

DÉJALO IR

Dejando al lado las emociones difíciles

Copyright @ HappinessYpunto

Fecha de impresion Julio1, 2016



© 2016 Alexandra Pilonieta. All rights reserved.

ISBN 978-1-365-20024-3



¡GRACIAS POR TU COMPRA Y TU APOYO!

Gracias a personas como tú, puedo hacer mi sueño realidad compartiendo felicidad y enseñando a otros a disfrutar las pequeñas alegrías de la vida.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	4
INTRODUCCIÓN	6
QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO	11
LA REPRESIÓN ES VENENO	13
LA IRA	16
APRENDIENDO A DEJAR LA IRA	17
ENCONTRANDO EL CENTRO	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ESCRIBIR PARA SANAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
EL RESENTIMIENTO	Error! Bookmark not defined.
APRENDIENDO A DEJAR EL RESENTIMIENTO	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ENCONTRANDO EL CENTRO	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ESCRIBIR PARA SANAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LA FRUSTRACIÓN	Error! Bookmark not defined.
APRENDIENDO A DEJAR IR LA FRUSTRACIÓN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ENCONTRANDO EL CENTRO	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ESCRIBIR PARA SANAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LA ANSIEDAD	Error! Bookmark not defined.
APRENDIENDO A DEJAR IR LA ANSIEDAD	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ENCONTRANDO EL CENTRO	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
ESCRIBIR PARA SANAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

EL AUTO-JUICIO.....Error! Bookmark not defined.
 APRENDIENDO A DEJAR IR EL AUTO-JUICIO**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
 ENCONTRANDO EL CENTRO.....**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
 ESCRIBIR PARA SANAR**ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
ULTIMOS PENSAMIENTOS.....Error! Bookmark not defined.
 ¿QUIEN ES ALE?.....Error! Bookmark not defined.
 ¿QUIERES MÁS?.....**18**

“Si dejas ir un poco, tendrás un poco de paz.

Si dejas ir mucho, tendrás un montón de paz”.

– Ajahn Chah

INTRODUCCIÓN

Al crecer, a menudo me sentía abrumada emocionalmente, recuerdo que lloraba mucho y solían decir que yo era demasiado sensible. Fue muy claro para mí desde pequeña que ser sensible era una emoción signo de debilidad, pero por más que traté, no podía escapar de sentirme así.

Mi familia solía cantarme la siguiente canción en el tono de la canción de “El Rey” música de Vicente Fernández.

Me preguntaban: Alex, ¿qué hiciste en estas vacaciones?

Y la familia respondía: “llorar y llorar, llorar y llorar”

Siempre creí que desde pequeña ser emocional era una señal de debilidad, pero por más que trataba de escapar la sensación y de ser “fuerte” era algo difícil de controlar.

Creía que había algo malo en mí para tener tantos “sentimientos” y ser tan emocional me hacía ser una persona débil y frágil—y por consiguiente me sentía mal conmigo misma por no poder cambiar.

A medida que pasaron los años y la vida se volvió más difícil y más compleja, los sentimientos de “super-sensibilidad” no se eliminaron, al contrario, estaban presentes más a menudo. En la casa explotaba con rabia, con los novios resentía su maltrato, pero tampoco era capaz de alejarme de esa situación, tenía mucho resentimiento.

Después, en el trabajo, batallaba con detener las lágrimas en frente de mi jefe por la posibilidad de la crítica, batallaba las lágrimas hasta cuando veía las películas y propagandas era muy sensible.

No solamente me acompaña la sensibilidad, pero además esta llegaba acompañado de sus dos cómplices. ansiedad y depresión.

Con tantas emociones reprimidas bajo capas de miedo y vergüenza, las tapaba como mas pudiera para que nadie se diera cuenta como me sentía realmente por dentro.

A menudo estallaba con ataque de histeria y llanto y estallaba con algún familiar, amigo o novio indefenso una dramática historia de angustia y desesperación, era como la erupción de un volcán, con palabras tan hirientes como lava ardiente. Sentía como si mi yo interior me abandonaba y éste gran monstruo tomaba mi lugar y no lo podía controlar.

No tenía las herramientas para manejar mis emociones, así que mi mecanismo de supervivencia era EVITAR, ¡Salir corriendo! Evitar las peleas, evitar las confrontaciones. No podía estar segura que algo no activaría algún sentimiento de ansiedad o dolor, o de que llegaría a perder el control, avergonzarme a mí misma y herir a los demás con mis reacciones.

Esta tendencia de perder el control de mis emociones me llevó a temer situaciones sociales, y confrontaciones. Sabía que no era la mejor forma de manejar los problemas, y hasta llegue a hacer esta técnica de “evitar” automáticamente y sin darme cuenta. Lo hacía ya como segunda naturaleza.

