

EL RECICLAJE DE LAS EMOCIONES.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional **a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

Web: www.montsebradford.es

Cuando hablamos de nosotros mismos nos denominamos "Yo", pero esta primera persona del singular esta compuesta de muchas capas, es como una cebolla. Cuando observamos una cebolla, vemos su parte exterior, la piel, pero esto no es tan solo la cebolla! También nosotros somos mucho más que el cuerpo físico que podemos ver.

Podemos ver y tocar nuestro **cuerpo físico** porque tiene una vibración muy lenta, por ello se demuestra de forma sólida. Pero el ser humano esta compuesto de muchas más capas.

También poseemos **el cuerpo emocional**, de vibración mas rápida, el cual no se puede tocar, pero si se puede sentir, y algunas veces de forma muy intensa!

Si nos hacemos una fotografía kirlian podremos apreciar nuestra parte energética, diferentes capas de múltiples colores, que variaran y vibraran con diferentes intensidades, dependiendo de nuestro estado de animo y evolución personal interior.

También tenemos nuestro **cuerpo mental**, de vibración todavía más rápida y sutil que los dos anteriores. Nuestros pensamientos se generan a una velocidad increíble, este cuerpo vibra de forma casi instantánea. Podemos generar multitud de pensamientos en un minuto, visualizarnos en un lugar determinado al otro lado del Planeta, o sentir como alguien muy lejano esta pensando en nosotros, etc.... nuestro cuerpo mental, es un instrumento muy importante, **nuestro ordenador interno**, que nos ayuda a vivir, a protegernos de experiencias pasadas de peligro, pero no nos tendría que controlar **! Ya que no somos nuestra mente!**

Todos estos cuerpos forman un conjunto imprescindible para poder vivir en este Planeta. Los necesitamos a todos para nuestra supervivencia pero **NO SOMOS NINGUNO DE ELLOS!**

Para poder empezar a conocer al conductor de nuestro coche, es importante que estos 3 cuerpos estén en armonía, **trabajen para un mismo fin**. Si cada uno de ellos desea cosas diferentes, están por caminos diferentes, lo único que reinara será el caos y la confusión y no será el medio adecuado para inducir al individuo a encontrar la Paz y la Armonía que desea.

Todos estos cuerpos tendrían que formar un equipo de trabajo, una orquesta y su conductor es nuestra parte mas interna y profunda de nosotros que tenemos que aprender a conocer.

Así pues, nuestros primeros pasos en la escuela de la vida, tendrían que ser intentar que todos nuestros cuerpos funcionaran a la perfección- **con un propósito común.**

Ya teniendo claro que tenemos varios cuerpos, el segundo paso sería reflexionar de cómo los cuidamos. Cada uno de ellos tiene diferentes necesidades y tendríamos que tener la claridad suficiente para ver de qué forma podemos mantenerlos en buen estado.

CUERPO FISICO, dándole una buena calidad de alimentos y bebidas sanas, ejercicio y movimiento, respiración. Nuestra finalidad de comer, es para generar una buena calidad de sangre que cree **vitalidad, energía y salud**.

Entendemos muy bien la clase de alimento que necesita nuestro coche. No intentamos un día de darle tinta, ni agua, ni vino, porque sabemos muy bien que no funcionaría. Sin embargo nos empeñamos en darle a nuestro cuerpo físico sustancias nocivas que poco a poco nos van intoxicando y cambiando nuestra calidad de sangre, produciendo stress y enfermedad!

También, bañamos a nuestro cuerpo a diario, depurándolo de suciedad, pero ¿hacemos lo mismo con los otros cuerpos? ¿Los nutrimos y los depuramos?

CUERPO EMOCIONAL,

Es un cuerpo al que todo el mundo tiene miedo de conocer. Puede porque no lo enseñan en la escuela de pequeños, y de mayores ya hemos creado el hábito de “tapar” lo que sentimos, sea por miedo o por arrogancia.

Desconocemos la forma de alimentarlo, de darle a diario: desayuno, comida y cena. No nos acordamos que también necesita alimento a diario, **pero alimento emocional**, no físico!

