corazón.

El mensaje del cerebro apasionado es: "Tenemos que amar para vivir".

LAS TRES CARAS DEL AMOR

Se entiende amar como el afecto, aquellas sensaciones de atracción, de calor, de querer más y más. Pero, por muchos motivos, el amor puede ir desvaneciéndose o no lo estamos sintiendo. Tenemos entonces como recurso la posibilidad de enfocar fuertemente en algo que apreciamos del otro ser querido, algo que nos gusta, algo que nos encanta. A decir verdad creo que necesitamos armarnos continuamente con lo que más apreciamos de ellos. Esto nos ayuda a calmarnos, a tener tolerancia para cualquier dificultad y a quedarnos con ellos a pesar de las diferencias hasta lograr sentir de nuevo el amor.

Otro punto es que cuando no estamos sintiendo afecto tenemos el recurso del cerebro Básico, que es acompañar, estar con, durante la dificultad. Esto es desenfocarse o desengancharse, pero no abandonar, y no seguir con frustración-rabia o tristeza-desilusión hasta la depresión o la violencia. Aprecio, afecto y acompañamiento son las Tres Caras del Amor. Cuando el afecto no sea auténticamente posible, tienes el escape a la Neocorteza o el cerebro Básico. El aprecio y el acompañar son los dos compañeros del afecto y frecuentemente nos salvan la vida. Mi punto es que no se puede sentir afecto auténtico 24 horas al día. Es mejor admitirlo y descansar tomando refugio en el aprecio o en acompañar, los otros dos aspectos del amor que no requieren el afecto. Tal refugio te permite volver a sentir el afecto rápidamente.

También es posible que estés descansando en acompañar o apreciar en lugar de regresar a la Línea Central cálida y sentir de nuevo el afecto. Puede ser que acompañar se haya vuelto hábito y has olvidado o no crees más en dejarte afectar.

EJERCICIO. ¿Cómo mantener viva la llama?
¿Cómo sostener el amor? La conciencia de los tres cerebros

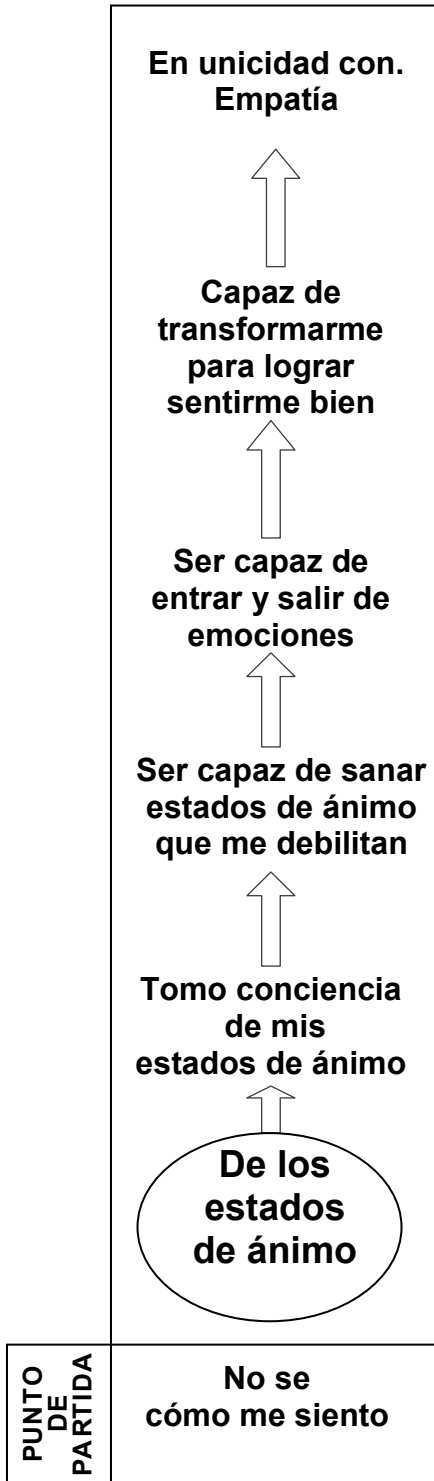
Toma el ejemplo de una relación que tienes en este momento, (pareja, amigo, o familiar) y haz lo siguiente:

- a. Anota específicamente dos puntos que aprecias del otro.
¿Cómo se siente en tu cuerpo el aprecio?
- b. Chequea a ver cuánto criticas al otro, cuán a menudo lo haces. ¿Cómo es que se siente en tu cuerpo la crítica?
- c. Al Acompañar al otro obsérvate y obsérvalo, busca lo que lo hace animarse... date cuenta eso.
- d. Averigua cuales actividades les gusta hacer juntos.
- e. Precisa lo que te hace alegrar a ti y lo que da alegría al otro.

Con esta información, ¿cuáles son los eventos que puedes planificar para lograr más intensidad y afecto?

TERCERA PARTE

LA INTELIGENCIA DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO



Definición

Ser capaz de entrar y salir de cualquier estado de ánimo, sea que consideres la experiencia como dolorosa o como placentera.

Objetivos principales

Acceder a las regiones medias profundas de tu cerebro. Ayudar a balancear las vibraciones a favor de la salud de tus órganos.

Adquirir la información contenida en forma de emociones. Acceder a los químicos naturales de tu cerebro.

Características importantes

La variación, la tonalidad, la disonancia, la resonancia. El temblor, las lágrimas, la risa.

Rango de vibración de la energía

Desde rangos lentos y gruesos pasando por vibración caótica, hasta vibración de alta velocidad y fina.

Cómo comenzar

Reconceptualizando las emociones. Desconectándote del pensamiento racional de causa-efecto. Sintiéndote libre de sentir sin la necesidad de expresar. Preguntándote a tí mismo cómo te sientes a medida que enfocas dentro de tu propio cuerpo.

Acceso a través de la palabra

Yo siento... o estoy sintiendo...

Dificultades. Tratar de evitar

La acción inmediatamente ligada con el sentir. Las conclusiones basadas en los sentimientos. La auto-crítica.

Uso Especial

Para saborear la vida y vivirla plenamente.

PUNTO DE PARTIDA: NO SE CÓMO ME SIENTO

Las emociones no son como los pensamientos:
no comienzan con una mayúscula ni terminan con un punto.
Ni son como el arte:
no se dejan enmarcar como un cuadro,
ni son delimitadas como una escultura.
Tampoco tienen la claridad de una acción.
Las emociones son permeables como la neblina,
difícil de decir dónde comienzan o dónde terminan,
cuándo se levantan o cuán densas se vuelven.
Claramente no podemos tener acceso a este cerebro
como lo hacemos con la Neocorteza.
Algunas veces, las emociones son como los rayos;
otras veces como truenos de una tormenta: golpean y retumban.
Si nos encontramos en el sitio indebido nos alcanzan
y parece que lloviera antes, después y durante.
Frecuentemente estamos indefensos ante ellas
y nos quedamos perplejos y empapados.

TOMO CONCIENCIA DE MIS ESTADOS DE ÁNIMO

En el camino central hacia el amor pasamos por muchas vibraciones o estados de ánimo que nos obstaculizan o nos ayudan, motivándonos, expandiendo nuestra energía o quitándola, según la capacidad que tengamos de orquestarlos.

Todos conocemos amor, tristeza, depresión, rabia, celos, pero quisiera introducir un nuevo léxico de palabras viejas o nuevas que no se utilizan mucho. Quisiera sacar de su desuso las palabras que expresan UN SENTIR. Si queremos orquestar todas las vibraciones, entonces ninguna de las notas musicales debe quedar fuera.

Ansioso – dudoso – alegre – ofendido – desanimado – contento – incómodo – estúpido – miserable – asustado – feliz – premiado – preocupado – vencido – temeroso – cercano – orgulloso – fuera de mí – bravo – desilusionado – bien – desesperanzado – deprimido – agradecido – distante – tierno – furioso – apreciado – alterado – tenso – culpable – nervioso – incapaz – rebelde – fastidiado – estimulado – magnifico – desalentado – inconforme – humillado – con ganas de desaparecer – satisfecho – abandonado – dolido – capaz – rechazado – infeliz – motivado – estupendo – aturdido – grande – aceptado – confuso – fuerte – confundido – respetado – inseguro – honrado – perdido – dichoso – excitado – cálido – en éxtasis – disfrutando – amado – confiado – bueno - inadecuado.

Démonos permiso para sentir todos estos estados de ánimo: no son negativos ni positivos, son sólo los estados de ánimo inherentes al ser humano. Reconozcámoslos,

démonos permiso para recibirlos, ellos nos traen una información, nos quieren revelar un mensaje acerca de lo que nos está pasando.

EJERCICIO. Meditación de las emociones

Selecciona una emoción que quieres experimentar y profundiza en sentirla.

¿Cómo se siente en tu cuerpo esa emoción?

¿Tiene información para ti? ¿te revela algo de ti?

EJERCICIO. Alternativa

Enfoca en una situación determinada.

Esta situación me hace sentir... y sentirme así me hace sentir...

Enfoca, sintiendo hasta te venga un vistazo, alguna información, alguna explicación de qué te está pasando. No tengas miedo de experimentar la emoción dentro de ti: busca la información. Es tu vida interior la que te está hablando.

LAS ESCALAS EMOCIONALES

Rápido (Excitación)	en pánico E
	confundido C
	molesto E
Medio	frustrado E
	bloqueado C
	en conflicto E
	preocupado E
Lento (Quiétude)	en problemas E
	indeciso C

Una escala emocional

Tómate el tiempo de sentir las siguientes emociones y ubícalas en tu escala personal según la energía que experimentes como vibraciones lentas, medias o altas.

