

## **SECCIÓN II**

### **LAS 5 FUERZAS QUE POSEES**

#### **FUERZA EMOCIONAL**

**Tú cuerpo es el receptor de los pensamientos y el traductor de las emociones**  
**Ejecuta, nunca te quedes pasivo**

Si entendiste la fuerza de la mente, ya tienes más de la mitad del camino avanzado. Pronto entenderás también la fuerza Emocional.

**Este poder, la fuerza emocional,  
se basa en**

**El autocontrol**

**Da respuesta a las sensaciones que genera tu cuerpo producto de las señales que manda tu pensamiento a tu propio cuerpo en forma de emociones o en forma de memorias emocionales**

La fuerza emocional tiene todo que ver con tu cuerpo físico, órgano receptor, traductor y amplificador de sensaciones. La fuerza emocional tiene todo que ver con **el control de sentimientos y sensaciones.**

Cuando experimentes cualquier sensación o sentimiento es señal que una idea o una experiencia es ya parte de tu cuerpo generando una respuesta o emoción.

Ya no es una idea o pensamiento. LA IDEA DEJO DE ESTAR A NIVEL DE LA MENTE. Hago este señalamiento para evitar confusiones entre estas dos fuerzas, la mental y la emocional, que, aunque están muy ligadas hay que tratarlas diferente para dominarlas.

**La fortaleza emocional es esa energía de autocontrol sobre la reacción inminente de tus emociones**

Hacia afuera es la proyección exterior de tu vibra (energía) que afectará tu interacción con terceros. Hacia tu interior la energía se materializa en forma de sensaciones que o te ayudarán a tener un cuerpo y mente en calma y sana o inclusive sin son señales de malas emociones, te enfermarán.

La fortaleza emocional es también ese búfer, freno o control una vez que se disparó esa montaña rusa de sensaciones que se autoalimenta cuerpo- señal- mente-sensación y cuerpo.

Una vez desatado este ciclo, tu fortaleza emocional es quien entra en acción para manejar la situación en equilibrio.

Tu fuerza mental, sirve a nivel energético, para atenuar la fuerza e interpretación de una experiencia. Tu fuerza mental o debilidad en su caso es quien intensifica la experiencia. Es el primer filtro de traducción de esa información del exterior hacia a ti, recuerda, funciona basado en tu código de creencias en donde si son de fortaleza, la interpreta como algo esperanzador y de positivismo.

La mente tiene la capacidad para interpretar con tu código actual, experiencias e información pasada almacenada en tu interior como memoria somática. Tu mente es ese filtro inicial de programación de como ves e interpretas al mundo. De nuevo, una vez recibida la sensación en el

cuerpo, ya no tienes mucho que hacer con la fortaleza de tu mente. **Es por esta razón que hay que hacer musculo emocional a toda costa.**

**Este es el cayo emocional que construyes con el tiempo y de poco a poco. La mente es un primer filtro de información, tu fuerza emocional es tu segundo filtro o búfer.**

Las experiencias se disparan en tu mente y tu código de creencias de fortaleza reestudiado como tu código “The GRIT” las traduce y manda al **cuerpo como realidades de sensaciones.**

Las emociones, son también respuestas que experimentas a condicionamiento de patrones aprendidos por tu propio cuerpo respecto de ciertas experiencias pasadas. Estos recuerdos provienen de tu memoria muscular, celular, inmunológica y somática en lo general y no necesariamente provienen de una señal de tu mente.

Para el caso en donde las emociones surgen como respuesta al comportamiento aprendido por la memoria de las células de tu cuerpo, te quiero decir que no está bajo tu control inicial el manipularlas, más, sin embargo, son totalmente manejables si tiene la fortaleza emocional desarrollada. La secuencia de lo que sientes es como sigue, primero sentirás esa respuesta celular energética, como una carga emocional que afecta a tu cuerpo, pero a posteriori, podrás autocontrolar la sensación producida **con una nueva emoción suplantada por ti intencionalmente y que proviene de tu mente re-programada** y que se respalda con el ejercicio que hagas en situaciones similares utilizando tu nuevo código de creencia o fuerza mental.

