

Las 5 Etapas Hasta LA PLENITUD



Logrando La Felicidad

¿Estás feliz o infeliz?

¿Cómo te sientes en estos momentos?

De acuerdo, las cosas no son blancas o negras..., así que, te ampliaré un poco más el espectro de posibilidades...

Tu estado vital se sitúa más en:

- Lo **pésimo** (más del 75% de lo que experimentas es sufrimiento)
- Lo **mediocre** (entre el 50% y el 75% de tu experiencia es lucha)
- Lo **aceptable** (entre el 50% y el 75% de tu experiencia es positiva)
- Lo **óptimo** (más del 75% de lo que experimentas es bienestar)

Hasta llegar a la Plenitud, todos podemos recorrer un sendero de transformación personal... marcado por 5 etapas emocionales:

1. Sufrimiento
2. Resistencia
3. Claridad
4. Inspiración
5. Auto-permisos.

Un camino que transita a través de nuestro "territorio emocional" y nos permite adentrarnos en nuestro "bosque emocional", donde poder experimentar las luces y sombras de sus árboles simbólicos: nuestras emociones.

Mi propósito es que te sientas a gusto en el "lugar emocional" en el que te encuentres ahora, en estos momentos, estés donde estés.

Cuando comprendas el poder de sentirte bien ahora, al margen de todo lo demás, **habrás hallado la clave** para alcanzar cualquier estado de ánimo, salud, prosperidad o cualquier otro que desees alcanzar.

¡APRENDER A FLUIR CON TUS EMOCIONES!...

A) TE AYUDARÁ...

A **conocer lo que eres**, lo que has sido, adónde te diriges y todo lo que sigues siendo, en este preciso instante.

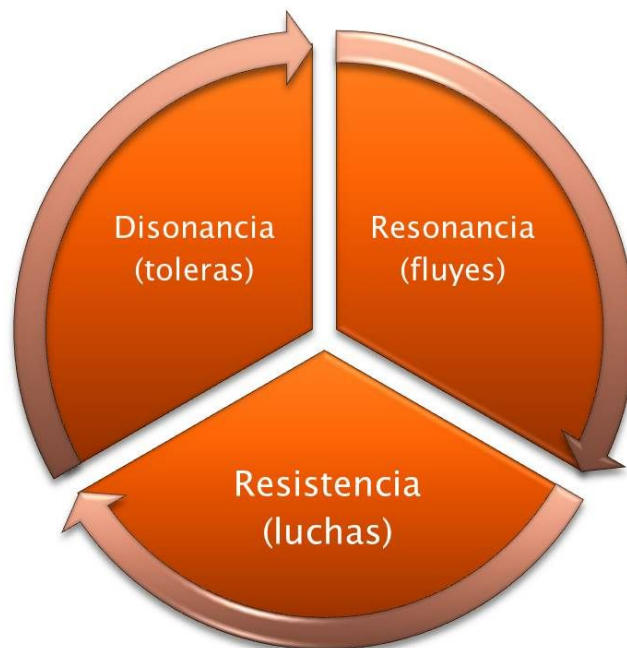
B) COMPRENDERÁS...

Que eres creador/a de tu propia experiencia y el motivo de que todo tu poder reside en **tu momento presente**.

C) DESCUBRIRÁS...

Procesos que te ayudarán a **reconectar con tu esencia**; procesos que te ayudarán a obtener lo que deseas.

Puedes afrontar la vida desde 3 estados



Cuando sientes que vives resistiendo entre tus circunstancias, y tu actitud está en un modo de lucha constante, experimentando bloqueos a consecuencia de la ira, la tristeza y el miedo...

Cuando, a pesar de todos tus esfuerzos, lo único que logras es entrar en un circuito de disonancia con lo que te rodea, y te limitas a vivir en modo tolerante...

Cuando tus formas de pensar, sentir y actuar te llevan por los caminos del sufrimiento, la impotencia y el dolor...

Es hora de que mires tu vida desde un nuevo ángulo, de que aprendas a ver la realidad a través de un prisma nuevo, para descubrir que existe una tercera forma de estar en el mundo... **se llama Resonancia** (ese estado de vibración emocional, de "gama superior", en el que todo fluye).

"Nuestra felicidad depende más de cómo vivimos las cosas, que de las cosas que vivimos" (A. Bolinches).

ES HORA DE DEJAR DE SOBREVIVIR Y COMENZAR A VIVIR PARA...

1) SER CONSCIENTE

Tomar conciencia de nuestro repertorio emocional, para notar las sensaciones **a través de nuestro cuerpo...** y asociar nuestra emoción a nuestra línea del tiempo (pasado, presente y futuro).