Puedes mezclar los adjetivos según tu experiencia. Las siguientes son agrupaciones para ayudarte a comenzar. Un reto adicional es encontrar un mayor número de escalas de emociones agradables.

1. Confundido, inseguro, tenso, ansioso, asustado, violento.
2. Perdido, confuso, amenazado, incómodo, distante, petrificado.
3. Bueno, incierto, inconforme, nervioso, temeroso.
4. Deprimido, triste, fastidiado, molesto, bravo, ofendido, furioso, fuera de sí.
5. Herido, frustrado, alterado, rebelde, descontrolado.
6. Desalentado, infeliz, mal, agitado, dolido, vociferante.
7. Estático, afectado, estimulado, unido a, orgulloso, amoroso, erótico.
8. Satisfecho, confiado, feliz, muy bien, unido.
9. Cálido, cercano, tierno, sexual, fuerte, extasiado.

Estas escalas están presentadas artificialmente y pueden ser practicadas como cualquier otra escala.

EMOCIÓN COMO MÚSICA INTERNA

Lo que hace falta es el énfasis de emoción como música interna en la que cada persona es la que siente o la que está guiando el tono, el volumen, la intensidad de la emoción. El punto principal es que las emociones son tu música interna que tú estás libre de experimentar. La emoción te controla cuando aflojas y dejas que la vibración interna maneje tu instrumento o cuando te sales de tu capacidad de sentir. Siendo conciente y valorizando el sentir, tú te quedas y expandes, contraes o cambias el volumen de cualquier sentir, en vez de reaccionar.

Mi estado de ánimo me revela cualidades de mí, quien soy. Siempre tienen información para mí. Puede ser más valioso o importante que cualquier análisis racional o cualquier observación de mí actuar. El sentir es la dinámica que me pone en la pista de buscar un cambio en mi calidad de vida. Es mi vida interior. Y mi vida interior se refleja en mi tono, en mi estar y mi comunicar con el otro. Si mejoro mi vida interior, mejoro mi eco.

SER CAPAZ DE SANAR ESTADOS DE ANIMO QUE ME DEBILITAN

Los bloqueos del poder

Cuando el querer-desear está bloqueado, está bloqueado tu poder.

El No Poder. Tratando de gobernar tu vida lo mejor posible, percibes, sientes, deseas, actúas. Algunas veces puedes conseguir lo que quieres, otras veces no. Cuando no consigues lo que quieres hay tendencia a reaccionar pasivamente yendo hacia la tristeza, o activamente yendo hacia la rabia. Algunos tenemos una preferencia que se repite casi como un patrón. Otros tenemos permiso y nos sentimos cómodos estando tristes, otros tienen más permiso para sentir la rabia. También hay más permiso para que una mujer reaccione al bloqueo de sus deseos poniéndose triste, y un hombre poniéndose bravo. ¿Será cuestión de lo que la cultura acepta? Estos extremos opuestos llevan diferentes nombres según la orientación profesional del que está tratando con este fenómeno emocional: tristeza - rabia; depresión - excitación; maníaco - depresivo; pasivo - agresivo; yin - yang y finalmente quietud - excitación. Estoy seleccionando las palabras quietud - excitación de las investigaciones químicas, porque me parecen más claras y menos prejuiciadas.



Hay estos dos extremos a la reacción de no poder, uno en el que nos contraemos y el otro en que nos expandimos. Puedes reaccionar activamente con frustración, rabia, angustia o pasivamente con tristeza, baja energía, depresión.

A. Reacción Activa: Fastidio, Molestia, Frustración, Angustia, Rabia

Cuando nos enfrentamos a la rabia o a la frustración dentro de nosotros o en otras personas, no debemos tratar de suprimirlas, o asustarnos, ni tampoco reaccionar con odio o con violencia. Más bien podemos aprender y entrenarnos a dar respuesta a la rabia o la frustración de distintas maneras.

Resumen de “¿Qué hacer con la rabia?”

Cuando alguien está frustrado conmigo, ¿qué hago?

- Practico la Defensa

Cuando estoy bravo con alguien, ¿qué hago?

- Expreso la rabia privadamente
- Me doy a mi mismo lo que quiero
- Me salgo de ella
- La expreso para negociar
- Sano mi rabia : - Darse a si mismo
 - Reprogramo el diálogo interno
 - Protejo mejor mi actividad

Cuando no es seguro o apropiado expresar la rabia, ¿qué hago?

- Busco un momento para expresarla en forma privada
- Me doy a mi mismo

Cuando estoy molesto porque alguien no quiere hacer lo que yo quiero, o no cambia su conducta a lo que yo quiero.

- Ofrezco ayuda para que cambie
- Utilizo la negociación
- Cambio de expectativa

¿qué sentido tiene sentir rabia?

- Enseñarme en dónde estoy atrapado
- Es un barómetro emocional: me dice qué es lo que realmente me importa o quiero.
- Me muestra cuales son las heridas del pasado que tengo grabadas y necesito reconocer o sanar para no proyectar sobre otras personas

Hay tantas cosas que me molestan. ¿Qué hago con ellas?

- Escribirlas.
- Sentirlas: una a la vez, hasta saber qué es lo que tanto me importa. Son la clave de mis valores, y debo tratarlas como valores y no como gatillos

emocionales. Cuando sean mis valores los que me molestan, debo hacer un esfuerzo para actuar sobre ellos o para ponerlos al día, para actualizarlos.

- Puedo reconocer las cosas que me molestan como gatillos que son para no “dispararle” a otras personas. Si lo hago, puedo disculparme, reasegurar a la otra persona y si es posible, explicar mi reacción emocional.
- Busco los "Yo puedo"
- Trato de sanarlas: me doy a mi mismo, reprogramo el diálogo o protejo mejor mi actividad.

PUNTOS CLAVE

1. No adivines lo que el otro está pensando. Pregúntale o habla de lo que tú estás pensando.
2. No trates de cambiar a la otra persona. Negocia.
3. Vuélvete amigo de la rabia: te está dando una oportunidad de ser mejor persona, de descubrir tus deseos profundos, de sanar viejas heridas.
4. Trata de lograr un ganar - ganar: no hay perdedores felices.
5. Si tú estás bravo conmigo: me centro en "yo estoy bien. No soy el verdadero blanco. El otro está herido y queriendo algo".
6. Piensa: "¿ésta situación de qué me recuerda que me pongo tan bravo?" Revisa la historia grabada en tu memoria y no proyectes.
7. No me culpes. No te culpo. Esto aumenta el enfrentamiento.
8. Siempre utiliza frases que empiecen por "Yo..." y no con frases que inicien con "Tú...".

EJERCICIO. Sanar la rabia

En este momento recordamos la cita de Jung hablando de las dos facetas de la llama. Si sanamos nuestra rabia transformamos lo que nos quema en algo que nos proporciona luz.

Escoge uno de los hilos de Gulliver que más te molesta.

1. Darse a sí mismo

- Realiza un cambio radical de concepto. Pasa de: "*Tú eres la causa de mi rabia*" a "*Yo soy el causante de mi rabia*". "*La causa está en mi propia historia*" o más precisamente, está registrada en mi

Hipocampo. Esta situación despierta algo en mi historia emocional, me recuerda otras situaciones vividas en las que me sentí herido porque no pude obtener lo que deseaba.

- Pregunta ¿Cuándo? y no ¿Por qué? Ha habido varias situaciones parecidas en el pasado. Busca la que te parece más indicada...
¿Cuándo me ha ocurrido esto antes? *Esto me hace recordar de...*
- Vuelve a ver de nuevo la situación. Adéntrate en ella y déjate afectar una vez más por ella hasta lograr buscar y encontrar que era lo que realmente querías. *Lo que realmente quería era...*
- Sentir hasta lograr empatía por ti mismo porque no lograste lo que querías.
- Sabiendo ahora lo que quieres, pregúntate: *¿Estoy dispuesto a dármelo a mí mismo?*
- Si la respuesta es afirmativa, pregúntate entonces: *¿Cómo me lo proporcionaré?*
- Visualízate dándotelo a ti mismo ahora. Siéntelo. (Tu sentimiento de placer produce un cambio químico).

2. Reprogramar el diálogo conflictivo interno

- Esta es la Batalla de la energía interna y consiste en tomar una nueva decisión.
- Mírate con la figura del niño o de la edad que tenía cuando ocurrió el conflicto pero con toda la capacidad de adulto que tienes en el presente.
- Ponte cara a cara con el otro y empieza un diálogo interno.
- Permítele a la otra persona expresar sus argumentos; contéstale una y otra vez. Continúa el diálogo hasta que sientas que convenciste al otro. Es importante ganar esta vez.
- Verifica si te has reprogramado efectivamente a ti mismo.
- Vuelve a imaginarte la situación original de rabia y practica respondiendo y manejando la situación de una manera diferente.

3. Proteger el propio poder

- Regresemos al Presente...Tu deseo estaba involucrado en alguna forma de actividad y tu actividad representa algún aspecto de tu poder. Por ejemplo, el deseo de cumplir con un proyecto, el deseo

de mandar en tu propio territorio, el deseo de mejorar el comportamiento de un hijo...

- Nota cuál fue la actividad que estabas haciendo cuando sucedió el bloqueo o la frustración. Sé preciso. Por ejemplo: Yo estaba escribiendo en el computador cuando ocurrió un error en el sistema que me frustró.
- Visualiza lo que tú puedes hacer para proteger tu actividad en el futuro y toma nota. ¿Necesitaba aprender algo más sobre el computador? ¿Recibir clases?
- Esa actividad representa tu poder y tu frustración es simplemente el termómetro que registra la intensidad del sentir cuando el poder se bloquea. ¿Cuál es el próximo paso?

