

COMO CONTROLAR CUALQUIER EMOCION PASO A PASO

Antonio Barragán



**No permitas que tu estado emocional
influya en tu estilo de vida.**

**Descubre los 8 pasos esenciales para
hacerte con el pleno control de
cualquier tipo de emoción**

COMO CONTROLAR CUALQUIER EMOCION PASO A PASO

DIME COMO TE SIENTES, Y TE DIRE COMO CAMBIARLO

INTRODUCCION

Muchas veces escuchamos sobre la importancia de controlar nuestras emociones y **cómo desarrollar nuestra Inteligencia Emocional**. Pero hay demasiada información que se basa en conceptos demasiado generalizados y que en definitiva, no conducen a casi nada.

Está muy bien eso de decirle a una persona: *“Tienes que aprender a controlar tus emociones”*, pero....¿cómo lo hace?, ¿por dónde empieza?, ¿no existe un procedimiento en el que se pueda hacer paso a paso?.

He leído muchos artículos y cursos que al final, siempre dicen lo mismo. Hacen que las personas se llenen la mente de conceptos motivacionales que las hacen sentir mejor para después no tener ni idea de cómo empezar realmente a **conocer, gestionar y administrar sus propias emociones**.

Queda muy bonito eso de decirle a la gente que tiene que pensar siempre en positivo, que su mente tiene que tener autocontrol y no dejarse llevar por las emociones negativas, etc...

Pero a la hora de la verdad, la mayoría de las personas se quedan con un concepto abstracto de lo que hay que hacer exactamente para controlar y gestionar completamente una emoción.

Porque todo en esta vida tiene su técnica y **depende de ella el que aumenten tus probabilidades de éxito**.

Y la Inteligencia Emocional, no es una cualidad con la que se nace sino una capacidad que se adquiere a base de práctica y método.

Por ello me decidí a escribir este eBook, con el fin de ayudar a esas personas que están perdidas en información tan poco definida, a que adquieran un método **por el cuál puedan controlar y administrar cualquier tipo de emoción**.

Aquí no vamos a tratar conceptos generales, ni vamos a abarcar demasiado. Simplemente nos vamos a centrar en una emoción en particular, una que te

haga sentir mal, que quieras eliminar de tu vida, que quieras controlar para que no sea ella la que te controle a tí.

Porque aprendiendo la forma en que funciona nuestra mente y cómo actúan las emociones en nuestra vida y centrándonos en hacerlo todo poco a poco, **podremos llegar a dominar toda nuestra capacidad emocional**, y entonces sí que podremos dar el siguiente paso hacia un cambio completo en nuestra vida.

Una vez entendido lo que vamos a aprender, empezamos.

NOTA:*Si lees hasta el final del libro, encontrarás un regalo que de seguro te será de muchísima utilidad.*

COMO FUNCIONA NUESTRA MENTE EMOCIONAL

Primero de todo vamos a resumir cómo funciona nuestra mente y cómo se generan las emociones en sí, ya sean positivas o negativas.

El primer concepto que tiene que quedarte claro es que toda acción que realices en tu vida, genera una emoción.

Cuando digo “acción”, no sólo me estoy refiriendo a actos físicos, sino también mentales.

Es decir, el pensar en algo, está considerado una “acción” de tu mente, **por tanto también genera su emoción correspondiente.**

Aunque parezca que en ciertos momentos no sientes nada al hacer algo, eso no es así. Tu capacidad emocional siempre está en continuo movimiento, lo que sucede es que en la mayoría de ocasiones nuestro cuerpo está tan acostumbrado a que realicemos las mismas acciones una y otra vez, que **ya simplemente las obvia y nos pasan desapercibidas.** Pero no por ello tenemos que pensar que no existen.

Esa “acción” que realizas, manda información a tu cerebro, el cual la procesa y activa las conexiones neuronales correspondientes a ese acto, con lo que se genera una emoción.

Esa emoción se manda a tu cuerpo, en particular a las zonas correspondientes a esa “acción” y eso hace que te sientas de una forma “especial” (vamos a llamarlo así).

Debido a esa emoción que se ha generado y al efecto que ha provocado en tu cuerpo (que te ha hecho sentir de esa forma “especial”), te sientes distinto a como te sentías antes de que realizases esa “acción”.

El hecho de sentirte distinto, **provoca que actúes de una forma distinta,** con lo que realizas nuevas acciones pero ya basadas en tu forma de sentirte, cosa que ha provocado esa emoción en particular.

Resumiendo: *“Realizas acciones en tu vida en función a cómo te sientes y en*

función a cómo te sientes, haces ciertas acciones en tu vida”.

Un poco lioso, ¿verdad?.

Vamos a verlo mejor en un ejemplo, que seguro que se entiende mejor.

Una prestigiosa empresa me contrató para que diera una charla delante de cientos de personas.

Van a venir personas importantes y de gran relevancia en mi sector.

Diez minutos antes de subir al escenario a empezar la charla, empiezo a sentirme mal y **noto que tengo miedo**.

En este caso, la acción en sí sería el pensar una y otra vez que tengo que salir a hablar delante de tantas personas, cuando siempre he sido algo tímido.

Esa “acción” (pensamiento en este caso), llega a mi cerebro, el cuál activa las conexiones neuronales correspondientes y genera el miedo (emoción).

El miedo como emoción, llega a determinadas partes de tu cuerpo y hace que se sientan de distinta forma: aumenta tus latidos del corazón, aumenta tu presión sanguínea, aumenta tu tensión, tu estrés, tus nervios, etc...

Eso hace que te comportes de forma distinta, debido a que tu cuerpo se siente distinto. Ya no puedes sentirte tranquilo y normal, porque ahora **has recibido el efecto de esa emoción negativa**.

Empiezas a realizar acciones bajo el efecto del miedo, y eso a su vez genera nuevas emociones secundarias, como pueden ser la vergüenza, la decepción contigo mismo por no sentirte capaz de hacer algo, etc... Y así sucesivamente en lo que podemos llamar un **“círculo vicioso emocional”**.

¿Lo has llegado a entender?

Tus acciones generan emociones que a su vez te hacen sentirte de una forma distinta y realizar acciones distintas, que a su vez generan nuevas emociones secundarias.



Hasta el infinito y más allá.

¿Y para qué sirve todo esto?

Para verla **importancia de las emociones en todo lo que haces en tu día a día.**

Cualquier cosa genera su emoción correspondiente, y esa emoción provoca cambios que hacen que actúes de una forma u otra.

Ahora que ya sabes el círculo vicioso en el que todos nos encontramos y el porqué es tan importante saber el funcionamiento de nuestras emociones, vamos a ver paso a paso cómo gestionarlas y administrarlas correctamente a fin de que **caigamos en una vida casi inconsciente** y demasiado predecible.

PASO 1: “Reconoce”

Es importante que seamos capaces de reconocer qué sentimos y que le pongamos nombre.

Si no sabemos a lo que nos enfrentamos, ¿cómo pretendes controlarlo?.

Muchas personas tratan de superar determinados problemas, **sin saber cuál es el problema en cuestión.**

Por tanto, es necesario que reconozcas la emoción en cuestión y que la llames de una forma determinada.

Vamos a poner un ejemplo.

Mi mujer tiene un carácter muy fuerte y eso la hace actuar en determinados momentos de una forma “agresiva” (dentro del buen sentido de la palabra).

Su temperamento y su forma de ser (según ella), hacen que algunas veces pierda el control y se deje llevar por ese carácter, haciendo daño a quienes le rodean.

Ella quiere controlar esa emoción y gestionarla de forma que no se apodere de ella en esos momentos y la hagan hacer cosas de las que luego tiene que arrepentirse o pedir perdón.

Lo primero que tiene que hacer es reconocer cuál es esa emoción que la hace perder los nervios y actuar de esa forma tan agresiva.

A esa emoción vamos a llamarla “ira”.

Volvemos a lo que hablamos antes. Ante ciertas acciones, el cerebro de mi mujer recibe información y activa las conexiones neuronales correspondientes, generando y enviando una emoción (en este caso la ira) a ciertas partes de su cuerpo.

Esa emoción hace que se sienta de una forma determinada, y actúa en consecuencia con esa forma de sentirse.

A su vez, se vuelven a generar emociones secundarias mediante esa nueva forma de actuar, y así sucesivamente.

El problema radica en que en este caso, esa nueva forma de actuar, genera

emociones secundarias que **lo único que hacen es aumentar más el nivel de la emoción principal**, en este caso la ira.

Por tanto, se inicia una secuencia en cadena que es como una especie de bola de nieve que cada vez se hace más y más grande, hasta que termina por explotar.



Es el peligro que conlleva no dominar ciertas emociones tan peligrosas como ésta. Reconocer cuál es esa emoción y ponerle un nombre es muy importante. ¿Por qué?

Porque es la mejor forma de anular completamente el programa de ejecución automática que tiene nuestro cerebro, en el que nos hace actuar casi instantáneamente ante ciertas emociones.

Nuestra mente tiene memorizados ciertos patrones de actuación, es decir, en el caso de mi mujer, su cerebro ya tiene memorizado que ante ciertas acciones, tiene que reaccionar de esa forma tan violenta.

¿Por qué?

Porque esa emoción se ha generado tantas veces, que ya apenas si altera el equilibrio de su cuerpo. Casi ni llega a darse cuenta del momento exacto en el que la ira empieza a apropiarse de ella y a actuar bajo su efecto.

Nuestro cuerpo se adapta a las emociones que la mente produce, y hace que llegue un momento en el que **las reproduzcamos casi de forma automática** y sin ningún control.

Reconocer una emoción y ponerle su nombre correspondiente, es como despertar a tu mente de esa cadena automática y hacerle ver la realidad de las cosas, para que deje de controlarnos haciéndonos realizar actos inconscientes.

El paso de reconocer una emoción, conlleva que debes **relajarte, calmarte y ser paciente**, para así poder verte a tí mismo cómo actúas bajo el efecto de una emoción determinada.

Mi mujer tuvo que aprender a utilizar sus momentos más tranquilos para imaginarse a ella misma bajo los efectos de la ira.

Su misión era que se viera a sí misma en su mente cómo actuaba, cómo se sentía, cómo se imaginaba que los demás podían sentirse y apreciar ese momento desde una perspectiva tranquila y sosegada.

Y cuando esto sucede y aprendes a verte a tí mismo bajo el efecto de una emoción en particular; **desearás cambiar y empezarás a apreciarte más a tí mismo** y a lo que te rodea.

La autoobservación es el primer paso para separar tu conciencia de los programas de ejecución automática que existen en tu mente y aprendes a reconocer quien has estado siendo y cómo te has estado comportando, para intentar cambiarlo.

Es una forma maravillosa de tomar conciencia de lo inconsciente y es el primer salto hacia tu autocontrol emocional.

Ejercicio:

Estas preguntas te ayudarán a ver con más claridad qué tipo de comportamiento tienes bajo una emoción en particular y cómo te sientes bajo

su efecto.

- ¿Qué clase de persona has estado siendo bajo el efecto de esa emoción?
- ¿Cómo me ven las personas que tengo a mi alrededor cuando estoy bajo el efecto de esa emoción?
- ¿Realmente soy la misma persona por dentro que por fuera?
- ¿Cómo me describirían mis amigos, familiares, personas de mi entorno cuando estoy bajo el efecto de esa emoción?
- ¿Qué es exactamente lo que quiero cambiar de mí? ¿Cómo me gustaría comportarme? ¿Cómo me gustaría sentirme?

Ejemplos de emociones que se pueden acercar a la que quieres elegir para poder desmemorizarla.

- Inseguridad
- Vergüenza
- Tristeza
- Ansiedad
- Envidia
- Victimismo
- Sufrimiento
- Odio
- Ira
- Miedo
- Depresión
- Baja autoestima

En principio te aconsejo que empieces eligiendo una sólo emoción en particular, la que más se acerque a tu forma de ser, la que más necesites trabajar para eliminarla y desmemorizarla de tu vida.

Ya después tendrás tiempo y sobre todo experiencia, para elegir varias emociones y aplicar el mismo proceso a ambas.

Paso 2: “Observa y siente”

Una vez has reconocido la emoción que quieres controlar, el paso siguiente es **observarla y sentirla**.

Ya lo anticipábamos en el paso anterior, pero ahora veremos este punto con más profundidad.

Siéntate en un lugar tranquilo, relájate, cálmate y respira honda y profundamente.

Piensa en esa emoción en particular de la que quieres deshacerte o controlar y obsérvala desde un punto de vista personal y sincero.

Observa cuando esa emoción se apodera de tí y controla tus actos. Cómo se adueña de tu cuerpo y lo que te hace sentir en ese proceso.

Cuando una emoción actúa en tí, provoca otras emociones secundarias. Trata de percibir todas esas señales y efectos que se producen en tu cuerpo bajo el efecto de esa emoción.

¿Te hace sentir deprimido, acalorado, rabioso, enfadado, triste, deprimido, etc...?

Intenta sentir cada una de esas emociones secundarias y de analizar el efecto que provocan en tu cuerpo.

No tengas miedo, ni intentes huir de esas sensaciones. Siente esa emoción y siente también los efectos secundarios que te hacen experimentar bajo su efecto.

Recréalos en tu mente y **percibe los cambios fisiológicos que sufre tu cuerpo**.

No intentes hacerla desaparecer ni cambiarla, ni huir de ella. Has usado ya demasiado tiempo de tu vida huyendo de tus emociones negativas o dejándote controlar por ellas, y además se ha adueñado de tu entorno y ha tomado el control de casi todo lo que te rodea.

Ahora el control lo tienes tú y lo único que estás haciendo en este punto es observar y sentir. No quiero que hagas nada más.



Reconoce y acepta quien eres bajo el efecto de esa emoción. Es una de las muchas personalidades que tienes en la vida. Una personalidad que habrás adquirido en algún momento de tu existencia, en alguna faceta de tu vida y debido a algún hecho en particular.

Probablemente, esta forma de ser tuya bajo esta emoción, **surgió como una especie de reacción emocional**, que acabó dándote cierto temperamento que con el tiempo acabó convirtiéndose en tu personalidad.

Si te das cuenta, todo lo que conlleva a esa determinada emoción, está basado en tu pasado y en tu presente, pero no en tu futuro.

El futuro lo controlas tú y de tí depende de que sigas usando esa emoción como recuerdo de tí mismo o trates de crear un nuevo “yo” libre de esa emoción negativa.

Las emociones son el resultado de tus acciones y por tanto, si sigues sintiendo esa emoción día tras día, tu cuerpo seguirá pensando que tu entorno sigue siendo el mismo de siempre, el mismo de tu pasado y **lo recreará una**

y otra vez.

Fíjate bien que cuando sientes esa emoción, estás recreando tu pasado nuevamente y por tanto, tu cuerpo sigue creyendo que debe actuar de **la misma forma que actuó en el primer momento en que esa emoción apareció en tu vida.** Por tanto, esto hace que nunca puedas cambiar ni evolucionar hacia alguien mejor.

Seguirás anclado en el pasado, por tus propias emociones y por tus propios pensamientos.

Paso 3: “Define el pensamiento que se genera con esa emoción”

Una vez has reconocido la emoción en cuestión que quieres controlar, la has observado y experimentado mentalmente cómo te hace sentir, llega el paso en el que **tienes que asociarla a un estado mental**. Para que lo entiendas mejor, esa emoción te hace sentir de una forma determinada, y esa forma de sentirte, te hace actuar de una forma u otra.

¿Cómo actúas bajo el efecto de esa emoción? ¿Cuál es tu actitud cuando estás siendo controlado?

Volvemos al ejemplo de mi mujer y de su emoción, la ira.

Si mi mujer quiere que la ira deje de formar parte de su personalidad, tiene que preguntarse: “*¿Cómo actúo bajo sus efectos?*”.

Puede que se sienta de distintas formas: posesiva, controladora, violenta, etc...

Por tanto, si quiere superar la ira, **tendrá que superar también la actitud que toma bajo su efecto**.

La actitud son determinados pensamientos que están conectados a una emoción o sentimiento en particular.

Por tanto, es necesario que definas cuál es tu actitud ante una determinada emoción.



Cuando se genera esa emoción en tí...



¿Cómo te hace actuar?



Cuando actúo bajo la emoción,
me comporto de una forma.....

(Define tu actitud cuando estás bajo esa emoción)

Ejemplos de actitudes ante

ciertas emociones:

- Controlador
- Engreído
- Tímido
- Confundido
- Poco seguro
- Demasiado seguro
- Egocéntrico
- Distráido
- Odioso
- Desesperado
- Dishonesto

Casi todas las formas de ser y acciones que se realizan en tu día a día, están relacionadas con la emoción escogida y es por ese motivo por el que piensas y actúas de una forma demasiado previsible.

Siempre llevas una vida anclada a tu pasado y a lo que en determinado momento de tu vida llegaste a sentir, que se convirtió en emoción, dio el paso

para convertirse en tu temperamento y pasó a formar parte de tu carácter.

Creo que **ya va siendo hora de que dejes de llevar una vida controlada por tus emociones pasadas** y por aquellas experiencias que crearon esos patrones emocionales de los que ahora te cuesta desprenderte.

En este paso, **sólo tienes que ser consciente del estado mental que te provoca esa emoción** que quieres controlar, nada más.

Paso 4: “Admite tu verdadero yo”

Admitir nuestra realidad, quien somos y nuestros propios errores, es algo que al hombre de hoy le cuesta aceptar.

¿Recuerdas cuando en tu niñez te equivocabas en algo y el esfuerzo que tenías que hacer delante de tus padres para admitir ese error?

¿Sigues sintiéndote igual? Lo más probable es que sí.

La diferencia entre antes y ahora, es que tienes que cambiar el concepto. Porque antes tenías que reconocer tus fallos delante de otra persona, y eso estaba expuesto a un posible juicio, castigo, reprimenda, etc...

Ahora es distinto y tienes que aprender a darle ese enfoque. Un enfoque en el que no hay castigo, ni juicio alguno, ni abandono emocional, ni rechazo, ni condena, ni desamor.

Este paso de admitir quien eres y los errores que has cometido, **tiene que tener una tendencia algo más espiritual.**

Porque es algo personal entre tú y tu propio yo. Nadie más estará presente, por lo que nadie va a juzgarte ni hacértelo pasar mal.

Este paso es especialmente efectivo porque **liberas tus problemas y admites tus errores sin el miedo a tener efectos secundarios**, con lo que todo cobra un papel mucho más fácil y tranquilo.

Despojarte por un momento de tu carácter, de tu emoción negativa, desprenderte de ella y depositarla en un lugar en el que no tendrá más control sobre tí.

Ahora decláralo en voz alta. **Di a plena voz la emoción que tanto te está limitando.**

Di quien has estado siendo y lo que has estado ocultando de tí. Describes en voz alta tu verdadero yo y cierras el espacio que existe entre quien eres y quien realmente te gustaría ser.

¿Pero porqué decirlo en voz alta?