Aquellos que no saben que es afrontar este sentimiento, suelen decir, ya “Déjalo ir”

No te tienes que poner así.... Déjalo ir, No seas tan sensible.... Déjalo ir, no llores enfrente de tu jefa.... Déjalo ir, no te sientas atacada.... Déjalo ir... en fin, pero:

- ¿Cómo dejo ir la rabia que siento conmigo misma por el espectáculo que hice al ponerme brava gritando e hiriendo a mis seres queridos? ¿Cómo dejo ir la vergüenza?
- ¿Cómo dejo el sentimiento de resentimiento hacia mí misma, al sentir que no puedo controlarme?
- ¿Cómo no me preocupo que esto? ¿Será la última vez? ¿Y si me pasa de nuevo? ¿Y si me enfado y reacciono incorrectamente? ¿Y si me dan ganas de llorar? Oh.. ya siento el hormigueo en las manos al sentir la ansiedad que viene con el sentido de preocupación al crear los escenarios de “y-que-pasara-si...” y llega la preocupación.
- ¿Y cómo dejo de lado la decepción conmigo misma cuando uno intenta hacer el mejor esfuerzo para "dejarlo ir " y continuamente se falla a pesar de la continua lucha para lograrlo?

¿De verdad? ¿Dejarlo ir? ¡Ojala fuera así de fácil! Como si fuera simple agarrar esos sentimientos, ponerlos todos en una cajita, amarrarla con una piedra y lanzarla bien lejos al fondo del mal y “Dejarlo ir”.

Pero no fue sino hasta los 24 años de edad que tuve que enfrentar un divorcio que empecé a comprender que “déjalo ir” es en realidad un consejo útil. No te creas, no fue una comprensión momentaria, fue un largo proceso, y me hubiera gustado que alguien me dijera el atajo de cómo llegar a él.

“Déjalo ir” es un concepto abstracto y decir solo esas dos palabras no era suficiente para entenderlo y aplicarlo. Lo que quería es que alguien me dijera en ese entonces cómo aplicar el “dejarlo ir”. Cuál era el paso a seguir.

No puedo evitar ser emocionalmente sensible y de haber aprovechado mi sensibilidad para crear este blog. Aprendido a usar diferentes herramientas para ayudar a controlar la ira, el resentimiento, la frustración, la ansiedad y la auto-critica.

Ahora sé que no necesito ser un prisionero dentro de mi propia mente, puedo elegir no mantenerme miserable y aplicar lo que he aprendí, puedo “dejarlo ir”.

QUE ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO

En éste libro, Déjalo ir – Dejando a un lado las emociones difíciles vas a encontrar 5 secciones, una sección para cada emoción.

Descubrirás algunas pautas de cómo puedes “dejar ir” estos sentimientos, regresar al presente, encontrar una sensación de paz y sentir que tienes el control de tus sentimientos.

Los 5 sentimientos que aprenderás a dejar ir son:

- ✓ La ira
- ✓ El resentimiento
- ✓ La frustración
- ✓ La ansiedad
- ✓ El auto-juicio

La realidad es que todos tenemos pensamientos inaceptables de vez en cuando – y estas 5 emociones son una reacción emocional perfectamente sana y normal ante ciertas situaciones, siempre y cuando esta ira no te convierta en una mala persona y no afecte a ninguna otra persona. El problema, es que la realidad no es así. Nos guardamos cosas que a la larga nos causa más daño a nosotros.

Entonces, si sabemos que estas emociones nos causan daño

¿Por qué razón tendemos a reprimirlas o dejarnos llevar por ellas?

Muchas veces la razón es porque hay un temor subyacente, el miedo a sentirse rechazado o sentirse abandonado. Y este miedo, aunque no lo tengas presente, está dentro de todos nosotros.

Este miedo impide expresar lo que realmente sentimos en lo más profundo de nosotros. Estos sentimientos nos mantienen atrapados en un patrón de represión; un ciclo que no es bueno para la salud emocional y que nos llega a afectar la salud física. Un ciclo que debemos aprender a dejar ir.

LA REPRESIÓN ES VENENO

Las emociones reprimidas en algunos casos son saludables. La represión es un mecanismo de defensa que ayuda a la mente a hacer frente a los pensamientos y eventos traumáticos al evitarlos y ocultarlos, ya sea un traumático accidente o una situación de ese estilo. Este mecanismo actúa con sutiles banderillas rojas para que tu sistema pueda funcionar correctamente.

El problema es cuando reprimimos sentimientos que por naturaleza no son algo que debemos reprimir, esto puede causar problemas. Si no los observamos y los tratamos en su momento, de una forma u otra se manifestaran.