B. Proceso Pasivo: la pérdida de energía, la incomodidad, la falta de interés, el aburrimiento, el deseo de comer, el cansancio, la tristeza, la depresión, el desgano, la enfermedad.

Perdemos energía cuando no podemos obtener lo que queremos. La tristeza es... "Yo no puedo".

Proviene de cualquier pérdida: La pérdida de cualquier persona, de una idea, o la pérdida de poder, la pérdida de la autoestima, una pérdida imaginada, y de los tres puntos reconocidos en todos los estudios del estrés que son: la pérdida de la casa, del trabajo y de la pareja.

¿Qué hacer?

1. Saber que la vida es ondas altas y ondas bajas, así que las ondas bajas son normales y no deben ser llamadas "negativas". Tampoco debemos tener miedo cuando estamos tristes.
2. Saber que la tristeza es siempre una señal de haber perdido algo. Puede ser pérdida de éxito, de auto-estima, del cariño de un hermano o de un maestro, pérdida como rechazo de un supuesto amigo etc. Es bueno saber que nos ponemos tristes con las pérdidas, sólo porque hemos amado estas personas o cosas. Si no nos importara, no le haríamos caso; mientras más lo amo, más me afecta la pérdida.

3. Aprecia lo que amas y mira bien si lo deseas todavía; si lo deseas, sigue buscándolo. Ayuda al otro a hacer lo mismo. La pérdida puede ser señal de un deseo y la indicación de seguir moviéndose hasta lograrlo.
4. Felicítate por ser sensible, por haber querido y haber amado y busca tu energía para regresar a desear.

Puedes...

1. Salir de tu propia energía baja, para volver a la automotivación. Escoge al menos dos estrategias que estarás dispuesto a poner en práctica para ir saliendo poco a poco de la energía baja.
 - Quiérete con todos tus recursos, haz cosas pequeñas: sé gentil y preocúpate por ti mismo.
 - Recibe de los demás y del ambiente: Permítete ser afectado por los demás; permite que te inspiren, identifícate con ellos y con sus cualidades. Permítete ser afectado por todo lo bello, auditivo, visual, de movimiento, del ser humano, de la naturaleza.
 - Acercándote: Pide amor, un abrazo, o cualquier tipo de atención. Expresa tu dificultad: "no puedo manejar esta dificultad..." Solicita amor en forma consciente a un amigo, un profesional o a alguna persona que sea capaz y que quiera proporcionarte amor y atención. No te quedes con la expectativa inconsciente de que los demás te ayudarán. Esto causa resentimiento y la mayoría de las veces los demás no tienen forma de conocer tus expectativas.
 - Posponiendo: Reserva algún tiempo específico para concentrarte en la pérdida y la tristeza.
 - Dedícate a una rutina o a un ritual: Selecciona aquellas rutinas que no representan presiones o tensiones adicionales. Escoge el ritual que más te gusta hacer.
 - Recuerda: Busca un momento de amor y de fortaleza (Tarjetas Doradas)
 - Espera que te llegue un "yo puedo". Propónte lograr poco a poco un "yo puedo". Si cambias demasiado rápido a los "yo puedo", la tristeza quedará reprimida cada vez más y puede causarte tensión.

2. Sanar la Tristeza. Para sanar nuestra tristeza, tenemos varias opciones:

- Podemos concentrarnos pensando en la pérdida, lo que produce un sentimiento de tristeza; o podemos concentrarnos en el amor, lo que produce un sentimiento de amor.
- Podemos concentrarnos en el deseo de aquello que perdimos, lo que produce la necesidad de luchar y actuar.
- Podemos concentrarnos en el reconocimiento del amor, lo que nos inspira mayor vida.

EJERCICIO. ¿Alguno de tus hilos revela tristeza?

Revisa cual es el efecto que está teniendo la tristeza en ti: es desánimo, te ha hecho dejar de lado alguna actividad, o puede haber llegado a causarte hasta alguna enfermedad...

SER CAPAZ DE ENTRAR Y SALIR DE EMOCIONES

Enfocar, Desenfocar, Quedarse con y Darse por vencido

Si deseas sentir felicidad y tener paz en tu vida, necesitas tomar parte activa en el gobierno de tu mente; de otra manera, podrías ser víctima de las circunstancias, de otros o de tu propio ambiente. Estamos en constante inter-acción, inter-sentimientos, inter-pensamientos, inter-imaginación e inter-sensibilidad con la vida que nos rodea.

A. ENFOCAR Y DESENFOCAR

Enfocar y desenfocar significa concentrarse y desconcentrarse para ocuparse de otra cosa. Esto te dará una flexibilidad mental e inhibirá que sigas pensando de la misma forma solamente porque así empezó tu proceso.



Enfocar: significa concentrarse y estar presente con toda la intensidad y la continuidad que sea posible.

Desenfocar: es quitar nuestra atención o concentración de un aspecto único de la realidad, que puede ser una persona, una acción, una imagen o una situación y estar libre para concentrarse en otra.

B. QUEDARSE CON...

Es la capacidad de seguir profundizando; es especialmente importante para conseguir la información de cualquier emoción. También Quedarse con... nos permite seguir en la emoción en vez de reaccionar contra cualquier emoción difícil.

C. DARSE POR VENCIDO

Con nuestro poder de enfoque y de concentración encerramos energía dentro de ciertas ideas, imágenes, sentimientos, acciones, valores, corazonadas y otros estados mentales. Cuando los resultados son útiles, para nuestra vida o la de los demás, podemos estar satisfechos; cuando los resultados no nos satisfacen, cuando no nos brindan paz, ni nutren ni protegen nuestra vida, entonces es cuando necesitamos de flexibilidad mental, disposición y voluntad para darnos por vencidos.

¿Por cuánto tiempo? ¡Hasta que nos llega una nueva perspectiva!

SER CAPAZ DE TRANSFORMARME PARA LOGRAR SENTIRME BIEN

REFLEXIONES: DE VISITA POR EL PARAÍSO

Hemos tratado de escapar de los hilos de Gulliver que representan los sentimientos de sufrimiento que parecen ser aceptados, sea bajo el nombre moderno de resolución de conflictos, karma, destino, pero siempre hemos encontrado maneras de explicar y justificar la condición humana del sufrimiento. Aún así, en las religiones cristiana y judía hay dos grandes historias que sirven para ilustrar nuestro deseo de liberarnos del sufrimiento.

Pascua Judía y Pascua de Resurrección: dos maneras de escapar del sufrimiento.

Pascua Judía: El Ángel de la Muerte amenaza pero hay bastante aceite para que las velas se queden prendidas durante 8 días y la tribu se salve.

Pascua de Resurrección: La cruz y la resurrección. Después del sufrimiento de la muerte, Jesús resucita.

Los dos eventos nos ofrecen la esperanza de escapar del sufrimiento.

Dos historias de transformación:

Del sufrimiento a la luz – las velas

Del sufrimiento a la resurrección

Las dos significan la libertad del grupo (judaísmo) y de personas (cristianismo)

PERO... Persistimos en el sufrimiento.

CONSIDEREMOS:

¿Es sufrir la ley del mundo o la manera usualmente aceptada de vivir en el mundo? O bien: ¿sufrir pudiera ser solamente la mitad del proceso de la vida, el de constricción? Pudiera ser que sufrir estuviera apoyado por nuestros cerebros:

- El dolor se siente en nuestros centros de dolor/placer (Limbico)
- Lo hemos resumido y concluido con nuestro hemisferio izquierdo (Neocorteza)
- Con vistazos cada vez más grandes en nuestro hemisferio derecho (Neocorteza)
- Y lo hemos estabilizado en nuestro cerebro básico (sistema R)
 - a. Por medio de nuestra manera de contar historias: la peor parte porque es más dramática (derecho + Límbico), orientándose más hacia la crisis porque es más emocionante para luego superar los obstáculos (Límbico)
 - b. A través de la religión porque nos salva del sufrimiento

¿Qué pasaría si cada constricción fuera sólo relajarse hasta que pudieras expandirte?
¿Qué pasaría si pudiéramos prevenir que la constricción se intensificara hasta el sufrimiento? ¿Qué pasaría si el sufrimiento no estuviera bien visto en nuestra sociedad, por ejemplo, que no fuera reconocido como una fase de la realidad, sino más bien fuera considerado como un estado anormal o una sobre-dramatización? ¿Qué tal que fuera considerado un estado de flojera porque la persona prefiere quedarse en las ondas bajas o en la constricción en vez de hacer algo acerca de su limitación?

¿Qué pasaría si revisáramos la condición humana como una condición de posibilidades en vez de como una condición predestinada de la cual tenemos que escaparnos hacia el cielo, hacia la ley, hacia la iluminación? Aún cuando cometemos errores decimos: "bueno, somos humanos", queriendo decir que un humano hace cosas mal hechas o que la creación del humano es como es, menos que perfecta, menos que sagrada, menos que una vida que debe ser honrada tal como es.

¿Qué pasaría si la vida humana fuera realmente el escalafón más nuevo de la vida, la representación hasta ahora más grandiosa de la vida que existe sobre la tierra? ¿Aceptaríamos entonces el sufrimiento como una condición natural? ¿Dejaríamos que

las señales del cuerpo se intensificaran hasta convertirse en enfermedad o nos pasaríamos inmediatamente a la comodidad, a la calidez y al placer, de manera tal que las señales corporales o contracciones se volvieran cálidas y a través de la calidez se expandieran, se relajaran y entraran en un movimiento más amplio?

¿Qué tal si el sufrimiento no fuera esperado por la sociedad, no fuera la norma? ¿qué tal si sufrir se volviera patológico y el placer fuera la norma? ¿Cómo sería entonces la realidad? La realidad entonces estaría en el placer y allí estaríamos nosotros.