Es de importancia inconmensurable que aprendas que, tu nueva programación de creencias es una fábrica de códigos de las sensaciones que quieres experimentar. Si mentalmente eres ya fuerte, puedes crear con el tiempo un arsenal de respuestas aprendidas para contrarrestar cualquier efecto de una emoción repentina.

**La intensidad con la que sientas y la velocidad con la que puedas cambiar emociones son precisamente los factores que te construirían Fortaleza emocional,** sin importar si las sensaciones a cambiar son producto de patrones de condicionamiento adquirido por tu células y cuerpo, o son sensaciones creadas producto de las señales codificadas que mandó tu mente a tu cuerpo.

**Lo importante es que seas intencional en cambiar la emoción que experimentas.** Con el tiempo, sin darte cuenta estarás construyendo una nueva retorica corporal de lo que experimentes, Empieza hoy con el poder de tu mente y tu intención con un nuevo condicionamiento de memoria emocional a tu favor.

El cambio de sensaciones al experimentar cualquier evento puede llegar a ser tan rápido como nanosegundos, es el resultado de tu fuerza emocional.

Una persona con Fortaleza emocional no es aquella que no experimenta sensaciones negativas, **sino quien tiene la capacidad de cambiar esas sensaciones por sensaciones de optimismo.** El

tener Fortaleza emocional **es un juego de estabilidad y consistencia de sensaciones positivas** en ti en el corto, mediano y largo plazo. Evita ser volátil en tus emociones.

**El optimismo se alimenta por una mentalidad energética de visión del mundo positivo y se incrementa a medida que la persona abandone sus mapas limitantes y tóxicos.** Solo así se puede revertir y neutralizar poco a poco las malas sensaciones.

**Una persona fuerte emocionalmente es optimista.**

**TIP:** Si traes una mala sensación, **ojo, quiere decir que estas ocupando un mapa mental de tu psique en negativo.** Haz un alto y averigua cual es. Si no lo ves, no importa, solo no frenes las acciones que realices para alcanzar tus objetivos. Recuerda, **el ejecutar cualquier actividad de vida con lo mejor de tus capacidades cura prácticamente cualquier mal sensación.**

Una persona fuerte emocional, es una persona perseverante en sus acciones, una persona con disciplina que no se desanima ante las eventualidades, más bien las combate con soluciones.

Adicional a lo que ya sabemos cómo te lo acabo de expresar en los renglones anteriores, es importante que sepas que hay muchos órganos y millones de células que no están bajo nuestro escrutinio ni control mental/emocional, y que por algún atributo humano físico o mental son imposibles de identificar y acceder. Un ejemplo radical pudiera ser una víscera. Si te digo mueve el páncreas no podrás, si te digo siente la célula x del útero tampoco, más, sin embargo, existe una conexión de todas las partes de tu cuerpo contigo mismo y con el universo entre otras formas, a través de energía. Toda energía (viva) en tu cuerpo, tiene la capacidad de provocar una reacción. Para seguir con esta plática de una forma entendible y pragmática dejémoslo a nivel sensación para no mencionar la palabra emoción y su origen y crear confusión. Lo que, si es un hecho, es que todos experimentamos, cambios emocionales a cualquier nivel celular.

Esas sensaciones pueden ser malas sensaciones, o sensaciones positivas. El que sepas esto te prepara y da herramientas para que cuando experimentes una sensación sin saber su origen, su ubicación ni el mecanismo que la disparó, la puedes cambiar. Esto es de gran fortaleza, porque te habilita para que estes atento, a los cambios de humor que experimentes repentinamente sin importar su origen ya sea mental o de respuesta de memoria somática.

