

“COMO SER UN EMOCIONAL CONSCIENTE”



Saludos MUY Cordiales.

Recibe la más cordial bienvenida a tu primera lección del curso:

“Cómo Ser Un Emocional Consciente”

Te comento que el objetivo del mismo es que quien lo necesite se haga un “Emocional Consciente”

¿Y qué es un Emocional Consciente?

*Una persona apta para manejar sus emociones, y
Con el tino necesario para escoger la respuesta
“adecuada” y “precisa” a la dimensión REAL de la
Situación.*

Además de tener el dominio de modular la emoción

a voluntad, contando con herramientas y técnicas en su haber, que le permitan esto efectivamente.

En honor a la verdad, en la mayoría de los casos, nuestras respuestas emocionales van por encima del volumen adecuado.

Digamos que tanto en el momento del estímulo como también posterior al mismo (me refiero más enfáticamente al tipo de emoción negativa)

¿Verdad que sí?

¿Por qué ocurre esto?

Esto se origina por varias y diversas razones que van desde el tipo fisiológico hasta el cultural.

¿Fisiológico?

Absolutamente.

Y peor aún cuando a esta mezcla bioquímica se le añade un toque personal...

¡El Dramatismo!

¡Este hábito perjudicial sí que todo lo complica!

*Haciendo la salvedad que no sucede así en todos los **casos**, las personas que en su mayoría presentan desavenencias y se enganchan en ellas, le están adicionando probablemente un toque melodramático personal a la situación;-)*

¿No me crees?

El solo hecho de quedarse conectados con la emoción negativa, darle vueltas y vueltas a la misma, pensar en lo que pudo ser y NO fue...

...Considerar que no fue justo en su caso porque se merecía algo mejor, sentir que ya no se tienen más fuerzas y por lo tanto NO se quiere seguir, y un sin fin de matices muy peculiares... ¡Es muestra de Dramatismo!

¡Y hay que actuar de inmediato!

Esto en primer lugar da una muestra clara que ese ser Sumido en esa situación, desconoce en gran medida la información que le ayudara a zafarse de las cadenas, pero en segundo lugar...

¡Corre un gran peligro!

¿Y sabes cuál es?

¡El de hacerse “adicto” y “dependiente” de las sustancias bioquímicas que su organismo produce mientras este se concentra o se mantiene enfocado en ese melodrama!

¡Así como lo lees!

Al igual que nos podemos hacer adictos a la cafeína, nicotina, o a un sin fin de “drogas” químicas que recibimos del exterior...

¡También nos podemos volver a adictos al tipo de química que producimos en el interior!

¿Me captas ahora por que te digo que todos corremos un gran peligro?

¿Y qué pasa cuando una persona entra en este cuadro de dependencia?

¡Algo Terrible!

¡Pasa que se habrá “habituado” a buscarle el lado “negativo” a todo cuanto le ocurra, con el objetivo de que su fisiología reaccione produciendo estas sustancias que ya prácticamente necesita en su sangre!

Esta práctica maligna es muy común...

¿Lo ves más claro?

Quizás por esto, observamos personas “cómodas” en el papel de víctimas.

¿Sí o no?

Ojo, existe también la posibilidad inversa, además, aquí hago una salvedad nuevamente por si acaso no me malinterpreten...

Puede ocurrir que debido a trastornos fisiológicos, la persona presente baja o alta producción de algunas sustancias químicas como neurotransmisores u hormonas, y debido a esta situación, sin saberlo, se conecte con el drama permanentemente.

¡Pero NO sucede así en la mayoría de los casos!

Entonces...

Cuando nos hacemos “Emocionales Conscientes”, manejamos volitivamente nuestros pensamientos,

nuestro enfoque, y gracias a esto:

*¡Nuestras Respuestas Emocionales Moduladas y
Sintonizadas a la Frecuencia Requerida!*

*Bajo esta premisa, me encanta saberte inmerso en esta
aventura de DESCUBRIR nuestra realidad emocional para
tomar cartas en el asunto cuanto antes;-) Recibe la más
cordial bienvenida a tu segunda lección del curso:*

“Como Ser Un Emocional Consciente”

Nuestra lección de hoy se llama:

“LAS EMOCIONES NO SON REALIDAD”

*Con este contexto que acabas de leer, deseo algo
tremendamente importante...*

¡Desmitificar Las emociones!