¿Qué tal si la historia del Jardín del Edén fuera al revés? ¿Qué tal si teníamos que comernos la manzana para poder entrar al paraíso?

Esto es lo que las investigaciones sobre el cerebro y los químicos naturales nos están diciendo. El paraíso son las endorfinas, la serotonina, y la oxitocina y las obtenemos a través de estados relajados y placenteros. Come la manzana y siéntete bien. ¿Qué tal si la creación está bien hecha? Quiero decir que está bien así, como fuimos creados fisiológica, química y neurológicamente. ¿Qué tal si la creación está bien hecha y hemos estado involucrados todos estos años en una visión dolorosa y limitada de la creación? ¿Qué tal si hemos pintado una pintura errada y hemos estado viviendo con asunciones erróneas? ¿Qué tal si el placer es correcto y bueno y el sufrimiento dañino?

ENTONCES: transforma tu creencia sobre sufrimiento y persigue tu placer con el Límbico porque también tenemos un paraíso dentro de cada uno.

EJERCICIO: Transformando tu herencia para sentirte bien

¿Cuál es tu herencia sobre las emociones o más específicamente sobre los dos extremos del dolor y la felicidad?

- a. Busca dentro de ti el mensaje recibido de: familia (padre y madre), religión, maestro. ¿Cuál es la sabiduría popular sobre la felicidad o el dolor? Busca los mensajes que te inhiben o pueden sabotear tu placer o felicidad.

Mensajes con respecto a la felicidad, el placer y el dolor RECIBIDOS de:
Mi familia...
Los mensajes de mi madre...

Los mensajes principales de mi padre....

De mi país... (en los orientales, guyaneses, margariteños, andinos, zulianos, caraqueños).

De mi religión...

De mi profesión

- b. Una vez que los has conseguido, ahora los queremos transformar.

Comentarios:

¿En dónde pongo mi energía? ¿En las creencias? ¿En los condicionamientos de todos los días? Lo que estamos haciendo es reacondicionarnos. Necesitamos utilizar la Neocorteza para cambiar nuestro condicionamiento. Lo que sucede es que a veces en vez de expandirme, me caigo por dentro siguiendo los viejos mensajes. Capta la diferencia de energía: centrarte en sentirte orgulloso de ir a un nuevo mandato, o caer en la humildad y seguir lo viejo.

Cuando no te expandes pierdes la posibilidad de manejar tu propio ser. Cuando ya es una conspiración cultural en contra de la expansión, es grave, porque llegamos hasta aceptar la etiqueta del subdesarrollo. Busquemos una etiqueta expandida en vez de contraída, de víctima.

Estamos hablando de agarrar la energía dentro de cada uno y ponerla donde debe estar. El énfasis está en donde está la energía. No se trata de hacer un análisis para llegar a la verdad, se trata de ir cada uno dentro de si mismo con su unicidad y crear nuevos mensajes que le proporcionen más energía. Tiene que ver con dejar salir más energía y con "nadie puede quitarme mi percepción".

El énfasis está en cambiar el pesimismo colectivo, transformando y buscando nueva energía.

Cuando no aclaras los mensajes que guían tu propia energía, te congelas y tu energía sale a través del sabotaje y la venganza. La felicidad y el sufrimiento son elecciones.

Ejemplo de creencias que deseas transformar:

Creencias:

"El que está alegre no está en realidad alegre, sino que no siente profundamente, es frívolo"

"Para sentir hay que ser serio, profundo" (madre)

"La felicidad no dura" (sabiduría popular)

Ejemplos de transformación:

"La verdadera felicidad está en el cielo"

No siempre, así que: "La verdadera felicidad también está en la tierra",
"Como es arriba es abajo".

"El que da, recibe"... puede ser: "Recibe y puedes dar".

Transforma el mensaje tal como lo tienes escrito: comencemos a cambiar la realidad con imágenes, con palabras, con una transformación del mensaje cultural.

Protege tu sentirte bien haciendo la última parte sobre la felicidad cotidiana.

EJERCICIO.; En unicidad con - empatía

- Piensa en alguien que está en dificultad y permítete sentir empatía por él o ella.
- Imagina como vas a expresar con palabras esa empatía
- En vez de tener pensamientos, crítica o desesperación sobre los problemas difíciles del mundo, sobre alguna situación o país, ¿puedes sentir empatía por algunas personas involucradas en la situación? ¿cómo la expresarías?

CUARTA PARTE

LA INTELIGENCIA MOTIVACIONAL



Definición

Es saber lo que te mueve y ser capaz de guiar ese movimiento.

Objetivo principal

Sostener tu vida.

Características importantes

Insistente. En búsqueda de... Continua. Excitante. La chispa y el fuego.

Rango de vibración de la energía

Profundo e intenso hasta más fino.

Cómo comenzar

Permitiéndote sentir. Permitiéndote querer. Observando lo que te motiva. Buscando la chispa.

Acceso

A través de la palabra. Yo deseo, yo quiero, yo quisiera. Lo que me mueve es... Lo que realmente me cautiva es... Lo que yo amo es... Lo que me gusta es... Mi verdadera pasión es...

A través del cuerpo: Sentir las señales de placer y de lo que te entusiasma.

Dificultades

Tratar de evitar: Rendirte.

Usos especiales

Ser capaz de escoger, dirigir y guiar tu vida. Ser capaz de obtener lo que quieres.

PUNTO DE PARTIDA: SER JALADO O ESTAR EN APATÍA

¿En cuáles campos de la vida te sientes apático?

¿Qué condiciones, circunstancias o personas acusan de “naricearte,” de jalarte en tu vida?

Expresa con libertad tus quejas por tus circunstancias de vida. Anota aquellas cosas que crees que te jalan o ante las que te rindes y te quedas en prisión sin ganas de actuar.

¿Cuáles son tus excusas para no motivarte?

INTRODUCCIÓN

La Inteligencia Motivacional es la capacidad de moverme, de conseguir lo que quiero y de continuar haciéndolo en mi vida. Así como utilizo la Inteligencia Racional para guiar mi vida a través de un proceso de razonamiento, utilizar la Inteligencia Motivacional quiere decir ser consciente de lo que me mueve y ser capaz de guiar eso que me mueve. La Inteligencia Motivacional revela la fuerte conexión del querer/deseo con el actuar. Aunque todos los cerebros ayudan, creemos que el secreto de la motivación es el amor, el deseo, el querer y la pasión que asociamos con el cerebro emocional.

Se hacen muchos esfuerzos para ayudar a motivar las personas a través de fijar objetivos, en vez de a través del deseo y el querer. Se dice que si se quiere estar motivado, se debe tener un objetivo, una finalidad, una dirección, un plan, un incentivo, un sueño, se deben buscar unos resultados o al menos esperar obtener logros. Sin duda que fijar una meta ayuda a tener un sentido de direccionalidad, pero muchos de nosotros dejamos nuestra mirada en el objetivo y nos forzamos en el proceso para obtener un buen resultado. Por supuesto que forzarnos puede llevarnos a nuestro objetivo, pero muy a menudo la fuerza nos deja extenuados y acostumbrados al uso de la fuerza: nos acostumbramos a la obligación. Llegamos a nuestro objetivo, pero esa llegada significa muy a menudo correr para insistir en más objetivos a lograr. Nos involucramos entonces en estresarnos en lugar de motivarnos.

Muchos de nosotros logramos nuestro objetivo pero no tenemos claro de lo que nos motiva, lo que nos mueve, lo que tenemos en nuestras entrañas, lo que queremos

realmente de la vida. No hemos tomado en cuenta con seriedad la importancia de querer/desear. A los cuarenta o los cincuenta no estamos seguros y a veces generamos crisis para darnos otra oportunidad para amar, un nuevo “chance” en el trabajo, otra oportunidad para revisar lo que realmente queremos. La motivación es acerca de querer y desear.

Hablamos mucho acerca de cómo motivar a los demás. Ciertamente que en lo que comúnmente se llama motivar están involucrados el dinero, las amenazas, el diálogo, la comunicación, los premios, pero estos factores externos también pueden ser llamados “manipulación”. Para nosotros una manera respetable de motivar es a través de ayudar al otro a realizar sus deseos. También creemos que es importante comunicar que quieres o deseas estar con el otro porque sabes lo que aprecias de él/ella. Todo ser humano quiere y desea ser estimado, apreciado, querido, deseado.

Queremos enfatizar que el deseo es clave para la motivación. Del deseo y el querer surgen las emociones, consideradas negativas o positivas. Si quiero algo y lo logro me siento feliz, si no lo logro, mi deseo y mi poder se bloquean y me siento triste o bravo. A su vez, esas emociones me ayudan a hacer algo distinto. De alguna manera cualquier sentimiento me motiva a sentir o actuar.

EL DESEO Y LA ACCIÓN LIBRES. LA EXUBERANCIA

El deseo, el querer y el poder sueltos, se revelan en la exuberancia de los 2 años. Se puede observar el deseo ilimitado que produce acciones libres y espontáneas.

EJERCICIOS.

¿Puedes recordar acciones de tu niñez que eran totalmente libres?

¿Puedes recordar qué era lo que querías?

¿qué actividad específica te hizo sentir poderoso en tu niñez?

¿qué fue lo que más disfrutaste?

Hoy en día, ¿qué es lo que más disfrutas? Revisa tus Fósforos y ponlos al día.

NOTA: Para hacerte recordar el poder primitivo del deseo junto con el movimiento del cuerpo, pon una música frenética y baila con ella.