Y nos empeñamos en darle pastel de chocolate o atiborrarnos de comida física, en cuanto este cuerpo se encuentra en desequilibrio!

Tenemos que recordar, que el cuerpo emocional carece de sistema digestivo, no tiene ni dientes ni estómago. Es un cuerpo vibracional, por lo que cualquier comida física, no le ayudara en absoluto a remediar sus problemas.

Y vemos por la vida, multitud de cuerpos emocionales inestables, bloqueados y hambrientos porque se carece de la consciencia de cómo nutrirlos, mimarlos y cuidarlos!

QUE CLASE DE ALIMENTO VIBRACIONAL, SATISFACERIA A TU CUERPO EMOCIONAL?

Es una pregunta que como seres humanos, tendríamos que ya saber su respuesta.

Cada persona es única, y se nutrirá de vibraciones emocionales diferentes. Puede que a alguien le satisfaga el oír una música especial, o el canto de los pájaros, o mirar el cielo, o pintar, escribir, observar el mar, acariciar a un gato, hablar con un amigo, bailar, andar, etc....

Estas formas de nutrición emocional son vitales, para poder tener a nuestro cuerpo emocional en óptimo estado, y hay que generarlas regularmente, por igual que damos al cuerpo físico, por lo menos 3 comidas diarias.

Creo que una de las causas del porque olvidamos el nutrir a nuestro cuerpo emocional, es porque falta de **consciencia o presencia** en nuestra propia vida.

Cuando estamos presentes en el centro de nuestra propia vida, somos conscientes de nuestras carencias a todos los niveles e intentamos de equilibrarlas.

Otra necesidad de nuestro cuerpo emocional, es la depuración, y el desapego.

De nuevo, si hacemos referencia a nuestro cuerpo físico, intentamos limpiarlo a diario, sin embargo, con nuestro cuerpo emocional vamos acarreado en nuestra vida durante años, emociones que ya no necesitamos y que nos crean toxicidad a muchos niveles.

Hay que reciclar nuestras emociones a diario, para que no se estancuen y nos contaminen. Y porque no lo hacemos?

- Por falta de presencia y consciencia en nuestra propia vida.
- No hay tiempo para la reflexión.
- Intentamos esconder, enmascarar lo que sentimos.
- Tenemos miedo a comunicarlo,
- Muchas veces debido a que no sabemos la forma de comunicar nuestros sentimientos de forma positiva, constructiva, con respeto y sin herir a la persona a quien va dirigido.
- Nadie puede enfadarse si comunicamos “nuestra verdad” con respeto y honestidad.
- Tenemos miedo a vivirlo, y le ponemos una tapa a cierta emoción o estado de animo, sin darnos cuenta de que esta es la forma para apegarnos todavía mas a ello, y estar reviviéndolo de forma continua y toxica durante años!
- Puede no lo expresemos por orgullo, porque nos hacemos los fuertes, en un momento totalmente erróneo! Hay que tener mucho valor, para poder expresar nuestros sentimientos y pedir ayuda! Y todos la necesitamos en algún momento de nuestra vida!
- No hay tiempo para vivir el suceso, no valoramos esta experiencia en la escuela de la vida. La enterramos en nuestro baúl emocional, porque valoramos tan solo el “Hacer”, en lugar del “Ser”.
Para poder sentirnos completos y sólidos hay que aceptar las dos caras de la moneda.
El “Ser” y el “Hacer” se complementan, no pueden existir uno sin el otro.
- El suceso ha sido tan impactante, que nos quedamos estancados en la edad emocional de aquel momento doloroso. Y vemos por la vida adultos actuando con edades emocionales que no corresponden a su edad física.
- No nos han enseñado a ser los creadores de nuestra vida. De responsabilizarnos de todos nuestros actos y con todas sus consecuencias. Y como no creemos que aquellos sentimientos nos pertenecen, seguimos dando la culpa al vecino, marido, perro, coche, o ruido por lo que sentimos!

- En el momento en que aceptamos que somos los creadores de TODA NUESTRA VIDA, se genera una consciencia y con ello la libertad interior. Libertad de poder crear y des-crear en nuestra vida.

Y toda esta materia toxica del PASADO, se queda en nosotros contaminando nuestro PRESENTE y nuestro FUTURO. Juzgando muchas veces nuestro presente con modelos, pautas y hábitos de un pasado que no se recicla!

- SOMOS LOS CREADORES DE NUESTRA VIDA, Y TAMBIEN PODEMOS DESCREAR LO QUE NO NOS GUSTE -

Si viviéramos con “presencia” reciclando nuestras emociones a diario, tan solo nos tendríamos que preocupar de alimentar a nuestro cuerpo emocional regularmente y nos sentiríamos estables, con armonía y con paz.

DE QUE FORMA PODEMOS RECICLARLAS?

La palabra emoción, en ingles “emotion” o mejor dicho e-motion, energía en movimiento. De esta forma se puede ver muy claramente que nuestras emociones son energías vivas, que no podemos enterrar o pretender olvidar.

Si nos decimos que no existen, nos estaremos engañando de una forma muy infantil! Estarán llamando a la puerta de nuestra consciencia y tarde o temprano nos afectaran y producirán problemas.

Cuando hay alguien llamando a nuestra puerta, lo dejamos interminablemente insistiendo? O es mas practico, abrir y ver lo que desean?

Creo que cuando nos sentimos inestables, bajos de moral, con emociones extremas, tanto de exceso (ira, agresividad, cólera....) o de deficiencia (victimas, tristes, con miedo....) hay que tener el valor de mirarlas, de conocerlas, de ver que nos quieren decir, que lección podemos aprender de esta energía en movimiento, depurarla y dejarla ir con Luz y Amor.

Podemos pedir ayuda a un profesional. Todos necesitamos ayuda alguna vez en nuestra vida, somos humanos. Los terapeutas emocionales están ofreciendo una función muy importante y vital.

No tenemos ningún problema en ir a un profesional para que nos haga un buen corte de pelo, al dentista o algún otro tratamiento para nuestro cuerpo físico, pero olvidamos de por vida, nuestro cuerpo emocional?

Porque nuestro cuerpo emocional esta tan olvidado?

Si lo ayudamos diariamente a desintoxicarlo, será una tarea fácil y rápida.

Hay que depurar y reciclar a diario nuestro cuerpo emocional! Y lo mas importante es observar la calidad de pensamientos que tenemos, que son el alimento de nuestro cuerpo emocional. La calidad de nuestras emociones, viene dada por la calidad de nuestros pensamientos.

Somos personas que vemos siempre nuestro vaso medio vacío? Mientras los vasos de los demás los tienen medio llenos? El cultivo de nuestros pensamientos es algo vital para obtener una salud sólida e integral.

Nuestros pensamientos están generados por nuestras creencias en la vida. Nuestras experiencias nos impactan, a veces de forma muy profunda en nuestro ADN, y nos generan modelos de conducta que puede a la larga no nos beneficien. Tenemos que entender que cada circunstancia es única, y que no siempre sucederá lo mismo, aunque el ser humano con frecuencia tiende a juzgar el PRESENTE con modelos del PASADO., generándose poco a poco más inflexibilidad y rigidez en su forma de actuar y pensar.

Cada circunstancia es única, son momentos diferentes y que hay que vivir con presencia y apertura. Pero muchas veces no nos encontramos presentes en nuestras vidas. Estamos apegados **al pasado**, o poniendo todas nuestras expectativas en el **futuro**. Nuestro momento de "poder" es el PRESENTE ! El pasado ya no existe y el futuro es tan solo una ilusión.

Para ello, para poder observar nuestros pensamientos necesitamos Silencio, valorar mas el "SER" tener momentos de introspección y de calidad para poder ir escuchando nuestra voz interior, que es la que nos guiara hacia lo que todo ser humano desea conseguir: CLARIDAD, ARMONIA Y PAZ!!