2) EXPRESAR LA EMOCIÓN

Ponerle nombre a nuestra emoción y observar lo que significa para nosotros... **para liberar su energía**, respirando su equivalencia... y encontrar un nuevo significado y su dimensión.

3) TRANSFORMARSE

Aceptando su enseñanza y decidiendo aprender... para pensar, sentir y actuar con un nuevo modelo... y, así, trans-formar nuestro estado emocional **y comenzar a fluir, en plenitud.**

Sonia Cózar (Autora de "El Secreto de un fantasma")

“Para conectar con tu sabiduría interior: las emociones, y aceptarlas tal cual las sientes, pues ellas forman parte de ti, de tu pureza; siendo, con su intensidad, la alarma de mensajes que debes descifrar para seguir aprendiendo y creciendo.”

Desde lo que te Disgusta a lo que te Gusta, existe toda una gama de emociones...

Desde el miedo, la ira y la tristeza... hasta la felicidad, el amor y la alegría...

Hay todo un cúmulo de mensajes emocionales, donde...

"Sentir es el secreto"

"La forma en que te sientes indica tu nivel de aceptación o de rechazo de tu bien-estar".

Y todo depende de cómo te quieras sentir, porque, como dice Christiane Northrup...

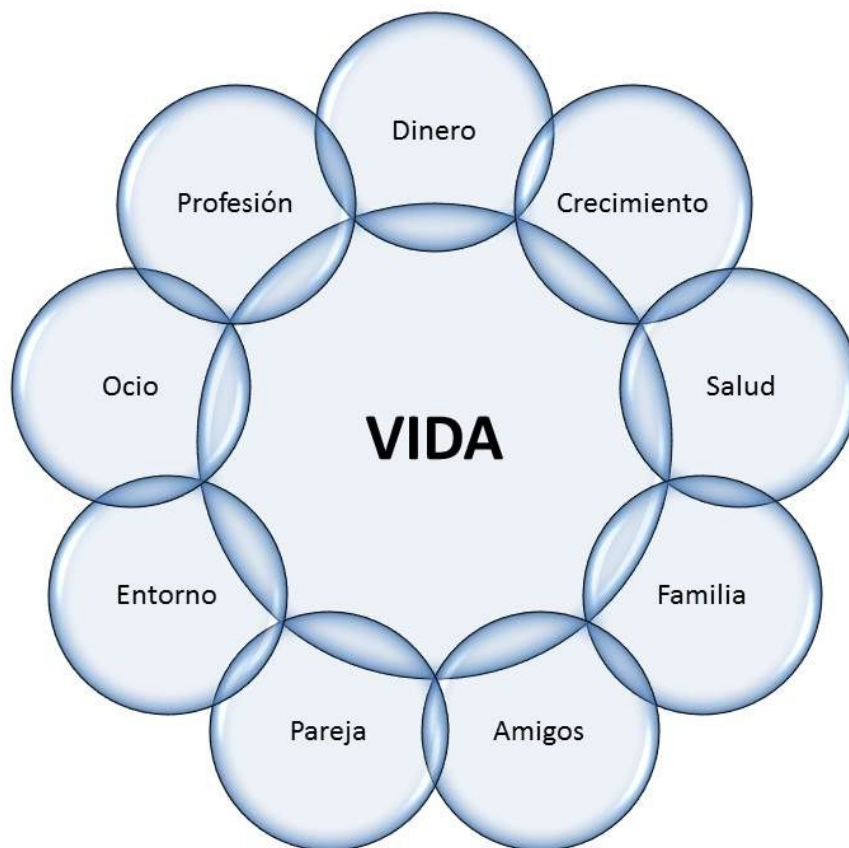
*“Las emociones son el sistema de orientación interno... **Tenemos, en nuestro interior, el poder de crear una vida de alegría, abundancia y salud, y tenemos la misma capacidad para crear una vida llena de tensión, fatiga y enfermedad.***

Salvo contadísimas excepciones, la decisión depende de nosotros.”

Te propongo un sencillo ejercicio...

Mira cada una de las áreas de tu vida (en la imagen siguiente) y escribe en una hoja de papel...

- ¿Cómo te sientes, en estos momentos, en cada una de ellas?
- ¿Cómo dirías que es tu vida en cada una de ellas:
- ¿Pésima, Mediocre, Aceptable, Óptima?



"Lo que sientas, te indicará >>exactamente<< hacia dónde te diriges"

Desde la Desesperación hasta la Serenidad...

Tus emociones indican, en todo momento, el contenido vibratorio de tu Ser. Por eso, **cuando eres consciente de tus estados emocionales**, es decir: cuando sientes (a través del miedo o del amor), también, **puedes ser consciente de las vibraciones que estás emitiendo**.

Y cuando combinas este conocimiento con la gestión voluntaria de tus estados emocionales, **comienzas a "Crear Deliberadamente" la realidad** que más deseas experimentar.