TENER CONCIENCIA DE MIS DESEOS Y MI ACCIÓN

Creemos que el obstáculo principal para la motivación es nuestra falta de enfoque sobre el deseo y el querer. A medida que tratamos de vivir nuestros deseos, nos involucramos en estados de ánimo dolorosos y muy a menudo nos rendimos. El deseo es el tanque de combustible, el conductor de la motivación. Sólo llenar el tanque continuamente de deseo puede mantenernos motivados, en amor con la vida.

TOMO CONCIENCIA DE LA INFLUENCIA DE MIS DESEOS EN RELACIÓN A MI CUERPO

a. La conciencia de lo que deseo en relación con las rutinas básicas que mi cuerpo necesita

Ahora sabemos que el placer es una necesidad y no algo que es equivocado sentir. Sabemos que es una necesidad porque todos los órganos del cuerpo están fuertemente conectados a través del sistema nervioso autónomo a nuestro hipotálamo y si nos sentimos bien y sentimos placer, los químicos naturales que se corresponden con este sentirse bien serán los que van a llegar a nuestro cerebro y torrente sanguíneo. Así, esos estados de placer serán los que van a relajar los órganos de nuestro cuerpo. Además, como el hipotálamo relaciona el cerebro con las actividades endocrinas, mecanismos autónomos y muchas funciones somáticas, ya es hora de conocer esta información y darnos cuenta de cuan necesario es sentirse bien, ya que no solamente relaja el cuerpo sino los órganos, lo que tiene que ver con sentirse motivado para hacer, para actuar. Sentirse bien es sentirse saludable y estar saludable.

El deseo conectado con las necesidades básicas de mi vida: sueño, descanso, agua, comida, digestión y evacuación, son deseos que llamamos necesidades. Son necesidades, pero el deseo es la señal. Sentimos el deseo de dormir, sentimos el deseo de comer; sentimos señales de dolor y en realidad es el cuerpo llamando nuestra atención. El cuerpo desea vivir y si nosotros no deseamos oír sus señales o si pasamos sobre las señales de deseo que nos envía, el cuerpo reacciona, se debilita o se inflama, causando enfermedad. Por lo tanto, tener conciencia de mi deseo de dormir o de comer, y de lo que es suficiente para mí, es vital. Debería darme cuenta de cual comida necesita mi cuerpo, cuanta agua tomar, cuanto sueño necesito...

Sensaciones son sentimientos en el cuerpo y cuando son en el cuerpo, las llamamos necesidades y no las reconocemos como deseos. Mi cerebro Básico manda la sensación a mi músculo y mi estómago, y siento hambre o sed, pero si no estoy consciente de la relación entre deseo y necesidades corporales entonces sigo lo que la sociedad me ha vendido acerca de cuanto dormir, cuanto y qué comer, etc. porque no me he puesto consciente de las señales de mi cuerpo. Hago lo que me han enseñado, en vez de ponerme consciente del deseo en relación a mi cuerpo. Lo importante es que no he aprendido a sentir la conexión entre el deseo, las sensaciones, los sentimientos y las necesidades básicas de mi cuerpo. No tengo el hábito de sentir mi cuerpo en relación con las necesidades básicas.

EJERCICIO. Intervención en hábitos y patrones

Revisa tus hábitos en relación a dormir, descansar, comer, beber, digerir y evacuar.

¿Pones atención al deseo en relación a cada una de estas actividades básicas?

¿Lo haces reptílicamente por hábito inconsciente?

Planifica al menos una intervención en un hábito para poder tomar más en cuenta tus deseos...

b. La conciencia de los deseos en relación a mi entorno

Es importante tomar conciencia de la existencia de los muchos deseos que impactan nuestra acción. Desear es plural, son “muchos deseos” los que nos mueven, el deseo es múltiple y diverso y está relacionado íntimamente con los químicos naturales. Los químicos son las sustancias que podemos identificar relacionadas con diversos estados de ánimo como la serotonina con el entusiasmo, las endorfinas con el placer y la oxitocina con el placer y el amor. Sólo nombres para el impulso que llamamos deseo que nos lleva a diversos estados de ánimo y acciones.

Muchos deseos nos han llevado a diferentes actividades. Algunas acciones revelan un deseo fuerte y otras no. A medida que limitamos nuestra acción en el mundo, perdemos conciencia de otros deseos y cuando buscamos como renovar nuestra energía o cambiar acciones en nuestra vida, es importante tomar conciencia de los

muchos deseos que hemos dejado atrás o hemos reprimido o no nos parecieron importantes en aquel momento, pero que ahora pueden ser importantes para nosotros.

EJERCICIO. Caminos No tomados

Hay muchos deseos y esas son vibraciones gruesas que se pueden liberar. Lo que nos mantiene sanos es encontrar los diferentes deseos que nos pueden guiar a través de la vida. Cuando las situaciones de la vida cambian, tenemos que ir más profundo. Puede ser que encuentres que dejaste algunos de tus deseos en los hilos de Gulliver. Quizás los que quedaron amarrados fue porque no supiste como lidiar con ellos.

¿Cuáles deseos has dejado atrás? ¿Sería porque no supiste actuar con ellos? ¿Encontraste bloqueos? ¿Quieres retomarlos?

¿Cuáles son las actividades de tu vida que reflejan tus deseos?

Revisa la salud, el trabajo, las relaciones...

DIRIGIR Y SOSTENER MI DESEO

Necesitamos convencernos de que es el placer y no el sufrimiento el esencial para vivir, lo que significa que tengo que involucrarme activamente en darme placer. No podemos culpar más nuestro medio ambiente, pareja, familia o amigos por no darnos placer. Debemos tomar en nuestras manos la salud de nuestro cuerpo asegurándonos de que tenemos suficiente placer en nuestra vida. Lo que quiere decir que estamos teniendo acceso a suficientes químicos para sostener nuestra existencia.

ENTONCES: Dirigimos y sostenemos los deseos a través del placer.

EL PLACER COTIDIANO

Estamos convencidas de que en la vida cotidiana existe la potencialidad de sentir mucho placer. Incluso las rutinas necesarias son ritmos en los que nos involucramos cada día.

EJERCICIO.

¿Quién me hace sentir bien?

¿Qué actuar me hace sentir placer?

Yo gozo... El placer para mí es...

Piensa, visualiza, escucha... ¿qué te hace sentir placer?

Cuando hago el amor, lo mejor para mí es...

La pertenencia a... me hace sentir placer

De todo el feedback que recibes, trata de enfocar en el que es placentero. Aunque hayas nacido en una familia donde has encontrado muchas dificultades, aunque te sientas obligado a hacer un trabajo que no te gusta, si realmente quieres motivarte, tienes que escoger entre el feedback que recibes. ¡Necesitamos un spray anti-crítica, para que no nos penetren las agujas de la crítica, así como tenemos el Off para los mosquitos!

Necesitamos desarrollar parámetros. Necesitamos intervenir en tiempo y espacio para poder sostener los placeres que deseamos. Quizás es necesario retar activamente el medio ambiente y tener la determinación de sacar la cara por nuestros deseos y la dirección de nuestra vida. Una vez que tengamos conciencia de nuestros deseos tenemos que honrarlos, de manera tal que los llevemos a la realidad. Si no hacemos esto, el medio ambiente puede borrarlos, o yo mismo soy capaz de olvidarlos. El medio ambiente es más fuerte que los deseos de una persona a menos que la persona esté determinada en dirigir y mantener sus deseos en la vida. Si sabemos lo que queremos, podemos poner parámetros que nos van a permitir obtenerlo. Si realmente queremos algo, nuestra química se enciende y tenemos que mantener y proteger esa motivación estableciendo parámetros que protejan nuestra serotonina.

EJERCICIO

Toma el deseo que consideras más importante en este momento para tu vida y constrúyete parámetros para protegerlo mejor, disfrutarlo más y permitirte concentrarte más en el.

DIRIGIR DESDE ADENTRO

Hemos venido desde el ser externo hacia el ser interno para descubrir los rangos más finos del deseo. A veces lo conseguimos con la intuición, diciendo: “sé lo que me mueve desde adentro” y otras veces lo expresamos como un anhelo o como un suspiro de anhelo. Estamos en la zona de vibraciones más finas donde nuestro deseo y nuestro querer todavía existen, pero su origen viene desde adentro y no tan dependiente de las influencias externas. Es la zona en la que el ego y el YO se encuentran.

En términos de este curso, el punto es regresar de lo externo para entrar en el YO. Es ahora cuando tu formulación y definición de tu YO se vuelven importantes. En cuanto estés afinado, entonado con tu YO, el YO podrá permitirte retar lo que te jale y lo que trata de sacarte de estar presente en ti mismo. Estar dirigido desde adentro es tener la capacidad de regresar al YO, y desde la perspectiva del YO darte cuenta de lo que te mueve, que es lo que te permite seguir a través de las vibraciones más finas.

¿qué me permitirá estar más conciente de mi YO y ser una persona conciente de mis deseos y mis vibraciones internas?

EJERCICIO: Siendo mi propio amigo

Propósito: Oírte profundamente para lograr estimarte y estar en paz contigo mismo.

a. Atracción - Características atractivas de mi ser Externo, de mi ser de comportamiento.

¿Qué es lo que más me gusta de esa persona que soy yo?

¿Qué es lo que más me llama la atención de esta persona?

De la misma manera en que consideras que ciertas características de un amigo son atractivas y otras no, obsérvate para ver cuales son las que te gustan de ti mismo. Vale la pena enfocar en lo más atractivo de esta persona que eres tú. Toma nota de las características.

¿Estás dispuesto a tener a esta persona como amigo o amiga?

b. Considerar - el Ser Interno ¿Qué quiere?

- ¿Qué es lo que realmente quiere esa persona que soy yo? Es más lo que anhelas que lo que deseas...

