

3 claves para mandar en tus emociones negativas



LUPE HURTADO

- 1 EMOCIONES NEGATIVAS.
- 2 CANSANCIO.
- 3 BLOQUEO.
- 4 ENFADO.
- 5 SOY.

1 EMOCIONES NEGATIVAS.

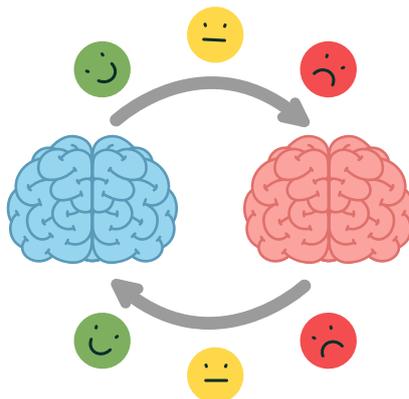
Tenemos que empezar con la pregunta ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Son reacciones que vienen acompañadas de cambios orgánicos de origen innato. Estas reacciones pueden ser agradables o desagradables para ti.

Se trata de unas reacciones que adopta el cerebro cuando se encuentra con una situación. El cerebro interpretará esta situación como positiva o negativo, y escogerá una emoción concreta para adaptarse y mantenerse al salvo. Recuerda que el cerebro tiene la obligación de mantenerte con vida.

Si el cerebro cree que la nueva situación puede dañar a tu supervivencia, reaccionará con una emoción de ataque o huida. Estas emociones pueden ser el miedo, la ira, el enfado, el llanto... Esto quiere decir que estas emociones son negativa, pues no, solo indican que son emociones no agradables para ti por tus creencias.

En cambio, si el cerebro cree que la nueva situación puede ser favorable para tu supervivencia, reaccionará con una emoción de bienestar. Y estas emociones serán de alegría, de felicidad, de amor... Estas emociones son positivas, no, solo son emociones agradables para ti por tus creencias.



Entonces, podemos decir que no hay emociones positivas ni negativas. Solo hay interpretaciones que realiza el cerebro según tus experiencias y tus miedos. Es la manera que tiene el cerebro para adaptarse y conseguir tu supervivencia.

Te preguntarás ¿Cómo es que mi cerebro me dice que son emociones negativas?

Por qué detrás de las emociones hay un pensamiento o una creencia que tu cerebro la tiene archivada como negativa, por tanto, la emoción de un pensamiento negativo tiene que ser negativa.

Todas las emociones son necesarias para tu supervivencia

¿Qué es el control de las emociones?

El control es el dominio, ejercer un poder sobre las emociones. En primer término es juzgar las emociones. Decidir si es buena o mala, positiva o negativa.

Como ya he comentado, las emociones no son positiva o negativa, todas son necesarias.

Por lo que, no tenemos qué hablar de control de las emociones, sino de la gestión de las emociones.

¿Qué es la gestión de las emociones?

Es la capacidad de identificar y manejar las emociones en cada momento. Es sentirte cómoda con cada emoción y en cualquier situación. Se trata de que te dices para estar en esa emoción. Es adaptarte a la nueva situación que no conoces.

¿Cuándo aparece las emociones de cansancio, bloqueo y enfado?

Cuando quieres controlar todo. Cuando juzgas una situación que no controlas, que no depende de ti, y decides que tú tienes la razón.

A continuación, te explicaré por qué te sientes cansada, bloqueada y enfadada por no controlar tus emociones.



EJERCICIO 1.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo te ves en estos momentos en tu vida?

¿Cómo te sientes?

¿Qué te dices?

¿Cuáles son tus pensamientos?

2 CANSANCIO.

El cansancio es una falta de energía, tener la sensación de pesadez, agotamiento, de fatiga, y estrés.

Cansancio por estar horas pensando que tienes que controlar todo. Que tú tienes el dominio, el poder de todo lo que pase en este mundo y que las personas tienen que hacer lo que digas, por qué tú eres un ser superior a todo el mundo.

Tu cerebro se pasa el día juzgando a la gente, y decide que todos lo hacen mal y que tú eres perfecta. Así que, te tienes que ocupar de todo por qué solo tú lo sabes hacer.

Estás cansada por qué tu cerebro gasta muchas energías pensando, juzgando y realizando actividades que no son responsabilidad tuya.

Junto a la emoción de cansancio, fíjate si también sientes tristeza y rabia porque te ocupas de todo.

Obsérvate, y dime si notas una baja autoestima.

¿Te autoexiges mucho?

¿Eres perfeccionista?



