

Cómo deshacerse de los sentimientos incómodos más fácilmente y sin terapia?

Resumen

¿Podría ser que todos los profesores se equivoquen concerniente a la manera de deshacerse de sus sentimientos incómodos, de sus dolores o sufrimientos en usted? ¿Quién los ha obligado a aceptar por medio del miedo y la culpabilidad durante su infancia, que esos profesores, esos profesionales o terapeutas poseen las respuestas y no están en usted?

¿Si la respuesta o la solución a todos sus dolores estuviera en ustedes y no en ellos, como esos "expertos" bien lo mencionan, bien intencionados pero mal informados reaccionan? ¿por qué también prefieren complicar la información y la relación? ¿Es para hacernos creer que nuestro problema es tan complicado, que sólo ellos pueden ayudarnos, ya que nosotros hemos estado manipulados a creer que su gran educación es la solución ideal para nosotros?

Este tutorial gratis y sencillo a comprender, se dirige a personas, cualquiera que sea su edad, que desea una solución diferente y permanente con el fin de liberarse de sentimientos incómodos y sobretodo, liberarse de las garras de la gente que se cree superior a usted, y como consecuencia, retomar su propio poder personal. Usted es su propio terapeuta y negarlo yendo al exterior de usted es lo que ha creado sus dolores, entonces por qué rehacer el mismo movimiento que no funciona para estar bien?

Es su verdad la que lo libera y no las soluciones que los demás hacen para liberarlos

Resumen

1. Acepte lo que es, que es su sentimiento
2. Comprender la situación sin juzgar
3. Admítalo a usted y al autor, como usted se siente
4. La solución está en usted y no al exterior
5. Elija una nueva solución, pero esta vez creativa

1. Acepte lo que es, que es su sentimiento

Aceptar, es permanecer con ello, es no negarlo y amarlo ya que usted lo creó antes negando sus sentimientos, sin darse cuenta. Usted es siempre el creador de su vida, que usted sea consciente o no. Esta es la primera sabiduría, aceptar lo que es.

Negar que usted ha creado ese sentimiento doloroso, es afirmar que usted no ama su creación, por lo tanto no ama a su creador, es decir, usted. Entonces lo que usted resiste, persiste. Lo que usted observa, desaparece sin esfuerzo.

El sentimiento incómodo es su verdad actual y como le enseñaron a negarse por el miedo y la culpa durante su infancia, entonces por hábito, usted niega sus verdades sin tener la intención de comprenderlas, de aceptarlas.

A continuación, usted reprime sus emociones naturales por esta negación para producir consecuencias dolorosas en usted y a su alrededor.

2. Comprender la situación sin juzgar

Comprender la situación, estar atento a ella, es lo que más importa para usted, si usted desea liberarse de ese sentimiento incómodo. Juzgarlo de mal no hace más que mantenerlo en su lugar con mayor fuerza.

Si usted tiene un sentimiento incómodo, el simple hecho de vivir ese sentimiento, de no negarlo, de no juzgar la situación, es a menudo todo lo que necesita para deshacerse de él.

Cuando usted vive ese dolor, esa tristeza, esa pena, esa decepción y que usted asume totalmente su verdad sin reaccionar a partir de ese sentimiento incómodo, ese deseo de contra-atacar, de vengarse que usted puede rechazar ese sentimiento y hacerlo desaparecer. Juzgarlo, es darle más poder para mantenerlo en su lugar.

El sentimiento incómodo es reemplazado por un conocimiento intuitivo que entra en usted libremente para darle lugar a un sentimiento diferente y de esta manera nuevas ideas para elegir algo diferente que le hace bien o bien recrear el mismo sentimiento incómodo, si usted no crea algo nuevo. Es su libre elección.

3. Admítalo a usted y al autor, como usted se siente

Por lo tanto, cuando usted reacciona con dolor y el daño a lo que otro es, dice o hace en relación con nosotros, hay ciertas cosas que usted puede hacer. La primera es admitirlo, a usted y al otro, honestamente y directamente, como se siente usted en ese momento.

Decir al otro "me haces daño" no es decir como se siente usted, sino afirmar la acción de la otra persona, acusarlo de su mal. Eso no es admitir su sentimiento. "Yo me siento mal cuando dices o haces eso". Eso es admitir su verdad.