Según estudios científicos se ha demostrado la conexión entre reprimir estos sentimientos y tener problemas de salud. No estoy diciendo que cada una de estas cosas te va a pasar si no tratas tus sentimientos. Pero son buenos los estudios que se han hecho.

LAS MIGRAÑAS

Investigadores de la Universidad de St. Louis han demostrado que las personas que almacenan sus molestias pueden ser más propensos a sufrir de dolores de cabeza crónicos.

FATIGA

El psicólogo John Bradshaw dice que reprimir las emociones es como sostener una pelota de playa bajo el agua. Se requiere de un esfuerzo para mantener el balón bajo el agua, ya que continuamente este quiere subir. Del mismo modo, las emociones quieren salir a la superficie para

ser liberadas. Se requiere energía física para mantenerlas reprimidas. Es necesario que físicamente tu cuerpo mantenga los músculos apretados con el fin de detener el flujo emocional. Esto es agotador, y causa fatiga.

ELEVACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

En un estudio de casi 13.000 participantes se descubrió que los sujetos con niveles de ira más altos en comparación con los sujetos con niveles más bajos de la ira tenían el dos veces más riesgo de enfermedad arterial coronaria y tres veces más el riesgo de un ataque al corazón.

Hay más estudios con descubrimientos como estos que conllevan al cáncer y a la muerte. Pero creo que entiendes mi punto. Es peligroso tener estos sentimientos reprimidos y debemos dejarlos ir.

La ira puede aparecer de repente o acumularse en los últimos años. Pero una cosa es segura, la ira es una fuerza poderosa

LA IRA

LA IRA NOS CONSUME ASÍ QUE DÉJALA IR

Cuando era más joven y estaba empezando a tener novios, recuerdo que trataba de no tener peleas. Esto significaba que cuando otras chicas lo llamaban y él me decía mentiras para salir, yo prefería quedarme callada que enfrentar la situación. La falta de respeto y el abuso emocional que esto causaba, y el miedo a perder la relación era más grande que el respeto hacia mí misma.

Pretendía que no me afectaba, y por dentro me hervía la sangre de la ira. Todo me lo guardaba y trataba de no confrontarlo. ¿Pero qué pasaba? Siempre llegaba un punto en la relación que ya mi propio espíritu no podía guardar más la ira dentro de mí y ¡BUM! Tercera guerra mundial con explosiones por todas partes.

Explotaba de la ira con ese último conflicto y “vomitaba” palabras de todas las cosas que me había hecho y como me había sentido. Pero como estas situaciones habían pasado hace tiempo atrás, ya era muy tarde para arreglarlas y terminábamos la relación sin resolver las cosas.

Si claro, no me lo merecía, estaba mejor sin él, etc... etc... etc... Sin embargo, el problema es que me quedaba con el veneno. La rabia se había transformado en veneno, se había quedado dentro de mí, recorría mi sangre.

APRENDIENDO A DEJAR LA IRA

Tal vez te sientas relacionado con mi historia. Tal vez tu situación no es con relaciones de pareja sino con tu jefe, tu madre, tus hijos. Todos sentimos ira. ¿Has podido identificar qué cosas en tu vida te causan ira y tal vez las reprimes? Muchos de nosotros tenemos ira reprimida de situaciones que ocurrieron hace bastante años, algunas que tal vez están tan escondidas en el subconsciente y no recordamos que las estamos reprimiendo. O tal vez tu problema es tener poca paciencia y vives poniéndote bravo y tu sangre vibra con ira.

De igual forma, debemos investigar la causa real de por qué sentimos ira. La ira es una reacción a un sentimiento. En mi caso, era el miedo a la soledad, el miedo al rechazo. Tomate tu tiempo y trata de analizar cuál es tu causa.

La siguiente técnica se centra en poder tomar el control de la ira para así convertirla en algo útil, y podemos utilizarla para mejorar nuestras relaciones, nuestra vida, y sanarnos a nosotros mismos. De esta manera, nuestra ira puede trabajar para nosotros y no contra nosotros.

FIN DEL SÍNTESIS DEL LIBRO

**Para continuar con la lectura puedes
comparar tu libro en version PDF,
kindle, o version física.**

Visita el blog para compara

¿QUIERES MÁS?

Visita el blog en www.HappinessYpunto.com para mas articulos y recursos útiles que te ayudarán a crecer como persona y descubrir tu propio significado de la felicidad y así crear un plan para llegarle y vivir con más alegría en tu vida.

Al suscribirte al blog, recibirás GRATIS el libro digital: 12 Estrategias Para Crear Pensamientos Positivos