- Desde lo profundo de mi ser he notado...

lo que siempre me quejo de no tener es...

lo que mi ser interno quiere es...

lo que siempre he anhelado es...

c. Diálogo.

Permite que se produzca un diálogo real entre tu ser interno y tu ser externo. ¿Serán realmente amigos? ¿Hay reservas? ¿Estás dispuesto a dar a tu ser Interno lo que anhela? ¿Está tu ser interno dispuesto a amar a tu ser externo? Toma nota

d. Conclusión

Deja aclarado qué es lo que tú harás y no harás en beneficio de esta nueva amistad contigo mismo o contigo misma.

DE AFUERA HACIA ADENTRO

Las vibraciones de nuestro entorno son muy fuertes ¿Qué te permitiría moverte de las vibraciones gruesas de tu entorno hacia las vibraciones finas de tu ser interno?

Las religiones han diseñado ejercicios para ayudarnos a llegar a las vibraciones finas internas. La meditación es una disciplina que enseña a poner el cuerpo en quietud para alcanzar las vibraciones finas internas. El Yoga nos ofrece una serie de posturas que en su estabilidad nos permiten enfocar hacia adentro; el Tai-Chi y otras artes del Este también fueron diseñadas para darnos concentración hacia adentro. Aún así, todos estos ejercicios religiosos no relacionan la espiritualidad con el deseo interno. Mi deseo interno no se reconoce “per se” sino que ha sido transformado en amor por Dios o por las figuras centrales de cada religión.

El YO nos ofrece un concepto que honra el espíritu como presente en las vibraciones gruesas y finas o en el rango total de lo finito hasta lo infinito. El YO es un concepto que reconoce la necesidad de la existencia del si mismo (hasta ahora llamado el ego), identificando el ser humano como energía finita y también reconociendo el ser humano como energía infinita o, dicho en términos religiosos, el YO reconoce el humano como parte de la creación de Dios.

El deseo existe en las vibraciones gruesas para sostener nuestro cuerpo físico en relación con el entorno y el deseo continuo existiendo en las vibraciones más finas para permitirnos viajar a realidades internas en las experiencias que van sucediéndose en la vida. Por lo tanto, el punto clave es: ¿cómo ponernos conscientes de nuestras vibraciones internas? ¿cómo dejar atrás las vibraciones gruesas para poder entrar en las finas?

Proponemos que es a través de la conciencia del YO.

¿Cómo puede predominar el YO sobre tus vibraciones internas?

¿Cómo te puedes sentir cómodo dejándote guiar por el YO?

¿Deseas seguir conciente cuando vas desde la energía finita hacia energía infinita?

EJERCICIO. Retando el entorno

- a. ¿Cuáles son las actividades y deseos de tu entorno que te inhiben de entrar en un estado de quietud para sentir las vibraciones más finas?
- b. ¿Cómo lograr una concentración interior para conectarte con tu deseo interior más fino?
- c. ¿Cómo actuar, cómo moverte dejándote guiar por tu deseo interior más fino—tu anhelo, tu perspectiva interior, tu saber interior?

EN RITMO INTERNO CON LA VIDA

Cuando nuestro ser interno está en ritmo con la vida, sentimos una cierta paz, una cierta unicidad con el entorno. También suceden momentos deliciosos de sincronidad: son momentos de simultaneidad entre YO y mi entorno.

QUINTA PARTE

ALEGRÍA Y FELICIDAD

¡Yo te saludo!

No hay nada que yo pueda darte que tú no tengas, pero hay mucho que aunque yo no pueda darte, puedes tomar...

No hay cielo que pueda llegar hasta nosotros, si nuestros corazones no encuentran hoy paz en él. Toma el cielo.

No yace paz en el futuro que no esté escondida en este instante actual. Toma la paz.

La oscuridad del mundo no es más que una sombra. Aún así, detrás de ella, a nuestro alcance, está la alegría. Toma la alegría.

Por lo tanto, en este tiempo... ¡te saludo!... con la plegaria de que para ti, ahora y siempre, el día aclare y las sombras desaparezcan.

FRA GIOVANNI
Año 1513

Tomado del libro "Take Joy"
The World Publishing Co.
New York, 1966.

INTRODUCCIÓN

En este manual hemos practicado la transformación de los mensajes culturales de sufrir, en mensajes que apoyan la necesidad de alegría y felicidad.

Como sociedad así como en nuestras familias, aprendemos a hacer fiestas en las que podemos propiciar una atmósfera y experiencias de alegría. También hemos aprendido a organizar celebraciones que nos proveen sentimientos de alegría; organizamos reuniones en las que juntos, en grupo, sentimos que podemos permitirnos la experiencia de sentir alegría y felicidad.

¿Es que nuestra felicidad depende de la experiencia de grupo o es que depende de que sea organizada por los demás? ¿Puedo sentir felicidad todos los días? Decimos que SI a estas dos preguntas, pero nosotras creemos que lo más importante es que nos acostumbremos a sentirnos felices en nuestra vida cotidiana, a tener por costumbre sentirme feliz, a que la felicidad sea algo natural.

Si revisamos de nuevo el Territorio de las Emociones notamos que sentirse bien puede a su vez incrementar el sentir de alegría, felicidad y amor. Creemos que una persona emocionalmente inteligente necesita tener acceso a la alegría no sólo como un resultado de amar, sino como un camino hacia el amor. También se necesita la experiencia de la alegría para acceder la química natural de las endorfinas y la serotonina, tan básicas para nuestra salud.

FELICIDAD EN LA COTIDIANIDAD

¿Puede la felicidad existir en la vida diaria? Eso depende de nuestra creencia de que SI y también depende de nuestro deseo de proteger su natural existencia en esa vida diaria. Cuando el día es difícil, hay la tendencia a olvidar la felicidad por todo el día, en vez de buscar la manera de entrar de nuevo en algo que nos hace felices.

EJERCICIO. ¿Cómo se siente la alegría en tu cuerpo?
¿Cómo se siente la felicidad en tu cuerpo?

EJERCICIO. Sistema de creencias.

¡La Felicidad es una Escogencia! Haz una definición de felicidad que puede guiarte en la cotidianidad. Después de escribirla, redúcela a pocas palabras. La felicidad es un compuesto de varias emociones: excitado, calmo, sorprendido, profundo, liviano. ¿qué es para ti?

La felicidad realmente sirve como guía en nuestra vida. Felicidad es el nombre que damos a una energía rica. La energía se expande o se contrae; se expande con felicidad y se contrae con los eventos que nos hacen caer en alguno de los 5 monstruos: rabia, tristeza, preocupación, miedo, o culpa. Sin estar expandidos, nos gana el entorno, gana la entropía en una debilitación que con los años es lenta pero segura. Dejamos nuestra energía en muchos lugares, con muchas personas, en muchos eventos, como ya hemos experimentado en el ejercicio de Gulliver y los hilos. ¿Qué puede ayudar a que el gigante se despierte y se desate los hilos? Solamente la expansión de tu Gulliver. Felicidad es expansión.

Sentir felicidad en tu cotidianidad requiere la intervención consciente de tus tres cerebros y requiere tu creencia y tu determinación para experimentar la felicidad cada día. Sentir felicidad cada día no implica no sentir todos los otros estados de ánimo, sino que implica que tenemos que buscar activamente sentir alegría.

Proponemos los 13 JUEGOS siguientes como manera de recordarte de acceder a la alegría. Cada juego te invita a rehusar la contracción a favor de la expansión. Existen para ayudarte a proteger tu felicidad y sirven como una guía para el diagnóstico cuando estás en la energía baja, cuando no estás feliz. Una vez que los hayas aprendido e identificado con tu cuerpo, te sirven como un chequeo rápido para detectar por qué no te sientes feliz y como volver a enfocar en tu felicidad.

LA FELICIDAD REQUIERE TU INTERVENCIÓN ACTIVA en las vibraciones de la energía baja. Si esperas que la felicidad te llegue, puede ser que esperes mucho tiempo: la semana que viene, el año que viene, cuando cambie de pareja, cuando crezcan mis hijos, cuando cambie mi trabajo, cuando tome otro curso... Estás dejándote a la deriva de tu medio ambiente. LA FELICIDAD es un privilegio, una

manera de mantener tu cuerpo en una condición sana, mantener tu espíritu activo y tu energía expandida para ayudar a los demás.

UTILIZANDO LA NEOCORTEZA PARA LOGRAR FELICIDAD

1er JUEGO. Rehúsa sobrecargar o atascar la cámara: Selecciona.

La neocorteza con sus billones de células, con el poder de ver y oír todo en nuestro entorno, fácilmente se sobrecarga y se bloquea. Vemos tanto u oímos tanto que nos perdemos y no sabemos donde enfocar. Todo se vuelve problema y nos perdemos en el intento de resolver lo que sea; eso sucede, pero no te ayuda a ser feliz o te pospone la felicidad hasta que se resuelva el problema. Las herramientas son dos: rehúsa la totalidad de lo que se presenta en la cámara y selecciona lo que te agrada.

EJERCICIO: Enfoca en un problema, en un hilo si todavía te queda. Te sientes frustrado por no resolverlo, te sientes bloqueado. Rehúsa quedarte allí; desenfócate y selecciona algo que te suba la energía, algo que te haga sentir alegre. (No estás renunciando al problema; estás posponiéndolo, porque quieres o necesitas más energía en este momento). ¿Puedes dejar de lado la resolución de un problema para proporcionarte una felicidad?

Cuando estás perdido también en un problema grande, intenta seleccionar más agudamente un punto en el cual concentrarte para lograr una pequeña satisfacción. Seleccionar más agudamente te ayuda.

2do JUEGO. Rehúsa la comparación en tu vida personal: enfoca en un pensamiento apreciativo, una afirmación, una alabanza.