Casi todo el mundo tiene miedo de hacerlo, porque usted tiene miedo de que eso "empañe" su imagen. En alguna parte en usted, encuentra sin duda inadmisibles o absurdos sentirse así. Es una reacción banal de su parte, usted es mucho más importante que eso, se dice usted. Pero usted no puede, ya que su verdad es "lo que es", lo que usted siente.

De esta manera, no hay más que una cosa a hacer que funciona. Usted debe respetar, amar sus sentimientos, eso quiere decir respetar su persona. Y usted debe amar a su semejantes tanto como a usted. No hay nadie mejor que otro, únicamente diferencias.

¿Cómo puede usted amar, tener la intención de comprender y respetar los sentimientos de otro, si usted no puede respetar y amar su propia persona?

Aceptando lo que es, lo que es su sentimiento, comprendiendo la situación sin juzgarla y admitiendo honestamente su verdad ante la otra persona, usted está en capacidad de expresarse sanamente por medio de sus emociones naturales.

Si, lo que los demás piensan, dicen o hacen a veces les causará daño, hasta que cese. Lo que le permitirá llegar rápidamente, es la honestidad total.

El hecho de que usted esté listo para afirmarlo, a reconocerlo y a declarar sus sentimientos exactos a propósito de algo. Decir su verdad, de una manera suave pero plena y entera. Vivir su verdad de una manera suave pero de manera total y coherente.

4. La solución está en usted y no al exterior

La reacción aprendida cuando usted tiene un problema es encontrar una solución al exterior de usted. Eso funciona con las cosas técnicas o mecánicas, sin embargo para un problema de relación que aporta un sentimiento incómodo, eso no funciona, igual si usted va a ver un profesional, un especialista o un terapeuta. En realidad es al contrario.

Usted es el responsable de haber creado en usted ese sentimiento, entonces la única persona que puede cambiar eso es usted. Nadie de fuera puede hacerlo en su lugar. Es la naturaleza de las cosas. Si usted va al exterior, usted afirma que usted no desea cambiar nada en usted y las palabras de los demás tampoco pueden hacer algo por usted.

Este hábito demuestra que usted busca una solución que le de satisfacción, es decir, que quite de usted esa incomodidad, sin comprender de que manera usted la creó. Es una negación de usted como creador.

Si usted está incómodo, entonces nadie más que usted puede ser responsable de ello. Usted creó ese sentimiento y es a usted de crear otra cosa. Si usted niega eso, entonces esto lo perseguirá toda su vida hasta el día que usted lo acepte.

5. Elija una nueva solución, pero esta vez creativa

Ninguna persona en su sano juicio, le dirá, cuando tiene problemas en una relación personal, de alejarse porque ya no significa nada. Si usted está mal ahora, es demasiado tarde para hacer como si no significa nada.

Su responsabilidad, actualmente, es determinar lo que quiere decir y demostrarlo. Por que haciendo esto, usted elige entre hacer lo mismo que antes y revivir el mismo sentimiento incómodo o bien hacer algo nuevo con el fin de experimentar y crear un nuevo sentimiento.

Usted no puede saber, lo que usted va a sentir como nuevo, ya que si lo supiera entonces jamás usted hubiera creado este sentimiento incómodo o ese dolor en usted. En consecuencia, usted debe cambiar su verdad, fácil y rápidamente, cuando su experiencia les aporte una nueva claridad.

Todo es cuestión de percepción. Cuando usted cambia su percepción , usted modifica su pensamiento y su pensamiento crea su realidad. Todo lo que tiene que hacer, es percibir. Saberlo por medio del conocimiento intuitivo que entra a existir cuando uno acepta y comprende las cosas tal y como son.

La aceptación de una cosa le da la medida. Lo que usted niega, usted no puede controlarlo, ya que usted ha declarado su ausencia. Como consecuencia, lo que usted niega lo domina.

Todos sus problemas, todos sus conflictos, todas sus dificultades para crear una vida en paz y feliz provienen del hecho de que usted no llega a comprender y seguir esta simple directiva:

Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti!