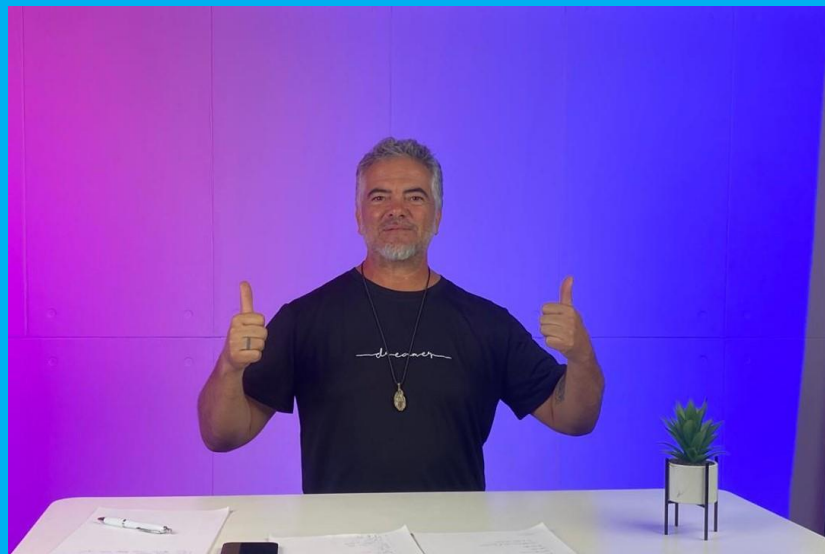


Transfórmate
Siente Tu Poder

El Método Siente
Tu como tu aliado
para el cambio



Extracto del Libro **el fin al**
miedo, estrés y ansiedad
de Miguel Tirado

CONSIGUE TODO LO QUE QUIERAS



M. Tirado Siente

**¡Si yo he podido
conseguirlo, tu también
puedes hacerlo.**



EVENTO ONLINE

TRANSFORMA TU VIDA SINTIENDO TU PODER

1ª EDICIÓN

Si aún no te has unido al evento
Ahora es el momento

Haz clic en el botón y únete

[¡Quiero unirme ahora!](#)



www.centroesenciavital.com

Email: metodosiente@gmail.com

TRANSFORMA TU VIDA METODO SIENTE

CAPÍTULO 1

¿Cuál es tu

Propósito en

La vida?

Libérate de lo que no necesitas

Presentación

"En la quietud de tu mente, descubrirás la fuerza de mil tormentas y la serenidad de un lago tranquilo. Así como el río fluye sin resistencia, permite que tu vida se desenvuelva con gracia.

En el camino del Método Siente, hallarás el arte de Soltar y la sabiduría para Transformar el miedo, el estrés y la ansiedad en la calma eterna de tu propio ser." M.Tirado Siente.

¿Estás buscando el camino para liberarte del miedo, el estrés y la ansiedad?

Necesitas volver a sentir que eres tú y no las circunstancias, quien controla tu presente.

Es el momento de reconectar contigo mismo, de tomar las riendas de tu presente y redescubrir la armonía en tu vida. Deja atrás los síntomas inquietantes que te reciben cada mañana y sumérgete en el viaje de la comprensión y el autodescubrimiento.

Este extracto del libro es más que una guía; es una invitación a entender cuál es el propósito que hay detrás de tus acciones, y te ayudara a eliminar el sufrimiento y la preocupación.

Quizás, llevas contigo desde la infancia el dolor de no sentirte escuchado, comprendido o falta de empoderamiento pero, ahora, tienes en tus manos la oportunidad de transformar esa carga en empoderamiento.

Si tu objetivo primordial, es superar este desafío que ha surgido en tu vida, te aseguro, por experiencia propia, que al dejar de resistir y comenzar a comprender, experimentarás cambios mucho antes de lo que imaginas.

Este es el inicio de tu camino hacia el fin del miedo, el estrés y la ansiedad, con el Método Siente, tu aliado para el cambio.

CAPITULO 1

Cuida tu interior tanto como el exterior, porque todo es uno.

Cuidar tu interior, es uno de los principios de psicología positiva según la medicina china, también es imprescindible que cuidemos nuestro entorno para estar en armonía y en paz. **Para encontrar un verdadero estado de bienestar es necesario que mente, cuerpo y nuestro entorno cercano** (al menos el que controlamos) estén en un equilibrio.

La reflexión es el camino hacia la inmortalidad; la falta de reflexión, el camino hacia la muerte.

La reflexión es necesaria para seguir creciendo como seres humanos y para aprender del pasado para un mejor presente, un mejor aquí y ahora. En algún momento de nuestras vidas, hemos cometido errores y hemos necesitado reflexionar para no volver a cometer esos errores.

Por tanto, **la reflexión personal es beneficiosa tanto para el aprendizaje como para el propio bienestar.** Para saber más sobre la autorreflexión, te invitamos a que te unas a nuestro evento, para que conozcas los beneficios de esta práctica.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional.

Vivir situaciones o experiencias que nos hacen sufrir y nos hacen daño es parte de la vida. Cuando lo pasamos mal, pasamos por un proceso para que la herida se cierre.

Una vez pasado este periodo de recuperación, **nosotros somos los que decidimos si nos quedamos estancados en ese recuerdo.**

Por tanto, es decisión nuestra superar las malas experiencias lo antes posible, pasar página y encontrar paz en las pequeñas cosas del día a día.

CAPITULO 1

En la película "El cambio". De la ambición al significado", Wayne Dyer, reflexiona sobre el viaje espiritual que muchos emprendemos, en la búsqueda de un propósito que dé sentido a nuestra vida.

Dyer sostiene que, en la primera mitad de la vida, seguimos el camino del ego, marcado por la ambición, la competición y el esfuerzo, pero experimentamos un cambio hacia valores más auténticos en la segunda mitad, centrados en el significado.

Dyer, destaca que encontrar el propósito no requiere una búsqueda obsesiva, sino que, siempre se encuentra al ayudar a los demás. Enfatiza en la importancia de tocar la vida de alguien y vivir según tres virtudes: ayudar, ser amable y sentir veneración.

Deepak Chopra, en "Las siete leyes espirituales del éxito", introduce el concepto de "dharma", que significa "propósito en la vida". Según Chopra, cada persona tiene un propósito único y un don especial para ofrecer a los demás, y encontrar la felicidad implica combinar este don, con el servicio a los demás.

Para aquellos que buscan su propósito, se sugieren preguntas reflexivas, como recordar los sueños de la infancia, identificar talentos y habilidades especiales, y visualizar, cómo les gustaría dedicar sus últimos meses de vida.

En última instancia, la cuestión no es tanto "¿Cuál es el sentido de la vida?" sino más bien "¿Qué sentido quiero darle a mi vida?"

Aquellas personas que descubren sus dones y los ponen al servicio de los demás, experimentan una existencia más plena y satisfactoria.

CAPITULO 1

Para que este proceso sea efectivo, **se requiere honestidad, compromiso y dedicación**. Reconocer y aceptar los dones que poseemos, tomar decisiones basadas en ellos y estar dispuestos a embarcarse en un proceso que puede llevar tiempo, son aspectos esenciales.

