

Paso 3: El trabajo emocional

Sentir sin ser arrastrado

Las emociones nos arrastran sin que las elijamos. Este ebook explora como reconocerlas, sentir las sin reprimirlas ni actuarlas, y salir del enredo cuando un conflicto nos atrapa.

Despierta de las 3Ms

Quedar atrapado

Ante un problema solemos quedar atrapados: rumiamos sin parar y caemos en conductas que nos danan. El primer paso no es resolver el problema, sino salir del enredo.

Aceptar la experiencia, no la injusticia

Aceptar no es aprobar lo que esta mal afuera, sino dejar de pelear con el malestar que sentis adentro. Recibirlo sin rechazarlo empieza a desanudarlo.

El enfado quema lo que construis

La ira es como un incendio: arrasa en días un bosque que tardo anos en crecer. Un solo enojo puede destruir algo que construiste con mucho tiempo.

Hacer conscientes los miedos

La mayoría de nuestros miedos no nos protegen: nos limitan. El primer paso no es vencerlos, sino reconocerlos. Evitarlos termina siendo ellos los que deciden por vos.

Imagen para recordar: El pelo en el ojo del meditador

Para alguien con poca practica, el enfado es como una espada que golpea. Para alguien con mucha practica, es como un pelo que cae en el ojo: lo notas al instante, pero la respuesta es otra.

PARA LLEVARTE HOY

"Una emoci3n sentida por completo se transforma; una evitada, se queda."

"No sos tu enojo: sos quien lo esta mirando."

"Las emociones son olas; ninguna se queda para siempre."

Este es el paso 3 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demas pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.