Porque es una forma de romper cualquier tipo de lazo o vínculo emocional que te una a tu entorno y a sus estímulos.

Ya no dependes de lo que te rodea y no va a influir en tí de la misma forma en como lo ha estado haciendo hasta ahora.



Las respuestas automáticas que realizaba tu mente y que hacían que se apoderara de tus actos y no pudieras controlarlos, se convierten en meros recuerdos de tu antiguo yo y que ahora vas a tratar de que no influyan para nada en tí.

Este es un paso muy importante y **suele costar mucho trabajo llevarlo a cabo**, porque normalmente a la gente le supone mucho esfuerzo el sacar a la luz quien es realmente.

Las personas por norma general prefieren mantener sus máscaras y aparentar quien no son realmente.

En el caso de mi mujer, por ejemplo, cuando se dejaba llevar por la ira, llegaba incluso a odiar a otra persona (emoción secundaria), por lo que su

mente hacía que de forma inconsciente el odio quedara vinculado a esa persona en cuestión. Entonces, **cada vez que veía a esa persona, empezaba nuevamente a sentir odio por ella.**

Era una forma de usar a esa persona para seguir siendo adicta al odio y reforzar así el que su emoción principal (la ira) nunca sea controlada.

Por tanto, tuvo que admitir quien era realmente y cómo se comportaba en la realidad. Cuál era su verdadero yo, cómo le hacía sentir , admitirlo en voz alta y entender que no había ningún problema en aceptar todo lo que era, que no recibiría ningún castigo ni reprimenda por ella y que ese paso le ayudaría a ver la realidad tal y como es, sin ningún factor de su pasado que influyera en esa perspectiva.

Este paso le ayudaba a no depender de su pasado ni de su entorno a la hora de enfocarse en quien era realmente y cómo actuaba bajo el efecto de esa emoción (en este caso la ira).

“He sido una persona que siempre se ha dejado llevar por la cólera y la ira y me gustaría cambiar”.

Te aseguro que cuando admites lo que eres y cómo te comportas, liberas una cantidad de energía increíble y te empiezas a sentir mejor contigo mismo. Es entonces cuando estás preparado para dar el siguiente paso.

Paso 5: “Entrega sin buscar soluciones”

Este punto puede parecer algo raro, pero más adelante entenderás su verdadero valor.

Se trata de entregar esa emoción, de soltarla y de desprenderla de tu vida, **sin tratar de solucionar nada sobre ella.**

Pero...¿cómo?, ¿entonces no tengo que corregir nada?.

Aquí no estamos para corregir una emoción, sino para que no te controle y que seas tú quien la gestione a ella y no al contrario.

De nada sirve que inviertas tanta energía y esfuerzo en cambiar algo que realmente cambia solo.

¿Y qué quiere decir esto?

Albert Einstein decía que **ningún problema podrá resolverse desde el mismo estado mental en el que se creó.**

Por tanto, si tratas de encontrar una solución para una emoción en particular siendo víctima de ella, no conseguirás nada.

Acabas de admitir en el punto anterior quien eres realmente y cómo te comportas cuando estás bajo el efecto de esa emoción.

Por ejemplo, mi mujer admitió que era una persona colérica que se dejaba llevar por la ira. Por tanto, no se encuentra en un estado en el que sea capaz de encontrar soluciones a algo que la tiene controlada todavía.

Buscar un remedio para algo, estando bajo su efecto, no es algo efectivo ni inteligente.

Por lo que sólo nos queda entregarlo y desprendernos de ese estado, de esa emoción en sí.

¿Entregarlo a dónde? Eso no importa, lo que verdaderamente importa es que tiene que salir de nuestro interior.

La gran mayoría de las personas siempre echamos a perder nuestro propio desarrollo personal **por intentar solucionar cosas enfocados desde nuestra perspectiva.**

Y entorpecemos el avance hacia una vida mejor, porque queremos actuar y hacer las cosas nosotros mismos y bajo nuestro punto de vista. Por eso

desprenderse de algo es una forma maravillosa de no obstaculizar nuestra mejora.

Tienes que renunciar a tus ideales de tratar de resolver tus problemas y de que en vez de perder el tiempo en encontrar una solución que probablemente nunca llegará, lo mejor es desprenderse de ese lastre.



Siguiendo con el ejemplo de mi mujer, ella tuvo que **dejar de intentar de buscar soluciones a su problema de carácter**. Aprendió que era en vano esforzarse en mejorar su personalidad desde un punto de vista en el que seguía estando bajo el efecto de la ira.

Por tanto tuvo que aceptar que lo mejor era enfocarse en olvidar por completo ese yo bajo el efecto de esa emoción, ese “yo colérico”, y eliminarlo de su vida por completo.

Ella precisamente era de las personas que siempre decían: *“Es que no puedo evitar actuar así. Ese es mi carácter. Yo soy así”*.

Por eso todos sus intentos de mejorar ese carácter, eran en vano. Lo mejor era

esforzarse en entregarlo y dejarlo en manos del universo que la rodeaba.

Es un estado en el que abandonas tu forma de ser y partes desde cero, desde un punto tan bajo como pudiste empezar una vez hace ya mucho mucho tiempo.

Tienes que quedarte tranquilo contigo mismo , porque cuando entregas tu forma de ser y adquieres la capacidad de desprenderte de quien has estado siendo durante tanto tiempo, no vas a ser recriminado, ni tendrás que poner excusas, ni dar explicaciones, ni te sentirás mal contigo mismo.

Lo único que haces es que admites que ya no quieres que esa forma de ser bajo el efecto de esa emoción, forme parte de tí.

Te despojas de ella y no quieres verla más.

Sin explicaciones, sin preguntas, sin incomodidades, sin reproches.

Lo único que tienes que hacer es tirar lo que no quieres bajo una actitud de humildad, sinceridad, seguridad y honestidad.

Entrégale con alegría al universo que te rodea, una emoción que ya no quieres tener dentro de tí, y éste ya se encargará de buscarle solución por tí.

¿Y qué obtienes con esto?

- Alegría
- Tranquilidad
- Bienestar
- Vitalidad
- Amor

Paso 6: “Desarma cualquier recuerdo de tu antigua emoción”

En este paso se trata de recordar a tu antiguo yo, **como te hacía sentir bajo el efecto de esa emoción** y como no te gustaría seguir sintiéndote.