El texto concluye animando a aquellos que se encuentran en la búsqueda de un nuevo sentido en la vida, elogiando su valentía y recordando que la revolución silenciosa de la consciencia está en marcha. Se destaca, la importancia de seguir buscando y no rendirse, ya que cada uno tiene un lugar de felicidad que merece ser encontrado.

Cada día me encuentro con personas, que no saben cuál es su misión en la vida. Si ese es su caso, quizás algunas de las siguientes preguntas, le faciliten ese proceso de descubrimiento de su propósito en la vida y quien quieres Ser.

1. Cuando eras niño o adolescente, ¿Cómo se imaginaba a usted mismo de mayor? ¿Tenía algún sueño? ¿Qué decía iba a ser de mayor?
2. ¿Hay algo en lo que sea especialmente bueno?
¿Dispone de algún talento o habilidad especial?
Aquello en lo que somos buenos, con frecuencia nos da pistas de cuáles son nuestros dones.
3. Si alguien pudiera asegurarle que le quedan doce meses de vida... ¿A qué le gustaría dedicarse?
4. ¿Qué haría si tuviera la certeza absoluta de que vas a tener éxito?
5. Si tuviera todo el dinero que pudiera necesitar, ¿a qué se dedicaría?

CAPITULO 1

Estas preguntas invitan a reflexionar sobre "el verdadero sentido de la vida", **¿qué sentido quiero otorgarle yo a la vida?**

Me enfoco en otorgarle un propósito personal, o soy consciente de que las personas que encuentran sus dones y los comparten con los demás, experimentan una existencia más plena, más feliz y satisfactoria.

Hace once años, decidí cambiar de ciudad, me mude a Burgos para trabajar en un nuevo proyecto, que me ofrecía la posibilidad de compartir mi experiencia de vida, hace 23 años me enfrente a uno de los mayores desafíos de mi vida, y fue entonces cuando descubrí la increíble capacidad e la psicología positiva, la medicina china y la filosofía budista china, mindfulness, con el que transforme no solo mi mente, sino también mi cuerpo.

A través de prácticas específicas y enfoques holísticos, pude superar las barreras que la hemiplejía había creado en mi vida. Descubrí la importancia de la inteligencia emocional y cómo puede ser una herramienta fundamental en el proceso de recuperación y crecimiento personal.

Esta experiencia, no solo me enseñó lecciones valiosas sobre la resiliencia y la fortaleza interior, sino que también me inspiró a dedicar mi vida, a compartir estos conocimientos transformadores con otras personas despertando su Don.

Como decía Einstein: **"Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida."**

Para que estas preguntas sean efectivas, se subraya la necesidad de honestidad, compromiso y dedicación. La honestidad implica aceptar cualquier respuesta, el compromiso implica tomar decisiones basadas en esas respuestas, y la dedicación, reconoce que el proceso puede llevar años o toda una vida.

¿Estas dispuesto ha hacerlo?

CAPITULO 1

A veces, y lo sé por experiencia, **se trata sólo de reconocer que esos dones están ahí, de asumir el regalo que la vida**, por el motivo que sea, nos ha entregado. Se trata sólo de respetar lo que es, de respetarnos en lo que nos ha tocado.

Y cuando escuchamos lo que es y lo aceptamos y decidimos emplearlo en servir a los demás, la vida escucha y responde.

¿Cuántas personas llevan una vida de espías, una vida de doble personalidad? Una vida en la que juegan a ser una cosa que, secreta e íntimamente, saben que no son.

No sé qué será de este mundo, el día que nos atrevamos a ser lo que somos, a brillar e iluminar a los demás con la luz propia que cada persona tiene.

Desde aquí felicito y animo a todas esas personas que buscan un nuevo sentido en la vida, reconociendo la valentía que implica admitir la necesidad de cambio. Por suerte, cada día son más personas las que buscan una vida llena de significado, a nivel consciencia.

Te animo, a descubrir una nueva forma de superar tus retos, eliminando los dolores físicos y emocionales que las emociones y los sentimientos provocan, como dolor de estomago, tensión de cuello, estrés, rabia, miedo, ansiedad. Te invito a conocer las herramientas y técnicas que se utilizan en la psicología según la medicina china y su filosofía.

Es importante seguir buscando, ya que la perseverancia es el mejor amuleto para descubrir el lugar propio de felicidad, siendo responsable y tomando acción, ya que si no se hace nada ¿para qué hacerlo entonces?

ESTAS A UN SOLO PENSAMIENTO DE CAMBIAR TU VIDA

TRANSFORMA TU VIDA METODO SIENTE

CAPÍTULO 2

Rediseñando

Tu

Destino

Tu eliges, suelta y vuela alto

CAPITULO 2

Sabias que Tú, tienes el poder de Rediseñar tu destino, significa que tu tienes el poder de crear, de pasar a la acción, tienes estrategias, para reordenar, profundizar, y elegir el proceso que necesitamos para escoger tu propio cambio de identidad.

¿Qué significa rediseñar tu propio destino?

Significa, que tu tienes el poder de crear tu nueva realidad personal desde lo que sientes y no desde lo que piensas. El corazón tiene razones que la razón desconoce.

Es momento de pasar a la acción, descubrir estrategias, con las cuales reordenar y profundizar en tu mente subconsciente, es el proceso que necesitamos para escoger nuestro propio cambio de identidad.

Te toca elegir, soltar para volar alto, comenzando por abrir los ojos al poder innato que llevas dentro de ti para cambiar todos los aspectos de tu vida y comenzar a ser más feliz, a sentirte con seguridad, activando tu propia fuerza, voluntad, actitud, te sentirás merecedor o merecedora de todo lo mejor de esta vida, en definitiva, rediseñar tu destino es Despertar tus Tres Super Poderes.

El Poder que emana del corazón (emocional), tu Poder mental (sentimental). Y El Poder del movimiento (el cuerpo).

Al Despertar, conseguirás tu propia Transformación para llegar a la metamorfosis de convertirte en una bella Mariposa, o salir de un cascarón y ser un águila Real. Tu eliges.

CAPITULO 2

Comienza este reto, con esta frase tan magnifica que nos enseña, que es la vida, quizás no lo recordemos pero todos los seres vivos pasamos por esta metamorfosis antes de nacer y sentir que hemos llegado a la vida.

“ Y justo cuando la oruga pensó que llegaba su final, se convirtió en una bella Mariposa”

Como seres humanos, sabemos que viene después del nacimiento; nos espera la vida, si nos paramos a pensar unos segundos como es esta etapa, este reto, al comenzar esta nueva etapa de vida, veremos que es un milagro.

Párate unos instantes e imagina que ocurre cuando una criatura nace, hay tanta magia envuelta en ese momento y tanta energía puesta en un Ser Superior creador de la vida que es sorprendente, maravilloso, mágico.

Este proceso tiene que hacerlo el bebé, lo has realizado tu, antes de descubrir la vida, ese fue tu mundo durante nueve meses al igual que el de todos los seres humanos y ya no puedes volver a ese mundo nunca más, por más que uno se resista a quedarse dentro del útero es algo inviable, si te resistes al cambio, a salir, te lleva a la muerte.