Todos los seres humanos contamos dentro de nuestro arsenal de herramientas con **la intuición,** este super poder superior es nuestra conexión con lo divino. A través de esta, muchas veces podemos acceder al manejo de cada una de las sensaciones y emociones generadas por nuestro cuerpo a cualquier nivel, seamos conscientes o no de que origino la emoción.

**Solo a través del ejercicio de la humildad, tú esfuerzo en no abandonar objetivos en lo cotidiano, la concentración intencional de pensar esperanzadoramente y la persistencia de ejercitar cambiar la forma de sentir a positivo, puedes ganar control total de tus emociones.**

Adicional, siempre recuerda lo siguiente, la oración puede lograr lo que tu como hombre no puedes, ya que es la conexión con una fuerza superior de energía infinita. Se humilde por más bien que te vaya en la vida, reconoce que hay un ser de energía que todo lo puede y que el estar

bien y con éxito no te hace superior a nadie, solo te da beneficios y bendiciones que debes agradecer y no ufanarte de ellas, si no se llama prepotencia y resta energía y desequilibra tu fuerza emocional. Una persona prepotente es débil emocionalmente.

El ejercicio de **llamar a la intuición**, que es tu conexión con dios, la logras cuando tus **emociones están en el centro de tu persona** y en equilibrio absoluto. Dios habita en cada una de nuestras células. Dios da vida y tiene el poder para transformar y cambiar tú estado. Tenlo siempre presente.

Si no tienes creencias en algo superior, es tu prerrogativa y por ser tu decisión es la correcta para ti. Pero siempre recuerda, **si tu persona es de bien**, siempre estas conectado a tu intuición y podrás disfrutar de un equilibrio y control emocional. Hay siempre muchos caminos para llegar a Roma, pero en todos los casos siempre estarán los que te lleven a un buen puerto pavimentados con buenas acciones. Lo correcto siempre te mantendrá en verticalidad y fortaleza.

La vida diaria emocional pareciera es el dilema de siempre, que es primero, el huevo o la gallina, lo menciono, porque es tan rápido y tan automático el devenir de los pensamientos y las sensaciones, son tan simultáneos el estímulo a nivel mental y corporal, que pareciera que nuestro cuerpo hay una segunda mente y no es así, más sin embargo como hemos dicho guarda también memoria sobre sensaciones para recordar e interpretar patrones de experiencias similares.

**ENTRENA A TUS SENTIDOS CON COSAS HERMOSAS** y construye nuevos patrones de interpretación en función de la vida que quieres vivir. Enséñale a tu vista a ver lo hermoso, al olfato a entender el idioma de las flores y la naturaleza, y a tus sensaciones sensoriales a comunicarse con otros seres vivos, personas y animales.

### **Esto es ganar fuerza emocional**

Intégrate al todo para ganar fortaleza emocional. experiencias y emociones almacenadas en el cuerpo con memoria y capacidad de la interpretación emocional específica correspondiente.

Educa a tu cuerpo a sentir como quieres experimentar y sentir la vida  
Ponte en paz contigo mismo. Escucha tu respiración en quietud todos los días varias veces al día.

### **Esto también es ganar fuerza emocional**

La fortaleza emocional la ganas con el hábito de identificar buenas sensaciones y control intencional de todo lo que te rodea. Si empiezas **a sentir** el mundo a tu alrededor como bueno, muy pronto lo experimentarás así, pero si haces el hábito de sentir un mundo peligroso, también así será tu realidad.

**¡Así de fuerte es la fortaleza emocional!**

**Construye hábitos para desarrollar tu musculo emocional. Ese musculo se llama autocontrol. Allégate de energía positiva estableciendo un buen foco de pensamiento, una buena postura y respiración en tranquilidad**

**Entrena a las diferentes partes de tu cuerpo a sentirse bien, sin tensiones y sin fricción durante tu día.**

**El solo hecho de experimentar este nuevo comportamiento de confort físico, con su correspondiente match mental de sensación de bienestar emocional intencional**

**te construye una gran, gran fuerza emocional.**

**Un buen foco de pensamiento es traer presente siempre un objetivo.**

**Deja que el cuerpo sienta que estás haciendo**

Entrénate, haz calistenia emocional. ¿Cómo?