¿Por qué?

Porque a lo largo de nuestras vidas, por razones generalmente culturales, hemos confundido “Emoción” con “Realidad”

Y siendo así no nos hemos percatado de detalles fundamentales...

¡Las emociones nos cambian la percepción de la realidad!

¡El modo como interpretamos lo que nos sucede, lo que nos surge, es matizado, digamos mejor, es COLOREADO y filtrado por las emociones!

Fruto entonces de esas emociones, tenemos la tendencia a interpretar “Lingüísticamente” eso que nos ocurre (a

modo de palabras según nuestro idioma interior)

Pero la pregunta entonces sería...

*¿Significa que lo que interpretamos es la realidad,
o esto puede variar de acuerdo a como nos sentimos
emocionalmente?*

¡Claro que sí!

¡Absolutamente sí!

*¡Un estímulo que surja, lo puedes interpretar de
una manera u otra según cómo te sientas en el
momento!*

Por ejemplo...

Si te sientes de mal genio, de mal humor, etc. Es probable

que si alguien viene a ofrecerte una oportunidad de negocios o de emprendimiento, no lo percibas como tal.

*¡Quizás lo percibas más bien como **TODO LO CONTRARIO!***

¿Lo ves?

A esto yo le llamo:

“Hacer transferencias emocionales al estímulo que surge espontáneamente” ¿Mas claro ahora? Entonces, ¿A dónde quiero llegar?

Sencillo...

Las emociones nos disfrazan la realidad. En virtud de esto y en función a tomar más control sobre nosotros mismos, debemos tener en cuenta este hecho incuestionable en todo momento.

A todo Evento!

¡Ya con el solo habito de vivir conforme a esta premisa, vinculada con la auto observación, dejamos de ser víctimas de las emociones de manera importante!

¡Dejamos de funcionar en piloto automático!

Nos vamos haciendo dueños de lo que sentimos, en la medida en que al surgir un estímulo, pensamos racionalmente:

“Un momento, esto que estoy sintiendo NO necesariamente es la realidad” Y al pensar así, tomamos ya de por sí, cierto control sobre la situación, pues por inercia empezamos a darle paso a diferentes

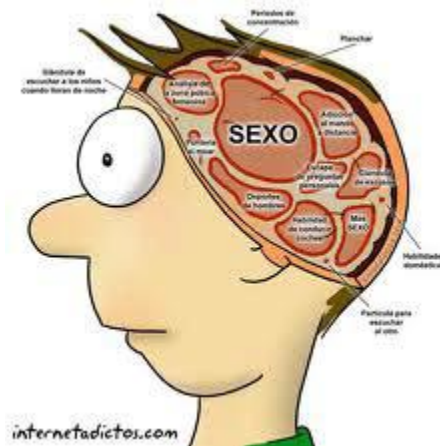
interpretaciones de una misma situación.

Esto es un acto de madurez maravilloso pero Sobre todo de:

¡RESPONSABILIDAD!

Con este practico cuestionamiento, optamos por quitarnos dosis perjudiciales de dramatismo.

En la próxima lección te ahondare más en detalle (bioquímico y fisiológico) el por qué es que las emociones NO son realidad necesariamente. Seremos más científicistas;-)



Recibe la más cordial bienvenida a tu tercera lección del curso:

“Como Ser Un Emocional Consciente”

Te prometí hablar de las emociones pero con sus implicaciones fisiológicas y bioquímicas.

¿Verdad que si?

Justamente eso es lo que hare, pero obviamente será un breve paseo en tal sentido, pues la idea es conocer lo fundamental y que esto nos permita desmitificar el concepto que manejamos culturalmente de dicha

emociones, a fin de poder manejarlas con un mayor nivel de consciencia y voluntad;-)

De tal manera...

Tomar Control y pasar a ser alguien “Emocional Consciente”

¡Que es el objetivo de este cursillo!

Ahora te pido un poco de imaginación...

¿Sí?

Imagina esta escena por favor...

“Estas viendo a una chica en estado de embriaguez... Su nombre es Luisa y motivo de una dosis de alcohol “en su

sangre” producto de unas copitas con sus amigas celebrando la culminación exitosa de un semestre de estudio, está actuando de forma “Inusual” en ella.

Se ríe de cualquier tontería, se tambalea al caminar y lo peor...

Se burla de todo el que pasa a su lado, en una clara muestra de falta de respeto hacia el prójimo! 5 horas antes, Luisa actuaba muy diferente...

¡Mostraba decencia, llamaba a sus amigas para convocarlas al festín de celebración, pedía permiso a sus padres y se arreglaba para ir bonita al encuentro!

¿Por qué es cambio RADICAL en Luisa?

¿Qué cambio en ella para que de pronto se comportara 5 horas después de esa forma indecente, majadera, soez y bullanguera? La respuesta está en su sangre...

La presencia de sustancias químicas derivadas de la ingesta de alcohol y otras sustancias en su torrente sanguíneo, lograron:

¡MODIFICAR SU CONDUCTA!

Luisa está viendo el mundo DIFERENTE, debido a que las sustancias químicas le disfrazan la REALIDAD. Le matizan su REALIDAD INTERIOR”

¡¡Y como ella percibe una nueva “Realidad” se comporta DIFERENTE!!

¿Tiene esta corta historia algo que ver con lo que hemos

venido hablando sobre las emociones?

¡ABSOLUTAMENTE SI!

¿Por qué?

Presta atención a esta respuesta...

¡Porque este es el mismo proceso del cual somos

Victimas EMOCIONALMENTE!

Te lo explico mejor...

Cuando recibimos un estímulo, por ejemplo una persona nos insulta, o nuestra pareja nos hace un desplante, o un conductor nos grita una ofensa porque nos atravesamos, o alguien nos dice que NO somos lo suficientes aptos para ese trabajo, o nuestro jefe nos humilla, etc. etc....

Nuestro torrente sanguíneo RECIBE de parte del hipotálamo o por ejemplo, de nuestras glándulas endocrinas... Dosis de sustancias químicas (neurotransmisores, hormonas, entre otros)

Y esas sustancias químicas pueden...

¡MODIFICAR NUESTRA PERCEPCION DE LA REALIDAD!

Y según la “Percepción” de esa realidad, comenzaremos a actuar diferente, de hecho hasta podríamos actuar:

¡Inadecuadamente!

¿Y no fue esto lo que la paso a Luisa?

¿Lo empiezas a ver más claro?

Veamos otro ejemplo...

*Nuestra pareja nos hizo un desplante con el que consideramos fue suficiente como para:
¡Terminar la relación!*

Según nuestra “Realidad” modificada por las sustancias químicas recibidas a partir del estímulo en nuestra sangre, comenzamos a especular internamente...

“Es que yo NO puedo tolerar algo así, ¡Así que esto se acabó! Ahora mismo voy a mandar al diablo todo esto y doy por terminada esta relación tormentosa”

Y producto de esa realidad, con unos cuantos gritos y algo de DRAMATISMO, se acaba la relación...

Días después hay otras sustancias químicas en la sangre...

Nuevamente se MODIFICA la realidad...

“Oye, la verdad no era para tanto... Es un gran ser humano y tiene muchos valores... No debí actuar de manera tan impulsiva, que hago ahora con esta soledad? Total, cuantos desplantes no le hecho yo ¡NO ERA PARA TANTO! Etc.”

¿Lo ves?

Según la dosis química en la sangre, se

¡MOLDEA LA REALIDAD!

¡Eso nos pasa a cada momento!

¡En Piloto Automático!

Solo un “EMOCIONAL CONSCIENTE” sabe, que todo ese

conjunto de impulsos que está sintiendo son producto de su fisiología. Y por lo tanto trata en la medida de lo posible, controlar sus impulsos, hasta que esa dosis de Embriaguez bioquímica haya pasado, y poder Entonces de forma equilibrada, tomar decisiones, evaluar la situación, etc.

OBVIO...

Es diferente cuando percibimos que nuestra supervivencia se encuentra amenazada. Ahí NO podemos hacer nada hasta tanto no entre en juego nuestra Neo-Corteza (La parte racional del cerebro) Mientras, nuestro cerebro primario estará actuando por instinto (Sin que podamos evitarlo)

¡No hablo de casos extremos! ¡OJO! Pero también es verdad, que muchas veces activamos nuestro cerebro primario (instintivo) gracias al DRAMATISMO que le

imprimimos a una situación.

¡ESTO PUEDE SER YA UN HÁBITO!

¡En honor a la verdad hay que estar alertas y en plena auto observación permanente!

¡Eso es SER Un Emocional Consciente!

¡No se las sabe todas, pero intenta desde la madurez, desde el autocontrol, desde la responsabilidad y desde su brillantez, modular sus respuestas en la medida de lo posible! Y mira que se ahorran lamentaciones actuando así;-)



Que agradable saberte en tu 4ta Lección. Eso Indica perseverancia y compromiso de tu parte.

¿Sabes algo?

Cuando nos empezamos a interesar por el campo emocional, damos muestras de MADUREZ.

Mientras, solo andamos como Autómatas por la vida, actuando automáticamente.

Bajo esta premisa... ¡TE FELICITO!

Continuemos ahora...

El objeto de la lección anterior fue:

"Despertar Consciencia Emocional"

¿A través de qué?

*A través de entender que cuando estamos bajo el
Influjo de sustancias químicas en nuestra sangre
En niveles NO adecuados, como por ejemplo,*

Dosis inadecuadas de:

Adrenalina, cortisol, dopamina, oxitocina, entre

Muchas pero muchas otras.

*Nuestra percepción de la realidad cambia y por lo
Tanto somos más susceptibles de cometer errores o
De actuar con respuestas sobredimensionadas!*

Y esto nos ocurre según el estímulo disparador

como por nombrar algunos:

- *Desacuerdos con la pareja*
- *Un ruido estruendoso o persistente*

- *Un clima desagradable*

- *Un comentario que nos haga sentir "Humillados"*

- *Una burla hacia nosotros*

- *Observar una injusticia*

- *Un empujón*

Y millones de circunstancias, las cuales se nos

Pueden cruzar en nuestro camino en cualquier Momento.

En virtud de esto, debemos PROGRAMARNOS para en la medida de lo posible, poder "Dar" respuestas

"Moduladas" a esas circunstancias!

¡Eso se llama Inteligencia Emocional!

"Y la misma parte desde entender esta realidad"

Saber que lo que experimentamos o sentimos, no Necesariamente es la realidad de lo que acontece.

¡Más bien asumir preventivamente que se podría estar de alguna forma "Intoxicado" en la sangre por valores inadecuados de sustancias químicas, y estas pueden estar moldeando nuestra percepción!

¿Verdad que si?

¿Notas la diferencia de Pensamiento y de Criterio?

Mira, te contaré una corta historia REAL...

“En cierto lugar, en un localidad muy poblada,

Habitaba un Sr. Muy querido por todos. Era

Alguien amable y muy presto a colaborar...

Pero algo lo atormentaba día a día...

¡La bulla de un taller de al lado de su vivienda!

Para efectos de este individuo, esta bulla estruendosa era realmente una tortura humana. Esta persona habló varias veces con el Propietario del taller de donde provenía esta bulla, para que este solventara el detalle desagradable,

pero, este hizo caso omiso en cada uno de los acuerdos...

Así paso el tiempo, y un día...

El honorable señor y apreciado por todos, tomo de forma "premeditada" una escopeta, se dirigió al taller y llamó en voz alta al propietario del mismo para que este saliera...

En ese momento, mirándolo fijamente le dijo:

Te acabas tú, se acaba la bulla y PAFF lo fulminó

De un disparo certero”

En la actualidad este amigo, que en otrora nadie Se hubiera imaginado lo que iba a ser capaz de Hacer, se encuentra tras las rejas cumpliendo la Condena destinada.

Las preguntas reflexivas son...

¿Qué cosas pasaron por la mente de esta persona Para que cometiera este acto.¿Será que los niveles de sustancias químicas en su Sangre estaban normales, o estaría más bien bajo una "sobredosis" de estas?

¿Su respuesta para el estímulo que lo molestaba fue ACORDE con la dimensión de la situación?

Estas preguntas son para reflexionar un poco.

No soy quién para juzgar este hecho ni tampoco lo haré, pero a la luz de lo que estamos investigando, entendemos que nuestro amigo:

Estaba evidentemente "Intoxicado"

Estaba TAN HARTO de la situación, que las emociones MODIFICARON su percepción de la Realidad, y en algún momento empezó a considerar Que ese final era lo que este amigo merecía, o por lo menos que esta sería la solución a su tortura.

Obviamente, si observamos desde la "Racionalidad"

Consideramos que NO era para tanto. ¡Pero nosotros lo estamos valorando sin estar Involucrados, por lo tanto, en nuestro torrente Sanguíneo, no presentamos desbalances químicos, Por llamarlos de alguna manera!

Desde el sosiego podemos pensar...

"Con llamar a la policía, quizás hubiera sido Suficiente"

O...

"Hubiera introducido una demanda legal"

¿Verdad que si?

Si tan solo esta persona hubiera sabido lo que le Estaba ocurriendo en su sangre...

¡LOS RESULTADOS QUIZÁS SERÍAN OTROS!

¡Ese es el objetivo de este curso!

¡Se trata de un PROCESO COGNITIVO!

Al conocer que ocurre en nuestra sangre ante un Estimulo, podemos hasta cierta medida...

¡TOMAR CONTROL SOBRE NUESTRAS RESPUESTAS!

Por eso es que reza el dicho:

El conocimiento nos hace Libres

¡Claro, dejamos de estar en piloto automático!



Excelente que ya estés en la 5ta. Lección de tu

Mini-Curso:

“Como Ser Un Emocional Consciente”

Presta atención aquí...

Cuando nos sucede un episodio, el cual da una Respuesta fisiológica importante (respuesta Derivada de las emociones ;-) en nuestro Organismo, el cerebro graba percepciones Sensoriales que en ese justo momento este Recibiendo...

Me refiero a que en el desarrollo del episodio, El cerebro busca que está percibiendo por medio de los 5 sentidos, graba esas sensaciones, esas Percepciones, y posteriormente, si alguna de Estas en otro momento se presentan...

¡El cerebro ASOCIA y produce una respuesta Fisiológica similar!

Me refiero enfáticamente a que este ¡DUPLICA UN

PATRON FISIOLOGICO!

Voy a darte un ejemplo...

Si pasas momentos idílicos, hermosos, dichosos Con tu pareja, y en medio de este transcurrir Lindo de tiempo, suenan unas canciones de un Cantante "Tal" por ejemplo: Ricky Martin;-)

Tu cerebro va a asociar (En este caso sería por el Sentido de la audición, pero también lo hará por Otros sentidos) estas canciones, esta música, al Comportamiento emocional y fisiológico de ese Evento.

Un tiempo después, inclusive aunque ya esa Persona no estuviera en tu vida, cada vez que escuches esas mismas canciones (o esa canción en Especial;-)...

¡Tu cerebro ACTIVARA una respuesta EMOCIONAL!

Y podrás percibir claramente como tu fisiología Cambia y en esta, se duplica ese patrón anterior...

¡SE REPRODUCE EN TI!

¡La Respuesta fisiológica y emocional de aquel momento se DUPLICA!

¿Vas viendo lo poderoso de esta circunstancia Cuando decidimos utilizarla a voluntad? Para entendernos mejor, le llamaremos a este proceso natural, y el cual podemos también Utilizarlo volitivamente:

"Activadores de Respuesta"

En PNL se le conocen como

"Anclajes"

Así que hagamos un experimento:

*Recordamos un episodio donde nos sentimos FELICES y CONTENTOS, y en ese momento mientras experimentamos claramente que nuestras emociones positivas se manifiestan, nos tocamos la oreja izquierda, y luego lo repetimos unas 20 veces durante unos 5 días seguidos...
(Me refiero a repetir este ejercicio)*

¿Qué pasaría 5 días después de hacer esta práctica?

¡TENDREMOS GRABADO UN ACTIVADOR DE RESPUESTA!

¿En dónde?

¡EN NUESTRA OREJA IZQUIERDA!

¿Lo ves?

¡Tocarnos la oreja será el ACTIVADOR DE RESPUESTA que podremos utilizar a voluntad para cuando lo necesitemos! De esta forma, días después, con solo tocarnos la Oreja izquierda, experimentaremos una respuesta Emocional que BIEN podría venir a rescatarnos de Una situación INCOMODA que estemos viviendo!

¿Poderoso?

¡MUY PODEROSO!



Ya estás en tu séptima lección.

Hoy vamos a grabar un Activador de Respuesta Emocional, el cual podemos activarlo a voluntad, Y el mismo nos pueda servir para situaciones Tensas con nuestra pareja.

¿Por qué?

Porque una pareja es una unión sagrada, y a veces La fracturamos por caer en el juego emocional de "Reaccionar" antes de sopesar nuestra acción.

*Ronald Hubbard, creador de una tecnología mental
Muy poderosa llamada Dianética, nos decía que Tenemos
una mente racional y una reactiva. La mente reactiva es la
irracional, es la Primitiva, es la que actúa por instinto
primario.*

*Esta mente no pondera ni sopesa. Actúa Automáticamente
con mecanismos instintivos de Defensa o ataque. “Es la que
se presenta cuando decimos toda una Cantidad de
improperios de los cuales nos Arrepentimos
posteriormente”*

*Es también la que se activa cuando nos sentimos
Amenazados.*

*Y eso está bien para algunos momentos en que Nuestra
supervivencia está en peligro.*

Pero...

Cuántas veces activamos esta mente bajo una Situación donde no habría amenaza alguna, pero Nuestra reacción se sobre-modula, dando paso a la Irracionalidad y al salvajismo?

En este caso, un "Emocional Consciente" graba un Activador de Respuesta Emocional, para utilizarlo Cuando se está originando una discusión, de Manera de mantenerse lo más ecuánime y lo más Equilibrado posible.

¿Para qué?

¡Para poder utilizar la Mente pensante!

¡La Mente Racional!

Esa parte está asociada en nuestro cerebro con la Neo-Corteza.

Siendo así, pasemos a la acción (Con este ejercicio tendrás suficiente para luego programar tus propios activadores de respuesta en cualquier área de tu vida, siguiendo el mismo patrón)

¿Verdad?

Quiero que te sientes y cierres los ojos (Ahorita No, pues no vas a poder seguir leyendo lección;-)

Te vas a relajar contando desde el 20 hasta el 1, de forma regresiva y pausada, sintiendo como a Cada número te relajas mas y mas...

Una vez en este estado de relajación, vas a traer a tu mente, una razón por la cual valoras a tu Pareja... (O varias)

Algo importante que tu pareja tenga y que sientas No es fácil encontrarlo en otro ser humano...

Si no tienes pareja, es importante que lo hagas Con otro ser cercano a ti. Igual funciona.

Cuando estés de manera plena, recordando y Percibiendo Emocionalmente lo que más valoras de Tu pareja, une los 5 dedos de tu mano derecha, a Los 5 dedos de tu mano izquierda las puntas.

Te mantienes por lo menos dos minutos en ese Estado Emocional y en ese pensamiento. Luego sueltas las manos, E inmediatamente buscas Un momento hermoso vivido con esa persona en tu memoria.

Cuando percibas la conexión emocional con ese Recuerdo, haces lo mismo una vez más con los dedos.

Dos minutos mas...

Posteriormente, repites todo este proceso unas 5 Veces, durante unos cinco días.

Lo importante del ejercicio es que tu cerebro y Organismo, asocie toda ese comportamiento Fisiológico de esos recuerdos y pensamientos a, El tocarte las puntas de los dedos con ambas Manos.

¿Lo ves?

Entonces, la próxima vez que comience una Desavenencia, un percance, una discusión o lo que Sea con tu pareja, mientras no revista una Amenaza a tu supervivencia...

¡Activa esta Respuesta Emocional, tocándote la Punta de

*los dedos! Tu fisiología reproducirá lo que hayas anclado en
Estos ejercicios. Esto te va a permitir mantenerte más
ecuánime.*

MAS RACIONAL!

*Pues en esos momentos de discusiones, tenemos la
Tendencia de:*

*Olvidarnos lo maravilloso que es ese ser que escogimos
para compartir la vida.*

*Y con este ejercicio, es como tener un cable a Tierra que
nos ubica en una posición más Equilibrada...*

MAS MADURA!

Tal como lo haría un:

¡Emocional Consciente!

¿Verdad que sí?

Bueno, haz el ejercicio y estate pendiente de la Próxima lección.



Felicidades.

Ya llegaste casi al final de este Mini-Curso que espero te haya aportado mucho humildemente, por lo menos en el campo de la clarificación.

Aquí revisaremos unos conceptos finales para dar más contexto aún a lo estudiado, así que presta atención...

Es importante lo que piensas pero es más importante como te sientes. Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana.

Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, Si, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción...

¡La que impulsa a la acción!

¿Te das cuenta?

¡El amor activa la inteligencia emocional! Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman.

Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que

Se han realizado en el mundo, se deben a la inspiración

generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.



¡Esta es la clave para Triunfar!

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinando la dirección de todas nuestras decisiones,

incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos.

¿Por qué?

Justamente, esto se debe a:

¡La Inteligencia Emocional!

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás.

Es enfrentar con éxito las presiones de la vida, saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales.

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son:

- **Autoconciencia.** *Es la capacidad de saber que pasa en nuestra mente y como nos sentimos.*

- **Autoestima.** *Es el valor que cada uno se da a si mismo. Este valor no depende tanto de éxitos externos, ni del reconocimiento de los demás, sino de la conciencia de los valores internos (esfuerzo, honestidad, etc.)*

- **Control emocional.** *Es la capacidad para controlar o modificar los sentimientos.*

El control de los sentimientos no significa represión. Si quieres ser libre necesitas aprender a expresar tus ideas y sentimientos.

- **Capacidad para motivarse y motivar a los demás.** Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario conectar con ellos, aclarar su mente y darles razones y estímulo.

- **Empatía.** Sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Se trata de relacionarse con su parte positiva y dejar de lado las diferencias.

- **Asertividad.** Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

La asertividad es una actitud vital.

La palabra asertivo significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de:

duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

- **Habilidad social.** *Habilidad para dirigir, dialogar y persuadir; para cooperar, para trabajar en equipo y resolver las diferencias.*

- **Capacidad creativa y productiva.** *Sin amor, podemos conocer los datos de todo pero la esencia de nada.*

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la

voluntad para llevarlos a feliz término.

Si preguntas a los creadores y a los triunfadores por la razón de su éxito, te responderán: Hago lo que me gusta. Disfruto de mi trabajo. Siento que estoy haciendo algo importante y eso da sentido a mi vida.



“Solo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos”

La inteligencia emocional está muy relacionada con el estado Alfa. Alfa significa el estado de paz, armonía y

concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

¡Al funcionar en estado Alfa entran también en acción la inteligencia inconsciente y la Inteligencia Intuitiva!!

Estas inteligencias, de las cuales conocemos muy poco, llevan directamente al conocimiento de las cosas sin necesidad de realizar los procesos racionales conocidos.

“Necesitamos amar para sobrevivir” ¡PUNTO!

Te dejo un fuerte abrazo una vez más y ahora si me despido, esperando de todo corazón, el que hayas disfrutado de este humilde aporte de mi parte, y sobre todo, el que le puedas sacar mucho provecho en lo adelante.

Tu Servidor:

Olger Zamora