Este paso consiste simplemente en que seas capaz de distinguir y establecer una línea entre quien eras y quien te gustaría ser, es decir, en el ejemplo de mi mujer, **cómo era cuando entraba en cólera a cómo le gustaría ser sin esa emoción de por medio.**

Es necesario que des este paso para ayudarte a ser más consciente de quien has estado siendo, porque eso te ayudará a definir mucho mejor tus comportamientos y sentimientos en determinados momentos.

Ya has reconocido y observado la emoción que te hace actuar de una forma determinada, aquella a la que quieres controlar. Ahora necesitas darte cuenta de aquello que esa emoción te hacía sentir en tu vida real, los síntomas que te advertían que estabas bajo su efecto.

Por ejemplo, imagina que estás intentando controlar una emoción de dependencia hacia el tabaco, porque eres fumador.

Cuanto antes te des cuenta de aquellos síntomas que esa emoción de dependencia provocaba en tu cuerpo diariamente (malestar, nerviosismo, punzadas, etc...), antes podrás enfrentarte a ellos.

Este punto **está diseñado para que recuerdes lo que esa emoción provocaba en tu cuerpo** y cómo te hacía sentir, para mantenerte alerta ante la primera señal que aparezca de esos síntomas y tomar medidas lo antes posible.

En el ejemplo de mi mujer y su actitud colérica, era necesario que recordara los efectos que solía provocar esa actitud en sus acciones para así estar alerta y desarmarlos lo antes posible ante la primera aparición.

Ella decía que cuando discutía con alguien, por ejemplo, sentía tanta rabia cuando la otra persona no tenía razón que la incitaba a gritar. Ese era uno de los primeros síntomas mediante el que empezaba a ser controlada por su emoción de ira.

Por tanto, ahora es necesario que recuerde ese momento en que se sentía así y empezaba a elevar su voz, a fin de contrarrestarlo lo antes posible bajando su tono y calmándose antes de que fuera demasiado tarde.

Paso 7: “Recuerda todos los aspectos de tu antiguo yo (bajo el efecto de esa emoción) que no quieres seguir siendo”.

Este paso es muy importante, porque en él, **harás una lista de los aspectos de tu “yo”** (tu comportamiento ante esa emoción) que no quieres seguir siendo.

El objetivo de este paso es que sepas cómo piensas y cómo actúas bajo el efecto de dicha emoción.

Hacerlo te ayudará a recordar quien no quieres seguir siendo y aquellas circunstancias de tu propio yo que te causaban tanto malestar y quería eliminar de tu vida.

Cuando realizas este paso diariamente, llega un momento en el cual conoces tan bien la lista que has creado, esos comportamientos que quieres quitar de tu vida cuanto antes, que tú mismo impedirás que surjan.

Ten en cuenta que mientras mejor memorices los aspectos de tu “yo” que no quieres seguir siendo (esos que salen cuando estás bajo el efecto de esa emoción), **más se irá alejando tu mente de ellos.**

Es decir, mientras antes te aprendas cómo no quieres seguir siendo, antes dejarás de serlo.

Porque el objetivo de todo esto es hacer de todo tu proceso inconsciente, algo totalmente consciente y en el que tú lo controlas.

Paso 8: “Evita la conducta inconsciente”

Este paso está diseñado para que tu antiguo programa mental **no actúe de forma inconsciente en determinadas situaciones.**

Es decir, te ayudará a que no te pille desprevenido en alguna situación en la que hayas bajado la guardia.

Consiste en redirigir y evitar que al repetirse ciertos patrones en tu mente, hagan que se vuelva a generar esa emoción que quieres controlar.

Por ejemplo, mi mujer, una vez ha dado los pasos anteriores, tiene que saber redirigir aquellos momentos en los que por cualquier circunstancia note que se está produciendo esa reacción en cadena que la llevaba a explotar nuevamente con su carácter colérico.

Es una especie de **Stop en el camino** y bloquear tu mente para que no actúe por la inercia que se ha creado en tu realidad.

Está hablando con otra persona y de repente mi mujer se da cuenta que el tono de voz está empezando a elevarse, se siente mal, se está poniendo nerviosa y la rabia está empezando a nacer en su interior al ver que la otra persona le está llevando la contraria.

Son síntomas que ella ya ha aprendido a ver, a memorizar y a estudiar en los pasos anteriores, por lo que debe ser capaz de darse cuenta justo en momento en el que empiezan a salir a la luz.

Por tanto, tiene que redirigir y decirle a su mente “*stop, no puedes seguir adelante*”.

Te recomendaría que si pudieras, **lo hicieras en voz alta**, es decir, cuando empieces a darte cuenta de que ciertas situaciones están empezando a provocar en tí las sensaciones que desembocaban en la emoción que quieres controlar, dí en voz alta: “Para”, “Stop”, “Alto”, etc...

Algo que bloquee tu mente de forma física.

Porque cuando hablas y mandas una orden física (en este caso las palabras) a

tu mente, ésta la toma con cierta autoridad y es más fácil que lleve a cabo esa orden.

Este paso es un paso más para aprender a controlarte y está enfocado en que **tu mente se de cuenta poco a poco de que tú puedes bloquear su carrera cuando lo desees**, por lo que no caerás más en la inercia que te hacía perder el control en ciertas situaciones.

Es una forma de decirle a tu mente que no quieres volver a caer en las reacciones de tu antiguo “yo”, ese que bajo el efecto de esa emoción, te hacía sentir tan mal.

De igual forma, a medida que vas controlando tus pensamientos provocados por alguna situación o recuerdo en particular, te vas alejando de tu destino previsible, es decir, dejas de entrar en el círculo vicioso que te llevaba a tener siempre los mismos pensamientos y realizar las mismas acciones. Conforme más capacidad adquieres en este paso, llegará un momento en el que no será necesario que experimentes en tu cuerpo esas sensaciones de advertencia que te obligan a decir: “Alto”.

Porque poco a poco irás cogiendo experiencia hasta el punto de **advertir la situación antes de que ocurra**.

De tantas veces como te has imaginado a tí mismo bajo el efecto de esa emoción, lo has sentido, analizado, estudiado y controlado, empiezas a ser lo suficientemente consciente como para darte cuenta cuando ya no eres así.

Mi mujer, de tantas veces como analizó cómo se sentía bajo el efecto de la ira, de cómo no quería ser, de aquello que quería evitar sentir y pensar, de aquella parte de su carácter que no quería tener, de estar alerta a diario y saber decir “alto” en los momentos precisos para no caer en la inercia de ciertas situaciones, llegó el momento en el que esas situaciones ya no le afectaban de la misma forma.

Ya no era “adicta a su emoción (en este caso la ira)”, y **ya no respondía de forma automática ante algunos momentos de tensión** que le causaban ese temperamento tan horrible.

Precisamente la importancia de este paso radica en que toda esa atención y el estar alerta durante todo el día, es lo que te hace que aprecies cada situación y la percibas de una forma que antes era imposible.

La mayoría de las veces obviamos demasiadas situaciones y eso nos hace actuar de forma inconsciente y seguir la inercia de nuestras emociones.

Cuando aprendes a analizar ciertas emociones y pensamientos, llega el momento en el que cuando aparecen en tu día a día, te das cuenta de ellos, por lo que puedes actuar para prevenir su efecto.

Cuando te encuentres en una situación en la que sientas que la emoción que quieres controlar y sus síntomas, están empezando a aparecer, simplemente dí: *“Alto, no quiero seguir adelante. Prefiero la felicidad antes que estar esclavizado en una conducta autodestructiva de la que luego me arrepiento”*.

Apenas conocemos el verdadero valor que realmente tienen nuestras emociones.

Sabemos que sentimos, que nos emocionamos, que tenemos sentimientos, pero sin embargo, no sabemos que se pueden (y se deben) controlar, **administrar y gestionar de forma que podamos sacarle el mayor partido posible a éstas.**

Cuando uno habla sobre Inteligencia Emocional, parece que estuviera hablando de algo que no es de este mundo, de algo irreal y que aunque suene muy bonito, en realidad no tiene utilidad en nuestra vida diaria.

Nada más lejos de la realidad. **La Inteligencia Emocional, es un factor clave y decisivo en la vida de las personas.** Se que te costará creerlo, que puede que llegues aquí en plan escéptico y creyendo que todo esto no es más que otra de las muchas fantasías de las que habla el hombre de hoy, pero te vuelvo a repetir que todo, absolutamente todo en nuestra vida, se rige por el factor emocional, y sin embargo es al que menos atención le prestamos y al que menos esfuerzos dedicamos en su desarrollo.

Somos seres emocionales que funcionamos generando emociones continuamente. Unas positivas y otras negativas, pero nuestra mente está en

continuo movimiento convirtiendo cada acción que realizamos, en una emoción.

Está demostrado que cuando una persona tiene **una mente saludable, su vida también lo es**. Cuando el cerebro humano está en equilibrio y armonía, la vida de una persona se vuelve más feliz, ya que la mente del hombre participa en todo cuanto éste hace en su vida, en lo que piensa y en lo que siente e incluso en las relaciones que tenga con los que le rodean.

Muchas investigaciones han descubierto que las emociones negativas y una mala administración de éstas, dañan nuestra mente. **Y una mente dañada, se representa como una vida problemática.**

Los problemas no están en tu vida real. Los verdaderos problemas están dentro de tí y es por ese preciso motivo por el que sueles tener problemas en tu vida real.

Después de mostrarte cómo puedes controlar una emoción paso a paso, quiero también enseñarte que cuando aprendes a trabajar tu Inteligencia Emocional y la desarrollas lo suficiente, **adquieres un poder que antes no tenías**, y ese es el poder en el que tienes que empezar a centrarte.

1.- EL PODER DE CAMBIAR TUS HABITOS

“Todo aprendizaje tiene una base emocional”. Platón.

Un hábito se genera cuando se realiza una cosa un cierto número de veces que llega a formar parte del estilo de vida de esa persona.

Los hábitos se forman cuando nos acostumbramos a lo que sentimos haciendo algo en particular. **Cuando tu mente se amolda** a generar siempre una misma emoción en respuesta a una misma acción.

Nuestra mente funciona de la siguiente forma:

- Haces algo en tu vida real
- Esa acción, automáticamente genera una reacción en tu mente en forma de emoción
- Esa emoción, te hace sentir cosas y por consiguiente actúas en consecuencia a lo que sientes
- Esa serie de actos, siguen generando sus correspondientes emociones, todas ellas encadenadas

Si te das cuenta, el procedimiento es una especie de círculo en el que **sientes aquello que haces y en consecuencia de lo que haces, pues así te sientes.**

Sin embargo, la mayoría de las personas se empeñan en cambiar sus hábitos, para sentirse mejor, sin darse cuenta que precisamente esos hábitos vienen de las emociones que genera su mente.

Por tanto, cuando te centras en trabajar ciertos aspectos de tu vida que quieres cambiar o mejorar, no tienes que salir a la calle a hacerlo. Tan sólo tienes que enfocarte en tu mente y en las emociones que ese hábito genera en tí.

Cuando cambias ese tipo de emociones, ese hábito simplemente cambia o desaparece, lo que tú quieras.

2.-EL PODER DE CREAR TU PROPIA REALIDAD

“Se consciente de que en este momento estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas.” Doc Childre

¿No sabías que la realidad no existe como tal?.

No pienses que estoy loco, déjame que te explique algo.

La realidad es algo que tu cerebro crea en base a cómo se ha programado tu mente.

No importa lo que te suceda, ni la gravedad de un problema. Esas cosas no se pueden cambiar y si nos empeñamos en cambiarlas, estaremos esforzándonos para nada.

Nunca, nunca, nunca, podrás cambiar aquellas cosas que ocurren, eso es cierto. Pero siempre, siempre, siempre, podremos cambiar la forma en como enfocamos esa serie de cosas y la actitud que tomamos ante ellas.

Por muy catastrófico que sea algo que nos haya sucedido, siempre tendrás dentro de tí esa pequeña zona de libertad **la que podrás decidir si esa catástrofe te destroza o simplemente te hace sonreír.**

Tú decides, porque tú eres el que controlas tus emociones, por lo que también controlas tu propia realidad y la puedes moldear según tus intereses.

3.-EL PODER DE ELIMINAR EMOCIONES LIMITANTES O NEGATIVAS

Es tan fácil como elegir **cómo no quieres seguir siendo**, qué emoción quieres que no se represente más en tí.

Es precisamente el proceso del que hemos hablado al principio.

Imagina ahora mismo algo que te haga sentir mal. Algún tipo de experiencia que te genere emociones negativas.

Siente lo que esa emoción hace en tí y lo que te hace sentir.

Ahora reconócela como tal y di en voz alta lo que te hace ser.

“Soy una persona depresiva” “Soy una persona rabiosa” “Soy una persona que se enfada fácilmente” “Soy una persona envidiosa” “Soy una persona rencorosa” “Soy una persona celosa”...etc...etc...