Somos Seres con un poder interior inagotable, somos una energía sorprendente, estamos preparados para cambiar, desde nuestra formación, hasta nuestra existencia al nacer y morir.

Y ahora reflexiona: ¿De verdad piensas que no puedes cambiar de vida, que no puedes ser el creador de la vida que tu deseas?

CAPITULO 2

Después de superar esta prueba, donde un Ser Superior, creador de la vida te ha convertido en ser humano para trascender, rediseñar tu vida a tu elección, ¿aún piensas que no tienes una valía personal y unas cualidades extraordinarias para tomar las riendas de tu vida y crear tu nueva realidad?

Esta paradoja, de la oruga que piensa que va a morir y sin embargo de repente muestra el esplendor de su belleza en mariposa, no es más que la afirmación de que tu eres tu propio creador, y vas a ver como se hace cambiando tus sentimientos, emociones y pensamientos.

Ya son muchas las personas que lo han conseguido, con transformaciones increíbles, te mostrare de una forma cercana, cálida, honesta y humorística como con nuestra actitud podemos sacar todo ese potencial que esta escondido en tu interior, miedos, frustración, enfado, vergüenza, resentimiento, sentimientos de culpa y un largo listado de emociones y sentimientos que no te dejan avanzar hacia la vida que tu deseas tener.

Observarás como puedes cambiar sin pasar horas, días, semanas, meses o años estudiando o realizando terapias una y otra vez, al conectar con tus bloqueos emocionales físicamente, comenzaras a Rediseñar tu nuevo yo real, Rediseñar tu Destino.

Observando lo que sientes, cuando algún pensamiento o alguna circunstancia externa aparece en tu cerebro, aprenderás a acceder a un numero infinito de dimensiones, desde el reino material, el reino energético, el reino mental, y el reino emocional y sentimental.

CAPITULO 2

Una vez accedes a tu interior y conectas con lo que necesitas, tomas conciencia del punto donde te encuentras y hacia donde quieres ir, comienzas a caminar hacia una realidad donde te muestra tu verdadero ser, te conviertes en el creador, la creadora de la vida que tu deseas.

"Si nos gusta lo que hacemos, si siempre hacemos nuestro mejor esfuerzo, entonces, realmente, estamos disfrutando de la vida.

Dar lo mejor de nosotros y poder ayudar a otros a ser Felices, es lo que le da sentido a nuestro Ser Interior".
M. Tirado.

El único cambio que tenemos que hacer es crecer. Todo cambio es parte de la vida, es inevitable, por lo que debemos ser flexibles ante ellos.

Muchas personas dicen: "yo ya he leído sobre este tema, eso ya lo se, he visto un video, hice un curso de mindfulness" y no dudo que así sea. Quizás una parte de ti lo sabe, es posible que lo hayas oído, visto o leído, pero el problema esta en que el Despertar, no se consigue leyendo, viendo o escuchando, te propongo hacer lo que se sabe, o sea practicar y tomar acción, ya que sin acción, no existe la Transmutación.

Tu cerebro participa en todo cuanto haces, incluyendo lo que piensas, lo que sientes, lo que te dices a ti mismo a través de las palabras y lo bien que te llevas con los demás, es el órgano de la personalidad, el carácter, la inteligencia y de cada decisión que tomas.

Cuando nuestro cerebro no sufre desarreglos, somos mas felices, nos sentimos mas saludables, mas ricos, mas sabios y también tomamos mejores decisiones, lo cual nos ayuda a triunfar mas en la vida y vivir mas años.

CAPITULO 2

En este nivel, vamos a ver la importancia de tomar decisiones pensando desde la mente analítica y subconsciente, para poder cambiar y crear nuestra realidad personal al trabajar con las meditaciones.

Quiero que te hagas consciente del poder de la palabra, es fácil entender que los traumas dañan el cerebro, también se ha descubierto que los pensamientos negativos y la mala programación del pasado afecta al cuerpo, por ello es muy importante comenzar siendo consciente de que palabras sembramos en nuestra mente.

Toma nota y escribe cuales son las palabras que plantas en tu mente, como si fuesen semillas, que te dices cuando tu cuerpo siente malestar, con incomodidad, inquietud, desgana, que frases o palabras estas plantando, que no te dejan avanzar hacia ese propósito que deseas.

Tienes que saber que la mente humana es muy fértil, y todo tipo de semillas que plantes en forma de quejas, lamentos, frustración, al igual que todas las de amor, bondad, cariño, amor, cualquier semilla que plantes florecerá.

Tu trabajo principal es aprender **los pasos esenciales, observar, parar, sentir, aceptar y liberar**, dentro de este ejercicio, es imprescindible dejar de juzgar a los demás y principalmente aprender a dejar de juzgarnos a nosotros mismos, y empezar a practicar otra forma de vida que nos lleve a la transformación deseada.

Despierta y Cambia, siendo un ser mutante y cuéntame que eres una Mariposa o un Águila Real que vuela alto, los dos son seres Sintientes, cada uno con una fuerza y una misión en la vida. **TU ELIGES, SOLTAR Y VOLAR ALTO**

TRANSFORMA TU VIDA METODO SIENTE

CAPÍTULO 3

Tu miedo

¿Es real o es

Una fantasía?

Desde el amor o desde el miedo.
¿Desde cuál decide vivir su vida?

CAPITULO 3

Para poder Rediseñar tu Destino, como te decía en el capítulo anterior, **tenemos que ver que semillas plantamos en nuestro fértil jardín de la mente.**

Ahora, me gustaría que pensaras en esa semilla que te da vida, que emana energía como si de una chispa se tratara en tu mente, un sueño, un deseo que ansias convertir en realidad, o incluso esa charla pendiente que te gustaría tener con algún familiar, compañero o amig@, que evitas una y otra vez.

Observa ¿qué te dices de ese miedo que se esconde en lo más profundo? Es momento de parar y visualízate dando vida a esa idea, invirtiendo en ese proyecto, plasmando tus pensamientos en un libro o expresando tus sentimientos hacia esa persona especial...

Ahora, siente y toma nota, sumérgete en el desafío llamado "**Lo Peor que Podría Pasar**". No te limites; imagina detalladamente cuál sería el desenlace más desfavorable si decidieras dar el paso, y todo, absolutamente todo, saliera catastróficamente mal.

Los pasos esenciales te ayudan a descubrir y desentrañar, si el miedo que te frena, es una realidad tangible o simplemente una fantasía. No escatimes en explorar las peores consecuencias; después de todo, esto es solo un juego. El propósito es evidenciar el miedo que te paraliza y cuestionar su validez.

Cuando te paras a sentir un bloqueo emocional y te cuestionas si es real o aprendido, descubres que posees un poder asombroso para eliminarlo, aceptando y dejando fluir tu propia energía. Sintiendo que la emoción baja de intensidad y se desbloquea físicamente.

Lo sé porque he enfrentado este desafío en diferentes etapas de mi vida.