Muy sencillo, imagina que quieres correr 50 kilómetros, debes educar muy poco a poco a tu cuerpo ejercitándolo y haciéndolo sentir los efectos de adicionar kilómetros a tu entrenamiento. Con el tiempo, tu cuerpo sabe cómo se siente cada etapa que experimentes, y así sin pensar, adoptará la fortaleza física necesaria para cumplir el objetivo de resistir los 50 k's. De igual manera en otros aspectos de la vida, sería muy difícil trabajar intensamente en un proyecto, si tu mente y dedicación no está entrenada para eso. Muy probablemente después de un par de días estarás agotado y sin ánimo mental para resistir amplias jornadas de trabajo, para tener éxito forzosamente necesitas el hábito bueno de trabajar consistentemente. El entrenamiento siempre es poco a poco y progresivo. Todas las partes de tu cuerpo se acostumbran a lo que lo entrenaste guardando las memorias emocionales según transites por las diferentes etapas.

Habiendo dicho lo anterior, una manera práctica comprobada para ganar Fuerza emocional es el adoptar ciertos comportamientos a priori como solución del control de emociones. Esos comportamientos son por ejemplo el adoptar una actitud de confianza sin predisposiciones.

Veamos cómo. Ponte observante y atento de tu entorno con una postura de solides física que alinee cualquier pensamiento que surja a reaccionar de manera automática a lo que está dictando la postura de tu cuerpo.

¿Cuál es esa alineación? Un cuerpo con quietud y control. Veámoslo al revés, es imposible que tu mente logre autocontrol si tu cuerpo está encogido, en posición perdedora, y gritando lo contrario a lo que quieres lograr. No se puede tener quietud, con lloridos arrebatos y actitudes de desesperación.

**POR TANTO, ES FUNDAMENTAL QUE TRABAJES NO SOLO EN TU NUEVO LENGUAJE MENTAL, SINO TAMBIEN EN TU NUEVO LENGUAJE CORPORAL**

**El nuevo lenguaje de tu cuerpo interpreta las emociones según esta predispueto.**  
**Experimenta con esa postura y voz en congruencia con lo que deseas. Este nuevo lenguaje**

**es el que piensas tendría una persona fuerte que puede tener éxito en eso que deseas ser y alcanzar.**

**Por tanto, tienes que forzosamente cambiar tu retórica, tu historia personal, y construir una nueva narrativa en tu mente y en tu cuerpo, ACOSTUMBRÁNDOTE POR ANTICIPADO A ESAS NUEVAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTARÁ (TIEMPO FUTURO) EL CUERPO DE TU NUEVO YO, cambiando de una tu realidad, en función de esa NUEVA POSTURA DE PERSONA CAPAZ Y CIERTA DE TENER ÉXITO.**

**Tu nuevo dispositivo a partir de hoy que tienes que traer todo el tiempo contigo prendido, así como cargas el celular, es un filtro que al utilizarlo sirve de un amortiguador y convertidor poderosísimo en la conexión pensamientos-sensaciones y que se llama:**

**TRANQUILIDAD Y ECUANIMIDAD  
MENTAL/CORPORAL  
SON LOS ESTEROIDES QUE FACILITAN EL CRECIMIENTO DE TÚ MUSCULO  
EMOCIONAL**

**Cuando las cosas van mal, o inclusive cuando las cosas van bien, la tranquilidad dicta tú autocontrol que actúa como un domo energético en tu persona. Es un colchón para darle cordura a tus emociones, ya sean negativas de miedo o positivas por ejemplo evitando la euforia.**

**Si son negativas ayuda a convertir la interpretación energética negativa de tu mente y cuerpo en información de oportunidad para lograr los resultados que busques.**

**A mayor nivel energético menor el impacto emocional**

**Una persona con Fortaleza Emocional  
Aprende a atemperar (amortiguar) el impacto y fuerza de un dialogo negativo.**

**Ya sea con terceros o sea propio.**

**La cordura y entereza es la solución.**

**Una persona con Fortaleza Emocional  
SABE PAUSAR Y PONER EN EQUILIBRIO SU MENTE/CUERPO sin reaccionar inmediatamente, pero si ejecutando con rapidez una posible solución.**

**FRENA EL REACCIONAR A TODA COSTA**

**Una persona con Fortaleza Emocional se sabe preparar por anticipado.**

**Ante las adversidades prepara a la mente y al cuerpo para responder adecuadamente ante cualquier reto.**

**Una persona con fortaleza emocional jamás es pasiva.**

**La fortaleza emocional es una energía enfocada a solucionar cualquier reto sin miedos, sin carencias y sin limitaciones**

La fuerza en la amortiguación sucede solo con una energía corporal alta. Allégate de energía y cambia tu **retorica corporal** a una ganadora y de triunfador.

**AHORA SIÉNTETE CAPAZ Y DE VALÍA Y QUE SE VEA EN TU CUERPO.  
REPÍTETE ESTO DURANTE 88 DÍAS Y CRÉETELO.**

Los miedos, carencias y limitaciones, aunque son constructos de la mente, están grabados en la memoria de tu cuerpo como emociones. **Cambia como proyectas el sentir de tu cuerpo. Gana Fortaleza emocional.**

Pronto podrás aprender también, que, si mueves intencionalmente partes de tu cuerpo, muchas conversaciones negativas, las puedes cambiar a positivas, mandándolas de regreso a la mente de una manera diferente. Pongo un muy breve ejemplo.

Te invito ahorita, haz una sonrisa, te fijas, el sonreír no solo ajusta la posición de tu cara, también moviliza algunas partes de tu cabeza, frente y mente con una sensación de tranquilidad y positivismo. Solo este hecho, cambia el dialogo cuerpo-mente y ajusta los receptores de tu cuerpo a otra percepción de tus pensamientos. Lo mismo sucede con la postura de poder, los movimientos de la cabeza y brazos de ánimo, inclusive un brinco, tú lo sabes, porque te aseguro que de alguna forma u otra lo has experimentado y sino empieza hoy. Experimenta ahora con movimientos que te alimenten de energía y en especial con aquellos que te den alguna sensación de agradecimiento o bienestar. Haz todo aquello que estimes que moviéndote te inspire a un mayor animo o quietud. Experimenta.

Las emociones de miedo, duda, enojo, tienen un impacto automático a las expresiones de tu rostro y postura de tu cuerpo. Todas las partes tanto internas como externas de tu cuerpo se afectan. Por eso escribí del domo energético amortiguador de emociones, mientras más tenso y rígido estes, significa que no estas controlando la fuerza e impulso de sensaciones conforme estas recibiendo una información negativa. Relájate pon tu cuerpo a que fluya la energía sin resistencia, mientras más resistencia pongas a un cambio, más dolorosa será la emoción.

Ya estudiaremos más tarde en los siguientes capítulos el Axioma que te indica la fisionomía de los problemas, te adelanto, relájate ante la adversidad, ya que esta no dura para siempre. El relajarte no quiere decir que no te importe, quiere decir que no te afecte emocionalmente.

**No dejes entrar las sensaciones malas a tu cuerpo**



Haz que la energía de tu cuerpo fluya con fuerza y gracia, que recibas el reto que se aparezca con una mentalidad de fuerza emocional superior, en donde hay certeza de tu parte de encontrar soluciones.

Todos hemos sentido ese dolor de estómago, ese vacío, frío o calor inclusive, **esa sensación en el cuerpo que te indica que algo está mal**. ¿Lo ves?, la fortaleza emocional es el aprender a alinear una mente en paz con un cuerpo en paz. ¡Qué maravilla!, ¿no esta tan difícil entender esto no crees?

Pero para dominar algo, primero siempre hay que saber que existe, y hoy ya sabes estos profundos, pero sencillos conceptos de vida. **La fortaleza emocional es un milagro por si misma, es la receptora, traductor, y transmisor de tu éxito o fracaso futuro y de la calidad con la que estas experimentando tu vida hoy**. Y solo porque aprendiste a manejar en positivo, la data que te manda tu mente y tu cuerpo, alineando lo que quieres sentir conforme experimentas, lograras el autocontrol de tus emociones.

**Prende tu domo protector y amortiguador de emociones. Es producto de tu nueva retorica mental, corporal y de actitud de tranquilidad.**

**Tu cuerpo habla mucho más fuerte que tus palabras.**

Pon atención primero en lo que piensas, y después como procesas esa información, para que puedas traducir y mandar las señales que te convengan **con una adecuada identidad**.

#### **TU IDENTIDAD**

**Cambia tu historia y cambia tu estado actual energético  
Ten fuerza emocional para atemperar tus sensaciones**

**Aprende un código de fortaleza en tu persona. Hazte una persona con características fuertes, de una pieza, vertical.**

**TU NUEVA IDENTIDAD QUE APRENDA A CONTROLAR Y EQUILIBRAR TU  
PENSAMIENTO CON TUS EMOCIONES**

**Que tus emociones buenas hablen más fuerte que tu mente, siéntelas y acomoda esas sensaciones de bienestar que quieres estimular con tu nuevo LENGUAJE CORPORAL.**

**Si lo logras  
Dominaras tu comunicación emocional con el mundo.**

Empieza intencionalmente a crear nuevas sensaciones de bienestar y agradecimiento. Crea nuevos mapas para que cuando llegue la información, **la interpretes con la nueva historia** que estarás construyendo con tu nueva mentalidad e identidad.

**El cuerpo es quien amplifica a través de las emociones el cómo piensas.**

## **VITAL QUE ENTIENDAS ESTO:**

**Aprende a autogenerar sensaciones positivas.**

**\*\*\*\*\*IMPORTANTICIMO\*\*\*\*\***

**Recuerda que tú puedes sentir y poner a tu cuerpo en modo amor, miedo, tristeza, euforia, cachondez, fortaleza, actitud retadora, de huida, riesgo, etc., etc.**

**¿Cuál escoges tu para ti que le vaya bien a tu personalidad deseada?**

**CUALQUIER SENSACIÓN QUE TE IMAGINES, TIENES LA CAPACIDAD DE QUE TU CUERPO LA IMITE. LA ADOpte Y LA PROYECTE A TU INTERIOR Y A TU ENTORNO CREANDO UNA NUEVA REALIDAD PARA TI.**

### **Aprende el lenguaje del cuerpo**

**Aprende a leer el lenguaje del cuerpo de quienes te rodean  
y  
lograras una gran ventaja competitiva para realizar tus objetivos aprendiendo a leer a los demás también**

El cuerpo es un disco duro con información de todas las emociones guardadas que saca la mente, pero también **es un procesador de intenciones y proyector de emociones.**

**SI PERCIBES DETERIORO REPENTINO DE TU CUERPO ES SEÑAL QUE NO ESTAS PROCESANDO ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES Y TE ESTAS DAÑANDO.**

**\*\*\*\*\*CUIDADO\*\*\*\*\***

**El Cuerpo refleja salud de tus órganos internos, pero también salud de tu apariencia física**

**No ignores lo obvio**

**Si lo ignoras es porque te está doliendo**

**Ya sabes esto. Se fuerte emocionalmente y corrige**

**Poco a poco y sin prisas**

**La meditación no solo relaja la mente sino también te ayuda a poder desarrollar el poder de amortiguación y reproceso de data dando tranquilidad emocional al cuerpo evitando desgaste.**