Cuando miramos al otro, tenemos tendencia a pensar que él es más inteligente, ella es más linda, ellos son más ricos, él juega cierto deporte mejor que yo, su casa es mejor que la mía. La comparación con el otro en la que tú quedas disminuido, te quita cualquier sentirte bien sin llegar a mencionar la felicidad. Existe el hábito del dualismo en la cultura; existe la práctica de lo opuesto. El es diferente que yo porque él tiene.... y de pronto nosotros quedamos siendo no solamente diferentes, sino menos que el otro.

Atención: rehúsa compararte con el otro; apréciate, afirmate, alábate. Esto es básico si quieres sentirte bien, si quieres sentirte alegre. Si tu no te estimas, apreciándote concientemente, alabándote y re-afirmándote, te quedas esperando que el otro lo haga por ti. Toma tu Felicidad en tus manos y sé capaz de precisar lo bueno de quien eres.

EJERCICIO: Permítete identificar cualquier envidia que tienes de alguien o de algo. Identifica lo que admiras o deseas y decide si quieres actuar para lograrlo. Rehúsa seguir envidiando: vuelve a tí mismo y enfoca en algo grande de ti, lo que aprecias de ti, lo que puedes afirmar de ti. Pretende que estás escribiendo un artículo sobre tu vida y permítete precisar lo que alabas, lo que admiras de ti en tu vida.

3er JUEGO. Rehúsa ser negativo con tu vida personal: complementa. Enfoca en partes o totalidades positivas.

Es un lujo peligroso enfocar en lo negativo de tu vida. La Neocorteza siempre puede encontrar lo negativo, lo que no va bien, lo que no tienes, lo que no sabes hacer, que soy feo, que no me gusta mi cuerpo, que mi pelo debía ser... Esto baja la energía de quien sea. Algunas veces anunciamos lo negativo, lo insatisfechos que estamos de nosotros mismos en búsqueda de empatía o de un cumplido. Creemos que el otro debía ayudarnos a sentir bien. Un juego peligroso porque algunas veces nos auto convencemos y formamos el hábito de ser negativos con nosotros mismos. Para ser feliz date cuenta de que si caes sobre algo que no te gusta de ti, busca su complemento. Por ejemplo, si caes en una parte negativa, busca la generalidad positiva y si caes en una generalidad negativa, busca enfocarte en la parte positiva. Según la Nueva Física todos somos energía, no hay opuestos, todo se complementa. Cuando te surge un pensamiento negativo, se capaz de buscar siempre su complemento positivo.

EJERCICIO: Permítete enfocar en algún detalle que no te gusta de ti; y busca algo más general que sí te gusta. Y viceversa.

Ejemplo: Nadie me quiere... mi hermano me llamó esta mañana. El clima de hoy está gris... si, pero esta mañana me gustó ir a la piscina cuando había sol.

UTILIZANDO EL LÍMBICO PARA LOGRAR FELICIDAD

Las vibraciones gruesas de la emoción pueden ahogarte. La oscuridad en este cerebro es no poder sentirse liviano, no sentir luz. Es como si las ondas gruesas te hundan y pierdes la capacidad de nadar, de sentirte bien. Las emociones gruesas tienen peso, te hundan y te acostumbras a estar en ellas; necesitas poder nadar en cualquier emoción para sacar la información. Perderte en las ondas bajas demasiado tiempo o demasiado profundo te inhibe subir hacia las ondas más livianas, hacia la alegría. A medida que sigues perdiendo en este cerebro, a lo mejor sigues perdiendo los químicos naturales y peor aún, mientras más pierdes los químicos endorfinas y serotoninas, menos capacidad tienes para lograr sentirte bien. La ley en este cerebro es rehusar perder. Puedes ir en las aguas profundas pero no te pierdas en ellas.

4to JUEGO. El Amor Externo.

Rehúsa perder con tu entorno: selecciona lo que te agrada y déjate afectar. Si te permites caminar inconscientemente en tu medio ambiente dejándote afectar por lo que sea, es más que probable que vas a caer en la oscuridad, en las ondas bajas, en el sentirte mal. Ni se pueden ver las noticias en la televisión sin caer inconscientemente en la depresión. No puedes perder tanta energía y a la vez aspirar sentirte feliz. Hay que seleccionar de las noticias algo que te ayude a sentir bien y dejar pasar el resto. (Ver la Segunda Parte –Inteligencia Afectiva, primera etapa)

5to JUEGO. Rehúsa perder con otras personas: Enfoca en dártelo a ti mismo.

Los seres humanos son la energía más dominante de nuestro medio ambiente y nuestro deseo puede sentirse frustrado continuamente. Claros de esto, necesitamos tener igualmente claro que los demás no nos van a satisfacer siempre y cada quien puede satisfacer sus propios deseos.

(Ver la Tercera Parte - Inteligencia de los Estados de Animo, segunda etapa)

6to. JUEGO. Rehúsa perder: todo me da algo.

Pasamos por muchas experiencias en las que no nos sentimos exitosos, en las que en mucha parte de la experiencia no nos sentimos bien, nos sentimos angustiados o tristes o deprimidos, como si fuéramos unos fracasados. Si el evento se graba como fracaso en nuestra memoria, dejamos nuestra energía en el pasado y esta energía nos inhibe de volver a tratar. Perdemos nuestro valor, nuestro coraje. No dejes tu energía en lo que tienes etiquetado como fracaso. Busca dentro de la experiencia o en la totalidad de la experiencia para ver lo que te ha dado, lo que ha ayudado a tu vida. “Bebe el jugo y bota el cartón”.

EJERCICIO: Re-visita uno de tus llamados fracasos. Velo de nuevo. Identifica lo que ha ganado tu vida en general y más específicamente si la experiencia te dio un regalo determinado, algo que te puede servir.

7mo. JUEGO. Rehúsa sentirte cansado, aburrido, con dolores o enfermo: enfoca en el Placer.

Cualquier pérdida de energía registrada en tu cuerpo es contracción o peor, puede ser constricción. Requiere tu intervención activa, buscando expandirte. El cuerpo necesita placer. Frecuentemente lo enmarcamos como problema o más aún, como enfermedad, y entramos en largas explicaciones y soluciones. Cualquier cosa puede ayudar, pero tenemos la costumbre de pasar sobre lo inmediato, sobre la necesidad de expansión, la necesidad de placer. Necesitamos creer en los químicos naturales con su poder de sanación y su relación con el placer. Felicidad es placer en el cuerpo.

EJERCICIO: Enfoca en un dolor de tu cuerpo e intenta expandir el área imaginando placer y calor, enviando el calor a aquella área para expandirla.

¿Es que te aburres?

¿Hay manera de convertir tu actividad en algo más placentero?

¿Necesitas renunciar a tanta actividad para recuperar tu placer o tu salud?

8vo. JUEGO. El Amor interno.

Rehúsa perder permanentemente: enfoca en el amor interno.

Aunque perdemos personas en la vida, no tenemos que perderlas permanentemente si estamos dispuestos a sentir nuestro amor por ellos internamente. Si permitimos que nuestro amor se corte cuando la persona desaparece, sea físicamente o de nuestro entorno, entonces no estamos honrando nuestros propios sentimientos de amor. El amor interno es el amor eterno.

EJERCICIO: Enfoca en alguien que amas mucho y ya no está físicamente contigo y permítete sentir internamente tu amor por él o ella.

UTILIZANDO EL CEREBRO BÁSICO PARA LOGRAR FELICIDAD

Este cerebro o nuestro sistema nervioso o de nervios, está expuesto continuamente a lo externo. Aprendemos a actuar como niños y adultos según lo socialmente aceptable. Nos presionamos a responder a cualquier situación, tengamos o no la capacidad de manejarla. Decimos “debíamos, deberíamos, tenemos la responsabilidad de”. El deber roba la felicidad. Frecuentemente, cuando es un deber, no nos damos ni tiempo ni experiencia para lograr satisfacción o placer. Reaccionamos o peor, sentimos que debíamos pero no lo hacemos; nos escondemos en sentir culpa. Nos atrapamos en esta insistencia social, en este juego social. Rehúsa el juego. La ley en este cerebro es “no permitir sentirnos atrapados”.

9º JUEGO. Rehúsa estar atrapado en cualquier situación de tu vida: enfoca en un Yo Puedo

EJERCICIO: Identifica una situación en la que te sientes atrapado; estás en la cárcel y verdaderamente no hay remedio.

Busca 3 “Yo puedo” y decide actuar basándote en el yo puedo que te haga sentir mejor (No es la solución total del problema)

10mo. JUEGO. El día ha sido terrible: rehúsa el ¡ugh! y enfoca en un ¡aah...! para continuar el día.

Tenemos el hábito de generalizar sobre el día cuando nos suceden varias negatividades. Hay que parar nuestra propia percepción, por cierta que sea y enfocar en algo que nos haga sentir placer, alegría o simplemente un alivio para seguir en ondas más altas.

EJERCICIO: Recuerda un día terrible. ¿En qué momento hubieras podido parar la bajada de energía y cambiarla? ¿Qué hubieras podido hacer para sentirte mejor aquel día?

11vo. JUEGO. Rehúsa estar atrapado: cambia tu rol.

Actuamos desde un rol. Puede ser de madre, padre, maestro, jefe, miembro de equipo, etc. Date cuenta de tu rol: ¿estás seguro de que necesitas este rol? Busca si puedes cambiarlo por otro o tomarlo con más liviandad. Trata de cambiarlo o salir de él. Usualmente tomamos un rol con peso o seriedad y es nuestra actitud seria la que nos encierra. Revisa si estás metido en la situación sin tener un rol definido.