CAPITULO 3

Puedo afirmar, que estos pasos esenciales bien aprendidos, desde el autoconocimiento, la autoconsciencia y forjando unos buenos pilares de autoestima, han sido mis mejores semillas de riqueza saludable.

Son y han sido mi biblia cada día, porque cuando observas, paras, sientes, aceptas y liberas, sacas lo peor de cada escenario en este momento presente, y sorprendentemente, mientras lo llevas a cabo, es probable que te des cuenta de que ese escenario catastrófico no es tan probable como creías.

Tal vez descubras, que incluso ante el peor desenlace, posees recursos amplios para superar la situación actual, sea cual sea el panorama real o inventado en tu mente profunda.

¿Te suena el Síndrome de la Felicidad Aplazada?

"¿Estás postergando tu tiempo libre por el trabajo? ¿Sacrificas horas de sueño? ¿Guardas cada céntimo pensando en tu jubilación? ¿El miedo a cambiar de trabajo te mantiene atrapado en el estrés actual?" El síndrome de la felicidad aplazada no te permite disfrutar del presente y sin embargo, a menudo no cambiamos nada.

Estos síntomas, revelan el síndrome de la felicidad aplazada, donde sacrificamos la dicha presente, por un futuro incierto. No te estoy diciendo que no haya que luchar por los sueños, y que no haya que guardar para el invierno como hacen las hormigas, simplemente te invito a cuestionar si estás posponiendo decisiones cruciales por temor a las consecuencias.

Cuando creemos que sabemos que va a pasar en el futuro, no estamos viendo realmente el futuro, a no ser que seas brujo, estas plantando en el futuro semillas y pensamientos del pasado. Y si en el momento presente también sientes miedos por lo que has vivido anteriormente, vuelves a estar en el pasado. Es el momento de plantearte, si eres de los que hacen lo anterior: **"Lo Peor que Podría Pasar"**.

CAPITULO 3

Explorar el lado oscuro de nuestras decisiones, descubrir el peor escenario posible, es una estrategia poderosa para desmitificar cualquier situación. Entonces, **le pregunto: ¿Ya has visualizado lo peor que podría ocurrir?**

En última instancia, la vida se despliega entre dos fuerzas: el amor y el miedo. Y, solo usted tiene el poder de elegir desde dónde desea vivirla. El amor te dulcifica, el miedo te endurece. El amor te abre al universo, el miedo te encierra en ti mismo.

Tendemos a creer que lo contrario al amor es el odio. Sin embargo, estos dos extremos nada tienen que ver entre ellos. Lo contrario al amor lo vemos en la siguiente página. El miedo nos paraliza, al igual que otros tantos con los que tenemos que lidiar cada día. ¿Por qué vivimos con miedo?, y mejor dicho, ¿miedo a qué? **¿Qué harías si no tuvieras temores?**

Quien sigue su pasión está destinado al éxito, que llegará en el momento justo, porque lo que debe ser, será. No te comprometas por obligación, hazlo por amor, así encontrarás plenitud. Y en esa plenitud, todo es posible, sin esfuerzo, impulsado por la fuerza natural de la vida".

Desde el amor o desde el miedo. No hay más. Ahora, ¿desde cuál decides vivir su vida?

«Ama sin medida, sin límite, sin complejo, sin permiso, sin coraje, sin consejo, sin duda, sin precio, sin cura, sin nada. No tengas miedo de amar, verterás lágrimas con amor o sin él» - Chavela Vargas-

El miedo nos ayuda a sobrevivir, pero también nos limita y ha sido utilizado muchas veces para doblegar voluntades. Además afecta tanto al cuerpo como a la mente.

¿EL MIEDO QUE TE ESTA FRENANDO PARA TOMAR ESA DECISION ES REAL O SE TRATA SOLO DE UNA FANTASIA?

CAPITULO 3

¿Qué es lo contrario al amor?

Paulo Freire, experto en temas de educación de origen brasileño, sostiene que:

«Lo contrario al amor no es, como muchas veces o casi siempre se piensa, el odio, sino el miedo de amar, y el miedo de amar es miedo a ser libre»

Y es que hasta la neurociencia nos lo ha confirmado. Pues, cuando amamos a alguien, los sistemas encargados de garantizar la supervivencia del organismo se relajan. Como es el caso de la amígdala, una estructura cerebral encargada de procesar las emociones básicas (como el miedo) y poner en marcha las respuestas como la huida, el ataque o el bloqueo (paralización).

Ante el miedo, nuestro cuerpo reacciona con el aumento de la presión arterial, nuestras pupilas se dilatan y el corazón bombea sangre a gran velocidad. Sin embargo, el miedo a veces está solo en nuestra mente, porque puede ser imaginario, cuando no tiene una correspondencia con un peligro real.

Del miedo y el amor se puede hablar mucho, pero yo me hago una pregunta: **¿Por qué tenemos miedo de amar?**

El amor siempre es un riesgo. En cada ocasión tendremos que asumir ese riesgo y vivir la vida, vivir la pasión de amar. Nuestras experiencias pasadas y nuestras creencias, nos limitan y nos inducen el miedo a amar.

Por otro lado, nuestro miedo a amar puede derivar también de nuestra falta de amor propio o también llamada falta de autoestima. ¿Si no podemos amarnos a nosotros mismos, cómo vamos a amar a otra persona?

Comienza a amarte y quererte más que a nadie en este mundo y el Universo te devolverá mucho Amor.

CAPITULO 3

«El miedo es la emoción más difícil de manejar. El dolor lo lloras, la rabia la gritas, pero el miedo se atraca silenciosamente en tu corazón» -David Fischman-

Nuestra autoestima, o la consideración que tenemos de nosotros mismos, es un aspecto que debemos mejorar para lograr amarnos y amar a otras personas.

Basándonos en el libro *Aprendiendo a quererse a sí mismo* de Walter Riso, te sugiero algunas claves para mejorar la autoestima:

Fomenta el autoelogio. Cada vez que hagamos algo bien, o algo positivo, debemos elogiarnos. ¡Qué bien lo he hecho!

Prémiate. Cualquier logro de nuestra vida, por pequeño que sea, merece un premio. La gratificación puede ser algo simple que nos guste y nos haga disfrutar.

Elimina las creencias represivas que te impiden autoreforzarte. Aunque a veces debemos poner límites a nuestros sentimientos, en otras ocasiones debemos dejarlos salir. ¿Qué tiene de malo llorar en público o demostrar tu cariño hacia alguien ante otras personas?

No te avergüences de tus éxitos y tus esfuerzos. Disfrútalos y celébralos.

La vida no vivida es una enfermedad, de la que se puede morir. Me refiero a todo lo que hacemos, a lo que no disfrutamos por miedo, falta de seguridad, culpa, indecisión, o porque creemos que no tenemos tiempo. El beso que no diste, el perdón que no pediste. En la quietud de no ir a buscar lo que quieres, de no luchar por tus sueños, de esperar a que la vida cambie, ahí yace una vida no vivida. Creer es crear, lucha por tus sueños y si no salen, que no sea porque no lo intentaste.

Vuelvo a insistir, si te enfrentas a tus miedos, **¿Qué es lo Peor que Podría Pasar**".