Mira cómo lo expresa Gregg Braden en "La Matriz Divina"...

La implicación de la teoría cuántica y de los textos antiguos es que, en los dominios invisibles, creamos el patrón para nuestras relaciones, profesiones, éxitos y fracasos del mundo visible.

La Matriz Divina trabaja como una gran pantalla cósmica que nos permite ver cómo la energía no física de nuestros estados emocionales... se proyecta en el medio físico de la vida.

Los descubrimientos muestran, más allá de toda duda razonable, que la "Matriz Divina" nos responde en función de nuestros sentimientos y creencias de corazón.

Y Tú... Ya Sabes??

- ¿Qué determina tu calidad de vida?
- ¿Qué es lo que define qué tan exitosa y feliz eres?

Se trata de S.E.R. (donde "S" es el Significado que das a tus circunstancias; "E" es la Emocionalidad que manifiestas cuando las vives, y "R" es la Respuesta a esas circunstancias).

Te invito a seguir leyendo para comprenderlo mejor...

Más allá de los resultados, de lo que obtienes y de lo que pasa, tu vida, tu éxito, tu felicidad... tienen que ver con cómo tú vives lo que vives.

Lo que vives... ¿Lo sufres o lo disfrutas? ¿Lo experimentas como una amenaza, o como una oportunidad?

Fíjate... Tomemos algunos resultados como ejemplo:

- Acabas de lograr cerrar un nuevo contrato de negocio. Eso, en sí mismo, pudiera verse como un estupendo resultado. Pero ante eso, ¿te sientes entusiasmada y agradecida por la nueva oportunidad? ¿O estresada y abrumada por todo lo que ahora te va a tocar hacer?
- Lograste rebajar unos cuantos kilos. ¿Cómo te sientes ante el hecho de ver un número diferente en la balanza?... ¿Lo celebras?... ¿Te ves más sexy?... ¿O te sientes igual de "gorda" que antes?

Además, Antes del Resultado... Antes de Llegar al Destino... ¿Cómo Estás Viviendo el Camino?... ¿Con amargura, desesperanza, miedo, resistencia? ¿O por el contrario: con disfrute, entusiasmo, certeza, fluidez?

Como ves, no es sólo una cuestión de resultados, sino de SENTIR.

Entonces, si **tu calidad de vida y tu verdadero éxito tienen que ver con tu capacidad para sentirte como quieres y te gusta sentirte...**

¿Qué determina tu sentir?... ¿Qué hace que vivas lo que vives, como lo vives?... La respuesta no está en lo que pasa. Sino en cómo te pasa... lo que te pasa. En otras palabras: en cómo te relacionas con lo que te pasa.

Te lo pongo en esta fórmula: $S = C + R$

Tu sentir (la "S"), tiene que ver con lo que ocurre, con las circunstancias con las que te encuentras (la "C"). Pero por encima de todo, es un tema de cómo te relacionas (la "R") con tus circunstancias.

¿Alguna vez te has sentido víctima de algo? Significa que, en ese momento, estabas relacionándote con lo que pasaba... como si lo que pasaba era la causa de tu sentirte mal.

Resulta ¡que no lo es!... Las Circunstancias NO Tienen el Poder para Hacerte Sentir Bien o Mal.

Es cómo tú te relacionas con ellas, cómo las procesas y las juzgas, si las resistes o las aceptas, si las peleas o las aprovechas, lo que marca tu sentir.

¿Sabes por qué el cómo tú te sientes es tan importante? Porque, en realidad, todo lo que hacemos lo hacemos para sentirnos (o dejar de sentirnos) de alguna manera.

Lo que nos mueve, lo que le da gasolina a nuestra motivación... no son las Casas, ni los Coches, ni los Viajes, ni el Dinero, ni el Sexo, ni el Status que tanto queremos... Es nuestro sentir.

La cuestión está en que tu sentir, como muestra la fórmula, no tiene tanto que ver con si tienes el coche o la casa o la cuenta bancaria o las vacaciones. Tiene que ver, sobre todo, con tu relación con el proceso mismo de la vida.

Ahora, NO ME CREAS, simplemente ¡experimentalo!... ¿cómo?... haciendo el ejercicio que te propongo.

Imprímeme la plantilla de la página siguiente y obsérvate durante 30 días seguidos, marcando la emoción (o emociones) predominante del día.

Y Si Deseas Que Tengamos Una Sesión De Descubrimiento

¡PONTE EN CONTACTO CONMIGO!

Aquí puedes agendarte día y hora:

<https://josemagutierrez.youcanbook.me/>



¡¡Me pondré en contacto contigo!!

Hasta entonces... ¡Mis mejores deseos para ti!

JoseMa G. Gutiérrez
"Facilitador de Cambios"