Nunca estás satisfecha de lo que tienes. Siempre le ves una pega, siempre se puede mejorar, por lo que nunca está acabada la acción. Es la excusa perfecta sentirte cansada y no actuar. Para no hacer lo que quieres hacer. Tu cerebro busca mil y una excusas para nunca terminar una tarea, ya que no puedes controlar los temas que no son responsabilidad tuya.

El cansancio es una emoción que te ayuda a parar, a observar, a reflexionar y a restaurarte. Es un tiempo que te dedicas para cambiar lo que no funciona, para hacer frente a los retos. Es un momento para coger fuerza y continuar la lucha.



Cómo continúas la lucha, siendo responsable de tus acciones. Lo que es coger el toro por los cuernos.

¿Cómo puedes superar el cansancio? Poniendo en práctica la clave que te doy a continuación.

LA RESPONSABILIDAD.

¿Qué es la responsabilidad? Se trata de ocuparte de un tema que solo tú te puedes ocupar. Es un asunto de tu responsabilidad.

OCUPARTE DE TI

Cuando eres responsable de ti misma, estás expresando un sentido de comunidad y de compromiso con tu familia, con tus amistades, y sobre todo, contigo.

Una persona responsable no controla a los demás. Acepta su papel. Acepta las consecuencias de las decisiones y aprende. Es una mujer que actúa.

¿Ahora me dirás, cómo hago esto? ¿Cómo soy una mujer responsable de mi vida? Pues muy fácil tomando decisiones, actuando.

Conviértete en una mujer que toma sus decisiones. Tómate tu tiempo para observar que sucede en tu día a día vida, reflexiona sobre que ha podido fallar y cuáles serían las soluciones más adecuadas y actuando.

EJERCICIO 2.

Escribe todas las actividades que **debes hacer** en tu vida.

DEBO HACER

EN QUÉ ÁREA

Ahora escribe las actividades que **quieres hacer** en tu vida.

QUIERO HACER

EN QUÉ ÁREA

3 BLOQUEO.

El bloqueo es obstrucción, cerrar el paso, impedir que algo funcione. Se trata de entorpecer la realización de un proceso.

Tu cerebro se paraliza cuando ve que no puede controlar todo. El cerebro se niega a trabajar si los asuntos pertenece a otras personas.

Como tú no puedes meter mano en temas que son responsabilidad de otras personas, te niegas a continuar.

Te entretienes en pensar que si tú no lo controlas no se realizará el trabajo y no se conseguirá los objetivos. Saboteas el proceso e impides que funcione. Y a la vez, le das motivos a tu cerebro, para que piense que sin ti, sin tu control nada funciona. Cuando eres tú quien ha saboteado el funcionamiento.

¿Te has dado cuenta qué, también te sientes cansada y culpable cuando te sientes bloqueada?



¿Cómo puedes superar el bloqueo? Poniendo en práctica la clave que te doy a continuación.

OCUPARTE

El bloqueo es una emoción que te ayuda a parar, a respirar, a observar, a ver qué pasos tienes que dar y ponerte en marcha.

¿Cómo se vence al bloqueo? Conociéndote, escuchándote, aceptándote como eres y ocupándote de ti.

Se trata de dedicar, prestar atención y cuidar a la persona más importante de tu vida ¡TÚ!

Ahora, me dirás, ¿Cómo? Pues, conectando con tu esencia. Sabiendo qué es lo que quieres conseguir y actuando. Haciéndote responsable de tus acciones.

- No le echas la responsabilidad a otras personas. Recuerda, es responsabilidad tuya.
- Pide ayuda. Explica lo que quieres y no hagas el trabajo.
- Piensa que todos lo están haciendo lo mejor posible.
- Ves paso a paso.
- Permítete equivocarte.
- Descansa y haz meditación.

Tu cerebro va a mil y no le queda energía, ya no puede más.

Cuando empieces a conectar con tu esencia, tu YO, y darte ese espacio que necesitas, sin controlar todo, te darás cuenta de que la emoción de bloqueo desaparece.

4 ENFADO.

Es una emoción defensiva que utiliza el cerebro cuando cree que es atacado. Y que se convierte en nuestra contra y hacernos mucho daño.

Se trata de una herramienta que utilizas para hacer frente a una injusticia que percibe tu cerebro. A un ataque a tus intereses.

Aquí entraríamos a definir qué es la justicia.

¿Qué es la justicia?

La justicia es un concepto moral de cómo tratar a las personas. Es un pensamiento que tu cerebro ha creado, de cómo las personas se tiene que ocupar de ti porque tú lo dices.

Utilizas la justicia para juzgar a las personas, y clasificarlas como buenas o malas según tus intereses.

Es una creencia tuya de cómo las otras personas te tiene que tratar. Y si las personas te tratan diferente, te enfades por qué te parece injusto.