TRANSFORMA TU VIDA METODO SIENTE

CAPÍTULO 4

EL Virus

Del Puffff, ofuu

Es Pufar

**La queja trae pobreza,
la gratitud trae abundancia.**

CAPITULO 4

Si tiene solución ¿por qué preocuparse? Si no la tiene, de qué preocuparse?

[Proverbio chino]

Como evitar el virus del pufar PUFANDO "PUFFF"

Desde principios de año, he estado observando, tomando nota, leyendo en prensa, en la televisión, en el entorno familiar y laboral y he descubierto un virus que lleva años en el mundo, el virus del **pufff, ofuuu, buuff**, resoplo una y otra vez, ese virus que solo trae desánimo, lamentos, bloqueos emocionales, miedos, frustración, inquietud, insomnio, y un largo etc., que cada uno puede ir ampliando y anotando lleno de emociones y sentimientos que no ayudan a tener buenos hábitos saludables.

¿Cuántas veces al día te quejas o escuchas a alguien quejarse, cuántas veces has leído, o visto en televisión, en internet, Google, quejas y lamentos? Probablemente miles de millones de veces.

Cada vez que expulsamos el aire de ese modo, (o pufamos) como yo le llamo, podríamos preguntarnos qué tipo de células estamos bloqueando, cuando entra el oxígeno en nuestro cuerpo, a través de la respiración, lo hacemos parte de nosotros, se mezcla con las células, los glóbulos, plaquetas, y cuando expiramos expulsamos ese oxígeno, es decir pasamos a ser parte del Universo en forma de oxígeno, de aire, de humo.

Nuestros órganos, especialmente los pulmones son los encargados de recoger el Qi puro del oxígeno, gracias a los pulmones estamos vivos, pero cada vez que "**pufamos**" estamos cortando ese Qi puro, convirtiéndolo en estancamientos energéticos, nos contaminamos tanto mental, física como emocionalmente.

CAPITULO 4

El virus del **pufff, uff, buff**, es un hábito dañino que afecta a tu salud, a tu bienestar, a tus relaciones personales, a tu autoestima, a la autoconfianza, a sentir que todo en la vida te supera.

Estar alerta de no pillar este **virus del pufff**, es lograr ser una persona saludable, sentir que puedes alcanzar cualquier reto, sin "pufar", que puedes superarte a ti mismo, eliminado el puffff, la satisfacción de haber logrado eliminar el virus del "pufar", es tan sencillo como estar en el presente, aquí y ahora, observar las autocriticas, que te llevan a bloqueos emocionales internos y dejar de dar respuestas negativas.

Quejarte, lamentarte, amargarte la vida es un hábito mecánico muy dañino, a veces, quien lo hace, dice que es una costumbre, otras que es un hábito heredado de sus padres, otras porque no se sienten valoradas, otras no tienen ganas, el caso es que demasiadas personas son las que están "pufando" día tras día, y eso hace que el aire, el oxígeno se contamine cada vez más.

Jeffrey Lohr, decía que: "**quejarte en voz alta es el equivalente emocional a dejar escapar una flatulencia en un espacio cerrado**", si contamos los millones de veces que escuchamos o hacemos pufff, a lo largo de nuestra vida, nos daríamos cuenta que la capa de ozono, no peligra por el tráfico, tampoco por las fábricas y mucho menos por las flatulencias de las vacas, peligra por los millones de personas que diariamente "pufan".

Este año comencé preguntando y tomando nota a la gente de mi entorno y cuando llegan a consulta siempre hago la misma pregunta, o cuando hablo por teléfono, o WhatsApp.

¿Cómo estás? Y estas son algunas respuestas llamativas:

- .- Bien, pero, **pufff** vaya día que hace más malo.
- .- yo les digo, bueno pronto llega la primavera, el verano y hará calor!,,**pufff** el calor peor todavía.

CAPITULO 4

.- Otras al preguntarles lo mismo, me dicen:

.- Bien con muchísimo frío, no sabes lo mal que se esta hay afuera,,,bufff

¿ y tu que tal?.

.- Yo sonrío y digo genial! intentando no respirar, para no tragarme los virus del pufff, bufff, uff.

Otras personas al preguntarles me dicen:

.- Ando con dolores, con ansiedad, no paro, estoy deseando que pase esta temporada,

.-¿ y la próxima será mejor? Vuelvo a preguntar y de nuevo viene el virus.

.-pufff la próxima como sigamos así terminamos todos asfixiados, sin llover, sin nevar, con estos cambios pufff mal lo llevamos.

A una señora mayor Elena, le decía a diario; Te veo muy bien Elena, su respuesta:

.- Pufff bien jodida hijo, bueno poco a poco todo mejorara, ahora que no se puede ni salir a la calle, ya veras, ya veras, pufff no quiero ni pensarlo. Madre mía... la que viene uff

.- Y le digo pero si el peor virus esta en nuestras cabezas, en nuestras vidas, es el virus del pufff, bufff, uff,

Si hacemos un estudio psicoterapéutico, veremos que el 60% de las personas dan respuestas con negatividad incluida. El 30% te dan la queja tal cual sin pensarlo. Solamente queda un 10% de personas que son más neutrales, más positivos, de mejor vibración.

Nunca había puesto demasiada atención a este nuevo virus del "pufff, bufff, uff". Desde noviembre de 2019 con el nuevo coronavirus, comencé a darme cuenta que realmente hay virus preocupantes y peligrosos, no podemos negarlo, pero al final se superan con vacunas, pero el virus del pufff, cada vez se expande más y no nos enteramos.

CAPITULO 4

O quizás, es que **estamos tan acostumbrados a tener comentarios " tipo queja"** que parece raro, responder a una pregunta de ¿qué tal estás? Con un muy bien gracias, genial, hoy va a ser un bonito día.

Vivimos unos tiempos demasiados estresados, todo va demasiado deprisa, el trabajo, la casa, los hijos, las actividades extraescolares, médicos, reuniones de padres, solamente contarlos ya me produce un pufff.

Sabiendo todo lo anterior, y no estando conforme con la vida que llevamos, podemos elegir cambiar, es bueno, es algo positivo, querer cambiar es salir de la zona de confort, luchar por encontrar que nos hace quedarnos estancados en la vida.

Como podemos ver, no estar conforme también es positivo, todo tiene siempre dos caminos, solamente tenemos que parar observar, sentir y liberar.

Si estamos atentos, y somos conscientes de nuestras respuestas, teniendo atención plena en cosas que hacemos, cuáles son las respuestas que damos ante cualquier situación, nos daremos cuenta que nosotros somos la vacuna antivirus.

Cuando hablo de este estudio con algunas personas, me dicen que se quejan por circunstancias externas, que ellos no tienen nada que ver, que no dependen de ello y no pueden cambiar nada, pero se equivocan.

Lo digo muchas veces, **tenemos el 100% x 100% de poder de cambiar nuestras respuestas, pero tenemos el 0% de poder en cambiar las circunstancias**, aunque nos han enseñado desde pequeños a lamentarnos, y a decirnos a veces:

Tu no puedes hacer esto, eres pequeño, no debes vestir de ese modo, que van a decir de ti, no te das cuenta que nunca vas a ser nadie, no ves que tu hermano vale más que tu, tu eres muy lento, tu eres un alma en pena, no hagas esto, no hagas lo otro.