EJERCICIO: Revisa todos tus hilos. ¿Cuales eran los roles involucrados? ¿Puedes cambiarlos o llevarlos con más ligereza?

12º JUEGO. Rehúsa separarte: únete con.

Cuando recibimos mucho rechazo de nuestra familia o del entorno, desarrollamos una tendencia o un hábito de apartarnos, de separarnos. También tenemos el hábito de esperar una invitación, como para protegernos: olvidamos que la vida sigue su curso, con nosotros o sin nosotros. Necesitamos unirnos en vez de sentirnos separados sintiendo el deseo de estar incluidos. Invítate internamente y luego busca cómo unirte con lo que te hace feliz de tu entorno.

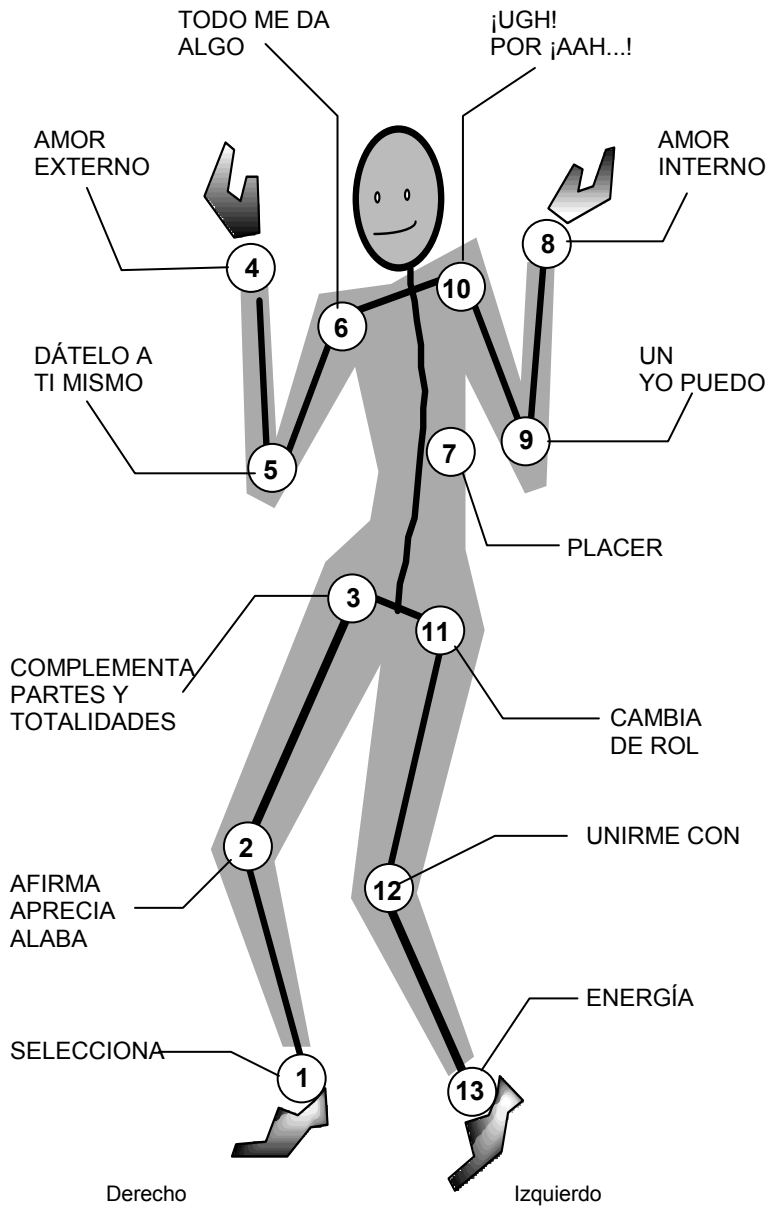
EJERCICIO: Estás deseando ser incluido en un grupo, en un negocio, en un evento. Imagínate ya incluido y luego decide cómo entrar.

UTILIZANDO TODOS LOS CEREBROS PARA LOGRAR FELICIDAD

13° JUEGO. La Energía.

Existe por ti, para ti, alrededor de ti, en otros, en el ambiente, en el universo. Recíbela. Es tu recurso. Siempre existe energía a tu alrededor. Si lo crees, puedes siempre buscar conectarte con ella y salir de tu estado de energía baja. Y recuerda que a medida que practicas la felicidad, estás emitiendo energía a tu alrededor. El universo existe en ti. Cuídalo.

Los 13 Juegos



Para la Felicidad Transforma:



**Aburrimiento
o
Negativismo**

en:

- 1** SELECCIONA
- 2** AFIRMA APRECIA ALABA
- 3** COMPLEMENTA PARTES Y TOTALIDADES



Pérdida

en:

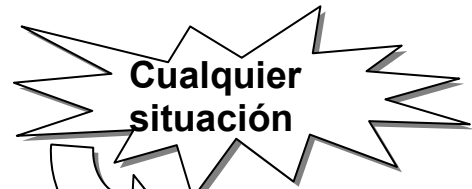
- 4** AMOR EXTERNO
- 5** DÁTELO A TI MISMO
- 6** TODO ME DA ALGO
- 7** EL PLACER
- 8** AMOR INTERNO



Atrapado

en:

- 9** UN YO PUEDO
- 10** ¡UGH! POR ¡AAH...!
- 11** CAMBIA DE ROL
- 12** UNIRME CON



**Cualquier
situación**

en:

- 13** ENERGÍA

CONCLUSIÓN

Te ofrecemos este resumen del libro "10 Juegos para la felicidad" de Luz María Varela, seleccionado de sus apuntes del curso sobre Felicidad.

El Universo es tuyo

- 1. Cerebro sobrecargado. Para conservar la energía, no compres todo el paquete**
Juega el arte de "seleccionar". La Neocorteza es tu espada de selección; mira y selecciona lo que tu ojo interno te muestra. Un diamante: muchos problemas; cualquier problema es un diamante con muchas caras; selecciona sólo una faceta. Enfoca en una cosa a la vez.
- 2. Cuando enfocas en otra persona rehúsa compararte. Enfoca sobre ti misma para nutrirte de Energía.** Juega a "apreciarte". No vayas por la vida buscando el reconocimiento de los otros; renuncia a ser fuerte en todo; permite tus fortalezas y debilidades. Quiérete a ti misma.
- 3. ¿Atrapada en generalidades negativas? ¿Atacada por los nanujats? ¿Enredada en detalles molestos o insignificantes? El juego de la energía es llevar la vida con liviandad.** Cuando veas todo grande y sin solución, o cuando te estés ahogando en un vaso de agua, juega "al todo y a las partes positivas". Evita caer en el pozo de la negrura; pasa de una totalidad a partes y de partes a una nueva totalidad; totalidades: siempre, todo, jamás, nadie, nunca; partes: que, quien, cuando, donde, cómo, para qué y por qué.
- 4. Descarta lo que no te sirve. Selecciona del entorno sólo lo que quieres apreciar y amar.** Seleccionar, apreciar, enmarcar, excluir el resto y dejarse afectar. Juega el pensamiento afectivo apreciativo, al "Amor Externo". Observa el entorno, enmarca lo que quieres, enfoca en lo que aprecias, excluye el resto. Rehúsa perder con el medio ambiente y déjate afectar por lo que amas.
- 5. Tragarse la rabia; eso no es conmigo.** Esa rabia no es conmigo, el otro está herido y queriendo algo. Devolver la pelota aumenta la guerra. La rabia hacia otro bloquea la energía y el poder. Juega a "dármelo a mi misma"; rehúsa perder con

los demás. Déjate afectar por la sombra (rabia); busca lo que realmente querías y dátelo a ti misma.

6. **Culpable, sufrimiento, víctima de las circunstancias? Que el amor no se te vaya jamás.** Juega al “amor interno”. Rehúsa perder permanentemente. Dulzura, empatía, calor, amor - de ti hacia ti.
7. **Alergias, gripe, colon, señales del cuerpo? El mandato del Límbico es seguir tu placer.** Juega al “placer”: el placer es química y salud para tus órganos. Vacaciones todos los días
8. **Necesito entrar en la sombra para encontrar la luz. El deseo es expansión.** Busca tu energía en todas las situaciones. La pérdida es contracción. Juega “Todo me da algo”; de contracción a expansión. Al sacar de cada experiencia un aprendizaje resucitas la vida
9. **¿Enredada en una situación difícil? La flexibilidad en todas las situaciones abre la energía.** Juega a "un yo puedo". Encuentra tu poder en cada momento de tu vida. De tu múltiples roles usa la identidad que mejor te funcione en el presente, o cámbiate de ropa; caminar con vestido ligero y cuando te pese ¡Cámbiatelo! Cuando se dice SI y se desea decir NO, la energía se contrae. Di NO cuando tu corazón lo indique.
10. **Rehúsa excluirte, separarte; siempre inclúyete. El acto de pertenecer y unirse con, es expansión de energía y conexión con lo que amas.** Juega a “unirte”. Invítate al baile con tus propias condiciones; inclúyete. Honrar las raíces es "pertenecer".

La felicidad es energía en expansión. Siempre, siempre, juega a la energía.

HERMANO SOL - HERMANA LUNA

Si tú quieres que tus sueños se realicen,
constrúyelos despacio y seguro.
Pequeños comienzos, grandes finales.
Obras hechas de corazón crecen lentamente.

Si tú quieres vivir en libertad,
tómate tu tiempo, ve despacio.
Haz pocas cosas pero hazlas bien.
Las alegrías sencillas son sagradas.

Día a día, piedra a piedra,
construye tu secreto lentamente.
Día a día tu también crecerás
y conocerás la gloria del cielo.

(Canción de la película sobre San Francisco de Asís de Franco Zeffirelli)