



El método que te enseña a aceptar tus emociones y ser más feliz

Descripción



En la actualidad estamos sometidos a muchos estímulos externos: preocupaciones, estrés, ansiedad, responsabilidades...que hacen que dejemos de darle importancia a nuestras emociones, y especialmente, al bienestar personal.

La autora del libro «New Happy», Stephanie Harrison, explica que el hecho de reconocer y abrazar

nuestros sentimientos puede ser algo liberador y clave en la búsqueda de la felicidad. Es una práctica que debemos desarrollar en nuestro día a día para disfrutar de una vida más plena.

No tengas miedo a sentir, ya sean emociones positivas o negativas, todas pueden tener un efecto en tu vida, de enseñanza y aprendizaje. Según comenta Harrison, aunque parezca algo de lo más sencillo, para mucho es muy complicado, ya que puede que nunca les hayan enseñado a reconocer dichos sentimientos.

Esta carencia, puede tener profundos efectos en nuestro bienestar adulto, ya que, sin la capacidad de sentir y procesar nuestras emociones, perdemos la oportunidad no solo de conocernos a nosotros mismos, sino de establecer relaciones sociales sanas y duraderas.

¿Cómo ser más feliz reconociendo tus emociones?

Si eres de las personas que responde a este perfil que te comentamos, entonces puedes ayudarte de una guía de pasos muy sencillos, pero eficaces en la aceptación de las emociones.

—

Reconoce la sensación: lo que estás experimentando y sintiendo físicamente es clave para poder explorar lo que surge directamente de nuestro interior.

—

Ponle nombre: una vez hayas identificado lo que experimentas, no tengas miedo en ponerle nombre, ya sea una sensación positiva o negativa (miedo, rabia, tristeza, alegría...)

—

Acepta el sentimiento: cuando esa emoción es negativa, lo primero que hacemos de forma instintiva es rechazarla, porque creemos que es algo malo. Este es el error más común, ya que de las cosas que no son inicialmente positivas también se puede aprender.

—

Convive con la emoción: experimentala mientras dure y, sobre todo, si es algo que no es del todo agradable, intenta convertirlo en algo que sí lo sea. Esto viene derivado primero de la completa aceptación de la sensación, y una vez que la hayas abrazado, es cuando podrás darle un giro de 180 grados.

—

Autoconocimiento y autocompasión: ser amable contigo mismo es la clave de todo el proceso. Sin permitirte sentir, no puedes evolucionar ni ser capaz de establecer unos límites realistas en tu vida. Al contrario, lo que hará es que reprimir todas tus emociones dejes de sentir y sea más complicado alcanzar la felicidad.

—

Reflexiona sobre tus sentimientos: todas las sensaciones tienen un mensaje que enseñarnos y es por

lo que Harrison recomienda que lo analicemos a fondo. Qué es lo que nos ha hecho sentir, cómo podemos mejorar esa sensación...esta auto-reflexión nos mostrará mucho sobre nosotros mismos.

—

Responde con cabeza: una vez que hayamos pasado por todos los pasos anteriores, es cuando podemos tener toda la información clave que nos permitirá dar una respuesta adecuada y saludable.

Fecha de creación

abril 2024