CAPITULO 4

Párate a observar a un niño pequeño, que no razona, que solamente siente, es decir que el, siente lo que quiere, el niño o la niña, luchan por lo que de verdad desean, no se rinden, buscan mil maneras de conseguir sus objetivos, no se paran a pensar qué va a pasar después, viven el momento, tienen la actitud de conquistadores, de ser poderosos, tienen una valía personal de supervivencia innata, y si nadie los para, llegarán a ser personas con una buena base de Autoestima.

Nunca le digas a un niño, tu no podrás hacer eso, nunca llegarás a conseguirlo, pufff eso es imposible, y un largo etc. ¿Qué ocurriría si ese niño se cree lo que le estas diciendo, de que no vales para esto, no puedes estudiar y nunca lo conseguirás?

Lo que se debe hacer con ellos desde pequeños es; comenzar a darle hábitos de poder, de fuerza, de valía, de actitud, voluntad, confianza, determinación.

Aunque un niño haya aprendido a decir...“ufff” desde pequeño, no se rinde, lucha sin pensar en las trabas, comienza a darte permiso de equivocarte, rectificar y aprender, los niños no cogen el virus del puffff hasta que los mayores no les repetimos una y otra vez, nuestras frustraciones, nuestros miedos, culpabilidad, falta de inteligencia emocional.

El hábito de quejarse, el virus del puff, afecta gravemente a tu salud. Comienza a conectar con tu interior, siente que hay dentro de ti, que ocurre en tu cerebro, para quejarte teniendo la vida que tienes.

¿Que te dice tu niño, tu niña interior? Ellos, no tienen miedos, solo luchan por sobrevivir lo mejor que pueden, conecta con ellos y déjate llevar.

Toma consciencia y aprende a dejar de quejarte para siempre y ser mentalmente “ecológico”?

“LA QUEJA TRAE POBREZA, LA GRATITUD TRAE ABUNDANCIA”

CAPITULO 4

Párate a observar a un niño pequeño que no razona, que solamente siente, es decir que el, siente lo que quiere, el niño o la niña, luchan por lo que de verdad desean, no se rinden, buscan mil maneras de conseguir sus objetivos, no se paran a pensar qué va a pasar después, viven el momento, tienen la actitud de conquistadores, de ser poderosos, tienen una valía personal de supervivencia innata, y si nadie los para, llegarán a ser personas con una buena base de Autoestima.

Nunca le digas a un niño, tu no podrás hacer eso, nunca llegarás a conseguirlo, pufffff eso es imposible, y un largo etc. ¿Qué ocurriría? Si ese niño se cree lo que le estas diciendo, de que no vales para esto, no vales para estudiar, seguro que nunca lo conseguirás

Lo que se debe hacer con ellos desde pequeños es; comenzar a darle hábitos de poder, de fuerza, de valía, de actitud, voluntad, confianza, determinación.

Aunque un niño haya aprendido a decir.."ufff" desde pequeño, no se rinde, lucha sin pensar en las trabas, comienza a darte permiso de equivocarte, rectificar y aprender, los niños no cogen el virus del pufff hasta que los mayores no les repetimos una y otra vez, nuestras frustraciones, nuestros miedos, culpabilidad, falta de inteligencia emocional,

El hábito de quejarse, el virus del pufff, afecta gravemente a tu salud. Comienza a conectar con tu interior, siente que hay dentro de ti, que ocurre en tu cerebro, para quejarte teniendo la vida que tienes.

¿Que te dice tu niño, tu niña interior? ellos no tienen miedos, solo luchan por sobrevivir lo mejor que pueden, conecta ellos y déjate llevar.

Toma consciencia y aprende a dejar de quejarte para siempre y ser mentalmente "ecológico"

"LA QUEJA TRAE POBLREZA, LA GRATITUD TRAE ABUNDANCIA"

CAPITULO 4

La historia del perro y el clavo

Cuentan, que un hombre tenía un perro en su casa y el suelo de la vivienda era de madera vieja y en un par de sitios se podía ver como algún clavo sobresalía más de lo normal de la madera y claro si pisabas en el te pinchabas.

Su perro se solía tumbar sobre uno de esos clavos todos los días y claro le pinchaba y se quejaba, pero el dueño no le daba mayor importancia.

Un día fue un amigo a su casa y observo al perro tumbado tranquilamente y mientras hablaba con su amigo, de repente el perro se movió un poco y hizo un sonido de queja, continuó hablando y el perro al moverse volvió a realizar un sonido de lamento un poco más alto, y así sucesivamente el perro continuaba lamentándose.

Este amigo sorprendido cambio de conversación y le pregunto al dueño del perro

¿Qué le pasa a tu perro, que cuando se mueve parece que algo le molesta, y aúlla cada vez que se mueve.?

- a lo que el dueño le contesto, es que está tumbado sobre un clavo que sobresale y cada vez que se mueve, le duele.

- ¡Que perro tan tonto! NO? ¿y por qué no se mueve del lugar?
A lo que el dueño contesto:

- Creo es que porque **"le molesta lo suficiente como para quejarse, pero no lo necesario como para cambiar de lugar"**.

Cuál es la moraleja que nos deja esta historia, nos muestra que muchas veces nosotros, somos el perro.

Y ¿que es ser el perro?, quejarnos por nuestra situación y sin embargo no hacer nada, es pasarlo mal, pero me quedo dudando no paso a la acción, es cuando nos quejamos por la economía, por el trabajo, por la política, por la pareja, por lo que sea y no hacemos nada.

CAPITULO 4

La historia del perro y el clavo

Es cuando decimos no sé qué hacer, me falta decisión y no doy el paso para hacer cosas nuevas y diferentes, aunque pueda comprobar que funcione. Ser el perro es lo opuesto a la inteligencia emocional, ¿por qué? Porque en la vida todo se resume a dos opciones:

La primera opción es saber que hay muchas cosas en la vida que están a nuestro alcance para poder amortiguar su impacto, podemos comenzar a crear nuevos cambios, una nueva realidad personal haciendo cosas diferente e invirtiendo en nosotros, con actitud y pasión. si la situación me molesta y el arreglo está a mi alcance tomo acción y trato de cambiar la realidad,

La segunda opción, quizás hay cosas que no están a nuestro alcance, y que a lo mejor intentamos cambiarla, pero el resultado seria mucho peor que el que tengo hoy en día, si esto te sucede a ti, aquí solo tenemos que aceptar, acepto la vida tal y como es, porque no tiene arreglo o porque si cambio es peor para mi vida, estas son las dos opciones tu eliges.

Y ahora Toma nota:

¿Cuántas situaciones de este tipo, se nos presentan a diario en nuestra vida y nos quedamos en la queja, sin intentar movernos esperando que el problema o el dolor desaparezca?

¿Cuántas veces estamos mal en una reunión familiar, con la pareja, en el trabajo, o lo que es peor con nosotros mismos y lo único que hacemos es quejarnos, pero no pasamos a la acción?