Una vez reconocida esa emoción y con su nombre puesto, tan sólo tienes que admitir que eres así y que te estás comportando de esa forma **por culpa de dicha emoción negativa**.

Una emoción que te hace hacer cosas y sentirte de una forma que no te gusta o no te interesa.

Sácala y elimínala de tu mente. Simplemente acepta que no quieres que forme parte de tí y que no aparezca en tu día a día.

Esto hace que **tu mente no actúe en piloto automático** y genere de forma automática esa emoción negativa ante algún tipo de experiencia.

La próxima vez que te ocurra algo que te haga sentir así, tu mente estará más familiarizada con esa emoción y podrás darte cuenta con la suficiente antelación como para que no le de tiempo a actuar sobre tí.

Personas que dicen tener ataques de ira, de enfado, etc... es porque **no saben controlar sus propias emociones** y su mente actúa casi de forma automática y sin que ellos puedan darse cuenta o pararlas a tiempo.

Familiarizarse con aquellas emociones negativas que nos hacen sentirnos

mal, es fundamental para poder controlarlas cuando llegue el momento en que quieran salir a la luz.

Tu mente se irá preparando y llegará el momento en que estarás prevenido con el suficiente tiempo de antelación como para que ese ataque de ira, pánico, enfado, etc... no vuelva a suceder.

Pero claro, para todo esto hay que trabajar en nosotros mismos, por muy básico y simple que pueda parecernos.

4.-EL PODER DE SUPERAR ADICCIONES

No debemos confundir entre hábitos y adicciones.

Un hábito es acostumbrar a nuestro cuerpo a cierto tipo de acciones, que podemos eliminar en cualquier momento sin repercusión alguna.

Una adicción es acostumbrar a nuestro cuerpo a ciertas cosas que la hacen depender de ellas hasta el punto de necesitarlas si las eliminamos en algún momento.

¿Sabes que casi la mayoría de las adicciones son 90% mental y 10% físico? Y sin embargo la gente todavía se empeña en buscar soluciones físicas cuando **el verdadero problema está en nuestra mente.**

Es por ello la necesidad de que conozcamos nuestras emociones, porque si no lo hacemos, éstas pueden controlar nuestro cuerpo e incluso hacernos creer cosas que en realidad no son.

¿Sabes que por ejemplo se puede dejar de fumar de un día para otro, sin sufrir el síndrome de abstinencia, sin tener fuerza de voluntad, sin ningún tipo de complementos (parches, cigarrillo electrónico, etc...), simplemente controlando tus emociones?

NOTA: Si quieres dejar de fumar usando tu Inteligencia Emocional, [accede a esta guía](#), que te vendrá genial.

Lo que sientes es la base de todo y si lo trabajas correctamente, **no hay nada que no puedas cambiar de tí.** A día de hoy no se puede negar la influencia que tienen las emociones en nuestra salud, ya sea física o mental.

4.- EL PODER DE MEJORAR TU SALUD

“Más vida puede escurrirse a través del pensamiento de un hombre que a través de una herida abierta”. Thomas Hardy

A día de hoy no se puede negar la influencia que tienen las emociones en nuestra salud, ya sea física o mental.

Cuando aprendemos a tener emociones positivas presentes en nuestro estilo de vida, se previenen enfermedades o incluso se puede contribuir a su curación en el caso de que ya existan.

La Inteligencia Emocional es sin duda una de las mejores armas en la lucha contra las enfermedades y es también, la más olvidada.

Hay un dicho que dice: *“Las plantas comen minerales, los animales comen plantas, el hombre come animales y la mente devora al propio hombre”*.

Puedes obtener más información sobre este punto descargándote el eBook: [“Cómo mejorar tu salud con Inteligencia Emocional”](#).

5.- EL PODER DE MEJORAR TUS RELACIONES SOCIALES Y DE PAREJA

“No olvidemos que las pequeñas emociones, son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.” Vincent Van Gogh

¿Sabes que más del 50% de las relaciones acaban en separación o divorcio?
¿Y sabes por qué?

Son muchas las excusas ante este tema. Que si el amor se ha acabado, que si la pasión ha desaparecido, que si la rutina ha entrado en nuestra relación, etc...

Pero la verdad es que el ser humano prefiere siempre buscarse algo nuevo, que renovar lo que ya tiene.

Ese es el motivo por el que hay tantas infidelidades y engaños en las parejas de hoy.

Las emociones buscan renovación, y si no eres capaz de dársela, harán que las sustituyas por otras nuevas.

Es por eso tan importante la Inteligencia Emocional en temas de pareja y en todo lo que tenga que ver con las relaciones entre personas.

Cuando tu mente vuelve a entrar en piloto automático, las emociones que genera las crea casi de forma automática, y tu cuerpo está tan acostumbrado a ellas, que ya apenas las siente.

Nos habituamos al amor, y es por ese motivo por el que llega un momento en el que ya casi ni lo sentimos.

Cada día que va pasando con nuestra pareja, vamos olvidando u obviando ciertas emociones o sentimientos, porque nos acostumbramos, porque nos amoldamos, porque no le prestamos la atención que verdaderamente se merecen.

Y luego buscamos las típicas excusas del mundo exterior y de nuestro entorno, cuando la culpa es nuestra.

Quiero que veas [el caso de Noelia](#), una chica que a pesar de sus defectos, aprendió el gran poder de sus emociones para hacer de ellas **una herramienta infalible a la hora de conquistar y seducir.**

6.- EL PODER DE MEJORAR PROFESIONALMENTE

Igualmente la Inteligencia Emocional ha demostrado que potencia nuestra capacidad laboral.

¿De qué forma? Pues de muchas:

- Elimina la presión que puede causarte el tener que cumplir con ciertos objetivos en un determinado tiempo.
- Sanea tu perfeccionamiento y tu desarrollo profesional.
- Hace que influyas en el estado anímico de las personas que tienes a tu cargo.
- Mejora y hace fluir las relaciones entre socios, empleados, colaboradores, proveedores, clientes, etc...

Porque por muchos conocimientos y experiencia que uno tenga en su profesión, si se ignora la capacidad emocional y el aporte como persona, nada funcionará correctamente.

Todas las personas transmiten, y por lo tanto, cuando eres capaz de transmitir emociones positivas, los que están a tu alrededor la captarán y les influirá positivamente, mejorando cualquier tipo de relación que tengas con tu entorno.

7.-EL PODER DE LA AUTOCONCIENCIA

“Cuida tus propias emociones y nunca las subestimes”. Robert Henri

Es **el principio de la Inteligencia Emocional**. Es la capacidad para tener conocimiento de qué ocurre en nuestra mente y el proceso mental por el que está pasando cuando sucede algo.

Se trata de saber cómo funcionamos y qué pasos está dando nuestra mente para hacernos sentir una determinada emoción.

Por ejemplo, puedes pensar que estás enfadado, pero puede que en realidad estés equivocado y lo que estás sintiendo sea miedo, celos, etc...

¿Puede entonces una persona tener conocimiento de lo que le está sucediendo en su cuerpo y de lo que está sintiendo en su mente?

Cuando piensas que estás enfadado, tienes que ser capaz de determinar **qué tipo de desencadenante provocó ese enfado** y cuál es el proceso exacto por el que se crea esa determinada emoción. Es entonces cuando verdaderamente puedes controlar tu enfado y aplacarlo de forma efectiva.

Cuando tienes un alto grado de autoconciencia, mejoran muchos aspectos de tu vida y empiezas a ser consciente de ciertas cosas que van sucediendo en tu cuerpo y en tu mente, con lo que puedes prevenirlas a tiempo.

Si una persona tiene poca autoconciencia o se conoce muy poco a sí mismo, no hará caso a sus propias debilidades y tendrá una autoestima baja al no tener el suficiente conocimiento de sus defectos y virtudes.

8.- EL PODER DEL LIDERAZGO

Todos los grandes líderes se caracterizan por saber influir en los demás de una forma distinta.

Cuando conoces el funcionamiento de tus emociones, sabes su mecanismo, lo que provoca y cómo actúa en nosotros, **eres capaz de aprovechar esa información aplicándola sobre los demás.**

Es entonces cuando le sacas el máximo partido al poder de cierta emoción, sabiendo cómo actuará en otras personas y anteponiéndote a sus efectos o entendiendo perfectamente cómo pueden sentirse otras personas ante ciertas situaciones.

¿Sabes que hoy en día hay mucha gente que lo único que necesita es que se la escuche y se la comprenda?

Hay gente que tiene que ir a un psicólogo para desahogarse, para liberarse, para ser escuchado y comprendido.

Y no hay nada que halague más a otra persona, que la entiendas y comprendas lo que siente.

Ese es el poder de ganarse a los demás y hacerlos tus seguidores. Cualidades necesarias en un buen líder.

9.- EL PODER DE EDUCAR CORRECTAMENTE A TUS HIJOS

Si tienes hijos, entenderás de lo que te voy a hablar.

Algunos padres tienen verdaderos problemas en la educación de sus hijos. Estamos en un mundo en el que prima la rapidez, la urgencia. Queremos hacer las cosas en el menor tiempo posible y si es antes mejor.

Y después de nuestra esclavitud diaria de 8 horas, (el que tenga trabajo), apenas tenemos tiempo para dedicarlo a los que verdaderamente importan....nuestros hijos.

Luego nos quejamos de su mala educación o del camino que han tomado en sus vidas, sin darnos cuenta que **casi toda la culpa es nuestra.**

Un niño que aprende a desarrollar sus emociones correctamente y empieza a gestionarlas de la forma adecuada, **obtiene muchos beneficios que le ayudan en todos los aspectos de su educación:**

- Lo hacen más inmunes ante los demás niños
 - Lo hacen controlar lo que sienten y a no dejarse llevar por las emociones negativas
 - Potencian su memoria y su desarrollo intelectual
 - Le dan autoestima y aumentan su motivación y confianza en sí mismos
- Por desgracia, el sistema educativo de hoy tiene un modelo de enseñanza muy anticuado y poco efectivo.

Tan sólo tenemos que ver el mundo en el que vivimos, en el que abunda la corrupción, el desempleo, los engaños, el estrés, la depresión, etc... Y seguimos con el mismo patrón de enseñanza, sin darnos cuenta que **si seguimos haciendo lo de siempre, el mundo no cambiará.**

En la escuela, apenas se fomenta el desarrollo emocional de un niño y únicamente se centran en el embudo de conocimientos, es decir, que el niño coma la máxima información posible, se amargue con horas de tareas en casa, para luego vomitar toda esa información en un examen que lo único que

valora es quien tiene mayor memoria.

La memoria es la inteligencia de los estúpidos. Y en eso se basa nuestra capacidad intelectual de hoy en día.

Un niño con una Inteligencia Emocional desarrollada, empieza un camino en su vida en el que empieza a aprender de dentro para afuera y no al revés.

NOTA: Descarga este eBook sobre [“Como desarrollar la Inteligencia Emocional en tus hijos”](#).

Se conoce a sí mismo, cómo funciona todo lo que está en su interior y cómo puede o debe controlarlo para sacarle el mayor partido, para luego rendir mucho más en lo que tenga que enfrentarse en su vida real.

Como has podido ver, nuestra **Inteligencia Emocional** es extremadamente importante en todos los aspectos de nuestra vida.

Es lo que diferencia al que tiene éxito del fracasado, al que es feliz del que está amargado.

Es el futuro de lo que puede llegar a ser el ser humano si aprovecha algo tan importante como es nuestra mente y nuestras emociones.

¿QUIERES AVANZAR EN TU GESTION EMOCIONAL A PASOS DE GIGANTE?

¿Te ha gustado lo que has leído? ¿Te ha ayudado en algo y te ha sido de utilidad? ¿Te gustaría dar un paso más y avanzar hacia otro nivel en el que aprenderás no sólo a controlar perfectamente tus emociones, sino a hacer de ellas el pilar indiscutible de tu futuro?

Pues la mejor herramienta que existe para ello es **la meditación y el autoconocimiento**.

Mucho se suele hablar sobre estos temas últimamente, pero son pocos los sitios que te enseñan a practicar las técnicas necesarias para hacer de todo esto algo efectivo y real.

Algo que puedas aplicar paso a paso y que te haga ver resultados tangibles. Quiero darte la oportunidad de que accedas a mi Curso: **“Domina el Arte de la Meditación y cambia tu vida en 30 días”**.

Me gustaría poner en tus manos la herramienta perfecta para el cambio interior. La herramienta con la que podrás convertir la vida que tienes en la que realmente te gustaría tener.



¿Te gustaría obtener más información sobre este Curso?
Pues Accede a él desde aquí: **"MAS INFORMACION"**, y mira todos los
detalles de esta gran oportunidad.
Un abrazo y te deseo lo mejor.