**De una manera sencilla la fuerza emocional la logras:**

**Primero llenándote de energía**

**Segundo transformando tu código de creencias mental de interpretación a positivo**

**Tercero equilibrando tu lado emocional con acciones y hábitos buenos que corrijan desajustes que tengas de hábitos malos**

**Cuarto aprendiendo un nuevo modelo de lenguaje corporal**

**Quinto avanza intencionalmente con una nueva identidad de largo plazo con LA POSTURA del estado de emoción que te gustaría vivir**

**¡Así de fácil!**

Una última buena noticia. Cambiando tu estado emocional en donde le das sentido a tu vida y a lo que haces, en donde mantienes las emociones, sensaciones y los deseos vivos, permites inclusive la adaptación y reorganización de tu cerebro a formar nuevas conexiones sin importar tu momento o edad. A esto se le llama neuro plasticidad, que permite la redistribución de funciones cuando hay zonas dañadas.

**Conectar con otras personas**, sentirte amado, útil y valorado facilita que sientas emoción y optimismo tan importantes. De esto ya hemos hablado. Sal de tu casa y trata de conectar. Mientras más estes en casa menos ganas de salir tendrás y más angustia y estrés generaras. Sal de casa para fortalecerte así no tengas nada que hacer ni tengas ganas de hacer o salir. Se consciente de esto. Sal, sal y sal, Conecta y platica y siente a otros seres humanos. Una depresión siempre empieza por el aislamiento. No te dejes vencer por la soledad. Los constructos mentales, se pueden romper con nuevos constructos mentales y con un sentimiento de emoción. Haz, aunque no quieras. Así empezaras un círculo virtuoso. Te aseguro que si sales diario durante 88 días puras cosas buenas te pasarán,

Así también, las emociones positivas facilitan la recuperación de tejidos celulares a todo el nivel corporal regresándote inclusive la salud. Si estas enfermo o con sentimientos de desesperanza ya aprendiste que puedes cambiar esto. Sal y conecta. Empieza a sentir. Trabaja, siéntete útil y aporta. Siempre hay mucho que dar sin importar tu estado o edad. Alguien siempre te va a necesitar a ti, no a otra persona. Asume fortaleza emocional.

Resumo la adopción de algunos tips muy sencillos de adoptar.

- Pon tu cuerpo en posición de poder, **pero en modo fluir**
- Estimula diariamente tu fuerza física y mental
- Mantén siempre la calma y respira profunda y lentamente
- Observa con intención con quien estas y tu medio ambiente
- Mantén en caso de hablar una voz firme
- Dale prioridad a ser disciplinado en tus hábitos diarios buenos del trabajo
- Habla el lenguaje de tu cuerpo que determine tu realidad a vivir
- Sal, conecta con los demás. Haz un amigo verdadero, pero sin prisas. Si la intención es correcta y legítima llegará.
- Agradece y conecta con tu intuición y algo más grande a ti.

**Tener fuerza emocional  
es saber  
filtrar las señales buenas y en especial las malas**

**Es vivir con sensación de abundancia y agradecimiento**

**¡Di no a la respuesta impulsiva y a las sobre reacciones!**

**EL IMPULSO Y LA REACCIÓN SIEMPRE LLEVA AL CAOS  
SOLO ES CUESTION DE TIEMPO  
PERO SEGURO TE LLEVA AL CAOS**

**REACCIONAR ANTE ETIMULOS EXTERNOS ES CEDER EL CONTROL DE TU  
PERSONA A OTROS**

**ES PERDER EL PODER DE DECISIÓN Y EL PODER PARA CONSTRUIR TU  
PROPIO DESTINO**

**SI DOMINAS LA REACCIÓNN DE TUS EMOCIONES ES PORQUE YA ADQUIRISTE  
FORTALEZA EMOCIONAL**

**Sigue lo aquí escrito y abras dominado la fuerza de las emociones.  
¡ASÍ DE FACIL ES ESTA FUERZA!**