Mira a ver si alguna vez te ha ocurrido estar en una situación que te duele, te molesta, y en vez de pasar a la acción te quedas hay esperando que el tiempo solucione el problema? Toma nota de cuantas veces en la vida, somos como ese perro al que le molesta lo suficiente como para quejarse, pero no lo necesario como para cambiar de lugar?

TRANSFORMA TU VIDA METODO SIENTE

CAPÍTULO 5

De la Queja

A la Aceptación

Y Acción

**Sin un compromiso del cien por cien,
solo simulamos vivir**

CAPITULO 5

¿Cuál es su nivel de compromiso para llevar a cabo tus proyectos en una escala del cero al diez? En consulta o en los cursos yo me pregunto :¿Será que a veces nos acostumbramos al clavo? Y es más cómodo quejarnos que intentar nuevas cosas y cambiar.

Tendremos miedos, a no saber que hacer ,cuando no tengamos de que quejarnos.

Si no sabes que hacer o te conviene quedarte sin hacer nada, solo te queda aceptar, esto es tener una buena actitud, aceptar y liberar aunque no te guste, no podemos estar como el perro lamentándonos sin movernos de lugar y sin pasar a la acción.

Tenemos que cambiar de actitud, ser positivos, optimistas y enfrentarnos al reto de cambiar nosotros mismos tomando acción en este nuevo despertar.

El Compromiso de la Aceptación y Acción: La Llave Maestra del Desarrollo Personal e Inteligencia emocional

En el camino de la vida, cada uno de nosotros es un jardinero de su propio ser. La medicina china nos enseña que el Qi, la fuerza vital que anima el cosmos, también fluye dentro de nosotros.

Para que este Qi fluya armoniosamente, debemos comprometernos plenamente con nuestras acciones, nutriendo nuestro jardín interno con atención y cuidado. La psicología positiva concuerda, afirmando que el florecimiento humano requiere una participación activa y consciente en nuestras propias vidas.

Reflexionemos, pues, sobre la pregunta que se cierne ¿Cuál es nuestro nivel de compromiso? No solo en la labor diaria, sino en el camino vibrante de nuestras vidas. No se trata de una mera cifra entre cero y diez, sino de un espejo que refleja nuestra más profunda esencia.

CAPITULO 5

Si nos encontramos desviándonos de ese anhelo diez, detengámonos a contemplar la brújula de nuestro corazón. ¿Qué nos impide dar ese paso hacia la plenitud?

En la antigua sabiduría china, el concepto de Wu Wei no implica inacción, sino una acción que fluye en armonía con el universo, como el bambú que se dobla con el viento pero no se quiebra. Así debemos ser con nuestros proyectos y relaciones: completamente presentes, profundamente arraigados en el aquí y ahora.

No permitamos que la duda nos paralice; como el sabio Laoze nos enseñó, incluso un viaje de mil millas comienza con un solo paso. Un paso realizado con la totalidad de nuestro ser.

Permanecer en un lugar o con una persona sin estar completamente presentes es como observar la vida a través de un velo. La autenticidad demanda nuestra presencia total, viviendo y respirando el momento con cada fibra de nuestro ser.

No es una tarea que se hace una vez y se deja atrás, sino una práctica diaria, como el artista marcial que perfecciona su forma con cada amanecer. En ese compromiso, encontramos la verdadera esencia de la vida día a día.

Si haces algo, hazlo y si no lo quieres hacer, no lo hagas. Si estas en un sitio o con una persona, esta al cien por cien. Si no, márchate. Si te embarcas en un proyecto, da lo máximo. Pero no te permitas estar en el presente sin estar. No hay nada ni nadie que te obligue a hacerlo.

Esta idea que te expongo aquí no es nada nuevo, son conocimientos de la antigua sabiduría Tolteca. Donde nos habla de la domesticación del ser humano, de como nos han manipulado y dirigido en nuestras vidas desde el nacimiento y nos marcan cuatro acuerdos para salir de esa rueda de la vida donde damos vueltas una y otra vez, para estar siempre donde mismo, sin avanzar.

CAPITULO 5

Con los cinco pasos esenciales de la medicina china y los cuatro acuerdos Toltecas, tenemos unas herramientas potenciadoras para comenzar hoy con nuestra transformación.

Como hemos ido viendo en los capítulos anteriores, **los cinco pasos según los médicos chinos, son:**

1 - Observar: Al observar que sientes en tu cuerpo, por ejemplo: que se acelera el corazón, un pinchazo desagradable, te falta el aire, cuando observes eso, tienes que saber que solamente nos hacen falta 90 segundos. Para identificar la emoción y dejarla pasar.

2- Pensar: Al decirte pensar, quiero que pares y observes que te estás diciendo, ¿estás utilizando un juez a la hora de hablarte o eres la victima? ¿qué palabras te dices a ti mism@?, mientras estas ahí observando.

3- Sentir: es observar que sentimos, el cuerpo se paraliza o acelera, con los pensamientos del punto anterior, observa que sentimiento te bloquea físicamente.

4 Acepta: ahora que has visto los puntos anteriores, que te hace sentir que eres pequeñ@, que te limitada o te paralizada, que pensamiento no te deja avanzar, acepta que no es más que una creencia limitante, y tu la puedes cambiar.

5- Libera: la única persona que tiene el poder de entrar en tu mente, y sentir las palabras que te limitan eres tú. Y tienes el 100% de poder en tus respuesta, tu controlas tu libertad.

Estos cinco pasos son un pequeño resumen, indudablemente hay que despojar cada paso, uno a uno y paso a paso con paciencia y practicando día a día.

El valor que tiene para nuestra vida estas técnicas holísticas y reconocer nuestras tendencias, cómo sentimos, pensamos y actuamos, es incalculable.

CAPITULO 5

Los cuatro acuerdos Toltecas

1. **Se impecable con tus palabras**
2. **No te tomes nada personalmente**
3. **No hagas suposiciones**
4. **Haz siempre tu máximo esfuerzo**

1.- Sé impecable con tus palabras. Así reza el primero de "Los cuatro acuerdos", libro escrito por el Dr. Miguel Ruiz.

La palabra es la herramienta más poderosa que tiene el hombre: es capaz de crear y destruir, de generar y modificar estados de ánimo en otras personas y en nosotros mismos. Y nosotros la usamos continuamente sin valorar el potencial que tenemos entre las manos.

2.- El Segundo Acuerdo consiste en **no tomarte nada personalmente.** Te lo tomas personalmente porque estás de acuerdo con cualquier cosa que se diga. Y tan pronto como estás de acuerdo, el veneno te recorre y te encuentras atrapado ... en lo que llamamos «**la importancia personal**».

Durante el período de nuestra domesticación, aprendimos a tomarnos todas las cosas de forma personal... Pero **nada de lo que los demás hacen es por ti. Lo hacen por ellos mismos.** Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente... Tomarse las cosas personalmente te convierte en una presa fácil para los depredadores... Pero si no te lo tomas personalmente, serás inmune a todo veneno.