Y ¿cómo las otras personas saben cómo te tienen que tratar? Por arte de magia.

Nadie en este mundo puede adivinar tus pensamientos. Por tanto, nadie puede saber cómo tratarte según los intereses que tengas en un momento concreto.

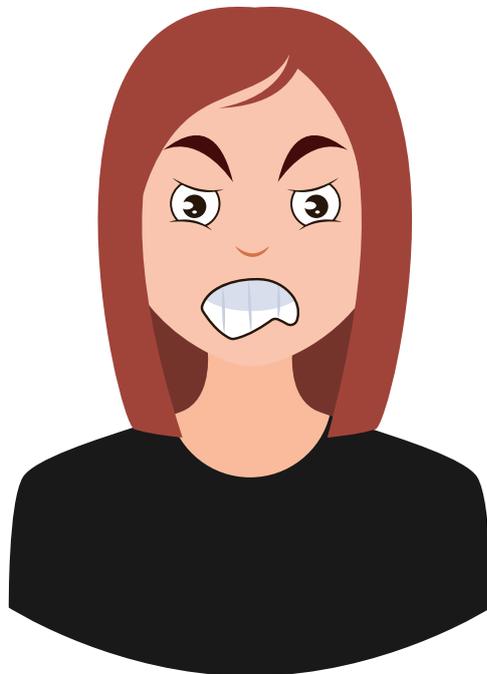
Te enfadas cuando las otras personas no satisfacen tus intereses, tus deseos. Crees que las personas están a tus servicios y tienen que hacer lo que tú quieras.

Has inventado una imagen ideal de cómo sería tu vida, y de cómo son las personas. Crees que las otras personas piensas como tú y tienen que satisfacer tus necesidades.

¿Te has parado a observar cómo son las personas?

¿Te has planteado en actuar teniendo en cuenta que las personas no son como quieres que sean?

¿Cómo se supera el enfado? Poniendo en práctica la tercera clave que ahora te expongo.



LA ACEPTACIÓN.

La aceptación es reconocer que las situaciones y las personas son como son. No es resignarse.

La resignación es no hacer nada para cambiar la situación que solo depende de ti. No ser responsable de los asuntos que te pertenece. La resignación es no actuar para cambiar lo que no te gusta de tu vida.

La aceptación es observar la realidad y actuar. Observar cuáles son los factores que han intervenido en el proceso para que el resultado no fuera como el que deseabas.

La aceptación es aprender de los errores. Se trata de darle la vuelta a la tortilla para tener nuevas opciones, teniendo en cuenta las responsabilidades de cada uno para cambiar lo que habías realizado.

La aceptación es poner en marcha el nuevo plan para conseguir la vida que tú deseas.

EJERCICIO 4.

Escribe cómo es tu vida al día de hoy.

Escribe cómo te gustaría que fuera tu vida.

RECUERDA

No hay emociones positivas ni negativas. Solo hay emociones que tu cerebro ha decidido que tiene que controlar, desde el juicio, en vez de gestionar.

Solo te puedo decir que:

TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA.

ERES ÚNICA E INTRANSFERIBLE.

SI TÚ NO TE CUIDAS, ¿QUIÉN TE CUIDARÁ?

5 SOY.

LUPE HURTADO coach emocional y speaker motivacional. Inspiro a las mujeres a despertarse de su parálisis emocional. También soy una parálisis cerebral.



Me licencié en Geografía y mi oficio se ha centrado en ayudar a las personas, trabajando en entidades sin ánimos de lucro, en ayuntamientos y en diferentes consejerías del Govern de les Illes Balears.

La mejor experiencia de mi vida fue trabajar en la Casa Materna de Matagalpa en Nicaragua. Donde acompañaba a mujeres que estaban en los últimos días de gestación.

Tengo formación en Coaching nutricional, Experto en Coaching, Máster en Coaching, Método Inside Coaching, PNL Practitioner, Máster de PNL, Neurotrainer y Máster Integración Neurotrainer (Speaker de alto impacto).

Mi misión es inspirar a las personas a conseguir sus sueños. Y mi pasión es observar y aprender de las personas.



GRACIAS por haberte descargado el ebook. Si tienes alguna duda, pregunta o consulta que realizarme, no lo pienses.

¡¡¡Ponte en contacto conmigo!!!

Me encontrarás en:



687628460



yo@lupehurtadocoach.com



www.lupehurtadocoach.com



<https://www.linkedin.com/in/lupehurtadocoach/>



<https://www.facebook.com/lupehurtadocoaching/>



<https://www.instagram.com/lupehurtadocoach/>