La vida se fundamenta en tres maestrías esenciales:

- 1.Conciencia:** Reconocer nuestra verdadera esencia y potencial.
- 2.Transformación:** Liberarnos de condicionamientos limitantes.
- 3.Intentio:** Utilizar la fuerza vital que permite la transformación, equivalente al amor incondicional y a la vida misma.

CAPITULO 5

Los cuatro acuerdos Toltecas

3.- El tercer acuerdo consiste en **no hacer suposiciones**. Tendemos a hacer suposiciones sobre todo. El problema es que, al hacerlo, **creemos que lo que suponemos es cierto**... Hacemos una suposición, comprendemos las cosas mal, nos lo tomamos personalmente y acabamos haciendo un gran drama de nada... Siempre es mejor preguntar que hacer una suposición, porque las suposiciones crean sufrimiento... Cuando ya no hagas suposiciones, tus palabras se volverán **impecables**.

4.- Cuarto. **Haz siempre lo máximo que puedas**, en ocasiones, lo máximo que podrás hacer tendrá una gran calidad, y en otras no será tan bueno. Independientemente del resultado, sigue haciendo siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos. **Si haces lo máximo que puedas, vivirás con gran intensidad**.

El texto de Los cuatro acuerdos afirma que este último, haz siempre tu máximo esfuerzo, es el que permitirá que los tres primeros se conviertan en hábitos, aunque también y muy acertadamente, que "el máximo esfuerzo" será diferente de una circunstancia a otra.

Conclusión de todos estos pasos y técnicas

.- Expresar lo que eres es emprender la acción. Puede que tengas grandes ideas en la cabeza, pero lo que importa es la acción. No necesitamos saber ni probar nada. Ser, arriesgarnos a vivir y disfrutar de nuestra vida, es lo único que importa.

No permitas a tu mente que se distraiga. El nivel de lo que es un compromiso diez va a variar de una persona a otra y de un momento a otro. Pero, si de entrada, el compromiso no es total, hay un problema de falta de actitud y, probablemente, de falta de resultados.

CAPITULO 5

El valor que tiene para nuestra vida estas técnicas holísticas y reconocer nuestras tendencias, cómo sentimos, pensamos y actuamos, es incalculable.

¿Qué sientes que hay en tu vida que no te deja avanzar?

- 1. Identifica** tu miedo: ¿Cuándo aparece? ¿Qué intensidad tiene? ¿fluctúa de unas situaciones a otras? ¿es muy frecuente?
- 2. Somete tu miedo a prueba:** ¿los datos de la realidad justifican ese miedo? ¿Es algo que está sucediendo en este momento o está en tu mente? Son tus pensamientos o es real.
- 3. Reflexiona sobre las consecuencias de lo que temes:** ¿Qué es lo más grave que podría suceder? Siente como se muestra en tu cuerpo.
- 4. Habla de tu miedo:** no se trata de que estemos continuamente hablando de él, sino de compartirlo con alguien de nuestro entorno que pueda darnos otra visión, otra perspectiva sobre la situación que nos asusta. Incluso toma nota para después utilizar los cinco pasos vistos anteriormente y ver si baja la intensidad.
- 5. Afronta tu miedo de manera progresiva:** la estrategia automática o inicial ante el miedo es la evitación del estímulo o de la situación que lo genera. Piensa en estrategias que te permitan hacer frente a tu miedo en diferentes escenarios de manera controlada y progresiva, irás ganando recursos personales y en autoeficacia.
- 6. Observa los miedos en los demás:** detectar miedos en las personas de tu entorno puede darte una perspectiva más objetiva del funcionamiento del miedo y ayudarte a normalizar ciertos procesos, ¿Qué le dirías a alguien que tiene un miedo diferente al tuyo?

- 7. Reflexiona sobre lo qué harías si no tuvieras ese miedo:** escribe y piensa acerca de los costes o limitaciones que tiene para ti ese miedo, puede motivarte a iniciar estrategias de cambio y solución, si piensas en los beneficios que podrías obtener superando el miedo.
- 8. Pide ayuda especializada o hazte un especialista terapeuta emocional:** si detectas que el miedo comienza a limitarte en tu día a día, es más eficaz contar con ayuda de un o una profesional especializada, o prepárate para ser un especialista terapeuta emocional como hice yo, si yo pude **TU PUEDES.**

La secuencia de la realización personal sigue un flujo claro: **ser, hacer y tener.**

Solo obteniendo un estado de ser consciente y auténtico podemos realizar acciones que nos lleven a tener lo que deseamos.

A menudo, aquellos que ganan riquezas sin estar preparados, terminan perdiéndolas, evidenciando que sin una base de ser y hacer sólida, tener es efímero.

La verdadera transformación comienza internamente; al centrarnos en nuestro ser, las acciones correctas y las posesiones deseadas naturalmente se siguen. **"Ser" es la fundación que predice el "tener".**

PORQUE NADIE PUEDE SABER POR TI. NADIE PUEDE CRECER POR TI. NADIE PUEDE BUSCAR POR TI. NADIE PUEDE HACER POR TI LO QUE TÚ MISMO DEBES HACER. LA EXISTENCIA NO ADMITE REPRESENTANTES.

Cada persona es relativamente independiente y tiene que ser consciente de ello y valerse por sí misma.

CAPITULO 5

Empezaba este capítulo preguntándole cuál es su nivel de compromiso para llevar a cabo su proyecto en una escala del uno al diez. O se vive comprometido al cien por cien o se es un zombi, un muerto viviente, alguien que hasta puede llegar a despertar la sensación en su entorno de que está viviendo, incluso durante años o durante toda una vida, pero que definitivamente no lo hace.

El compromiso pleno es esencial para una vida auténtica. Sin él, somos como sombras de lo que podríamos ser, viviendo sin realmente experimentar la vida.

Ya sea en el trabajo, en nuestras relaciones, o incluso en los momentos de ocio, como observar un atardecer o saborear un café acompañado de alguien especial, un compromiso total nos conecta profundamente con la vida y con cada experiencia.

Sin un compromiso del cien por cien, solo simulamos vivir.

Gracias Seres Sintientes, por acompañarme en este viaje a través de las páginas de este e-book. Tu participación es una fuente invaluable de inspiración y motivación.

Quisiera expresar mi gratitud a todos los han leído y puesto en práctica estos consejos, ustedes han sido los pilares de este proyecto.

Si se ha sentido inspirado y desea seguir creciendo, le animo a mantenerse conectado. Suscríbase a nuestro boletín, síganos en redes sociales y únase a nuestros próximos eventos.

Que este sea un puente hacia nuestro próximo encuentro en el camino del autoconocimiento y la Transformación vital.

Con aprecio, **M.Tirado Siente.**

COMPROMISO DIEZ Y EXPECTATIVAS CERO. PARA MI, ESA ES LA FORMULA DE LA FELICIDAD.

SIENTE TU PODER



¡Comparte este evento,
Para que más personas
Puedan iniciar una
vida plena y consciente!

[Haz clic en el botón para Unirte
a esta Comunidad de Seres
Sintiente](#)

www.centroesenciavital.com

Email: metodosiente@gmail.com