

Eres Adicto a tus Emociones

Olga Fernández Txasko

*HOLA!!! GRACIAS POR DESCARGARTE ESTE ARCHIVO.
ESPERO TE SIRVA DE AYUDA PARA ENTENDER POR QUÉ
NO HAS LOGRADO HASTA AHORA LO QUE DESEABAS, Y
VEAS Y SIENTAS QUE PUEDES CONSEGUIR TODO
AQUELLO QUE TE PROPONGAS. SOLO TIENES QUE CREER
EN ELLO, DEJAR ATRÁS TUS EMOCIONES LIMITANTES Y
DARTE SOLO LA OPCIÓN DE CONSEGUIRLO. ¡MERECE
SOLO LO MEJOR! PERMÍTETE ALCANZARLO.*

Si eres de los que quiere llegar alto en la vida, conseguir una vida llena de éxitos personales y profesionales, es importante que entiendas que tu entorno realmente controla cómo piensas y te sientes inconscientemente, porque cada persona, cada lugar, cada experiencia tiene una red neurológica en tu cerebro.

LA
NEUROPLASTICIDAD
CONFIRMA QUE LAS
PERSONAS PUEDEN
CAMBIAR EL PROPIO
SISTRATO NEURAL DE
SU PENSAMIENTO
ESCOGIENDO ASÍ SU
DESTINO.



Probablemente te preguntas por qué no avanzas, por qué no consigues lo que deseas, por qué te falta el dinero, por qué no consigues escalar profesionalmente, ...

Tu vida no es mala, pero es como que pasas por ella sin mucho control y sin poder aspirar a mucho. Has intentado de todo para poder tener más, un mejor empleo, más dinero, la pareja ideal, ... Has practicado el positivismo, la visualización, y ponerle gran empeño a todo para lograrlo. Sin embargo, a pesar del esfuerzo y de las ganas, no lo has conseguido. Te has quedado observando cómo otros te cuentan que lo han logrado, y te dicen que tú también puedes alcanzar todo aquello que te propongas. Y al ver que visualizando todo aquello que quieres y que no alcanzas a tener, no lo consigues, te dices, "quizá todo esto no es para mí", frustrándote aún más.

Las personas que nos dicen que visualizando lo que queremos, lo conseguiremos, no nos dicen que por mucho que nos repitamos lo que ansiamos, el fantasma de nuestros miedos está siempre ahí y sale cuando menos lo necesitamos o estamos a punto de conseguir algo. Habita en nuestro subconsciente programado por todas nuestras vivencias.

CLARO QUE TU ÉXITO ESTÁ DETRÁS DEL MIEDO, PERO NO LO PUEDES ESCONDER EN UNA CAJA OSCURA Y NO ATENDERLO PARA LOGRAR LO QUE QUIERES. PORQUE CUANDO MENOS TE LO ESPERAS, HAY DISPARADORES QUE HACEN QUE EL MIEDO, LA ANSIEDAD, LA INSEGURIDAD, ... ESAS EMOCIONES LIMITANTES APAREZCAN. ¿Y POR QUÉ REAPARECEN ESTAS EMOCIONES CADA VEZ QUE TE PROPONES CONSEGUIR ALGO? POR TU ADICCIÓN EMOCIONAL. SÍ, SOMOS ADICTOS A LAS EMOCIONES CON LAS QUE HEMOS CRECIDO Y SE NOS REPITEN DE MANERA INCONSCIENTE. ES COMO QUE NO PODEMOS CONTROLAR SENTIR MIEDO ANTE DETERMINADAS SITUACIONES Y AUNQUE NOS ESFORCEMOS EN ESTAR POSITIVOS Y SOLO PENSAR EN LO QUE QUEREMOS CONSEGUIR, EL MIEDO O ALGUNA OTRA EMOCIÓN LIMITANTE NO NOS LO PERMITE. TE CUENTO POR QUÉ TE OCURRE ESTO DE QUE NO TE FUNCIONE EL ESTAR POSITIVO Y VISUALIZAR LO QUE QUIERES. CUANDO PRACTICAS EL PENSAMIENTO POSITIVO TRABAJAS CON TU MENTE CONSCIENTE, ESTO ES CON EL 5 POR CIENTO DE TU MENTE, PERO CON ELLO NO MODIFICAS EL 95 % RESTANTE. SI NO ESTÁS TODO EL DÍA CON EL FOCO EN LO QUE QUIERES CONSEGUIR (COSA MUY DIFÍCIL), TU SUBCONSCIENTE TE GANA LA BATALLA. EL SUBCONSCIENTE ES RUTINARIO, COMPULSIVO, (ESO QUE DECIMOS QUE LAS COSAS SURGEN EN TI DE MANERA AUTOMÁTICA) Y ACTÚA COMO UN DISCO QUE SE REPITE. ASÍ QUE POR MUCHO QUE TE REPITAS LO QUE QUIERES CONSEGUIR, POR MUCHO QUE VISUALICES LO QUE QUIERES LOGRAR, TU SUBCONSCIENTE, ESE 95%, LO IMPIDE CON SUS CREENCIAS GRABADAS DURANTE TU VIDA. ESAS CREENCIAS QUE DE MANERA INCONSCIENTE AFLORAN EN TI, LO HACEN POR LA ADICCIÓN EMOCIONAL. QUIZÁ CREÍAS QUE SOLO SE PUEDE SER ADICTO A COSAS EXTERNAS COMO LAS DROGAS, LAS COMPRAS, EL SEXO, Y PROBABLEMENTE NUNCA TE HAS CUESTIONADO QUE PUEDES SER ADICTO A TUS PROPIAS EMOCIONES. ES NORMAL, SE TRATA DE UNA DE LAS ADICCIONES MÁS DESCONOCIDAS PERO ES DE LAS MÁS DAÑINAS, YA QUE ES DIFÍCIL DE RECONOCER.

¿CÓMO PUEDEN LAS EMOCIONES SER ADICTIVAS?

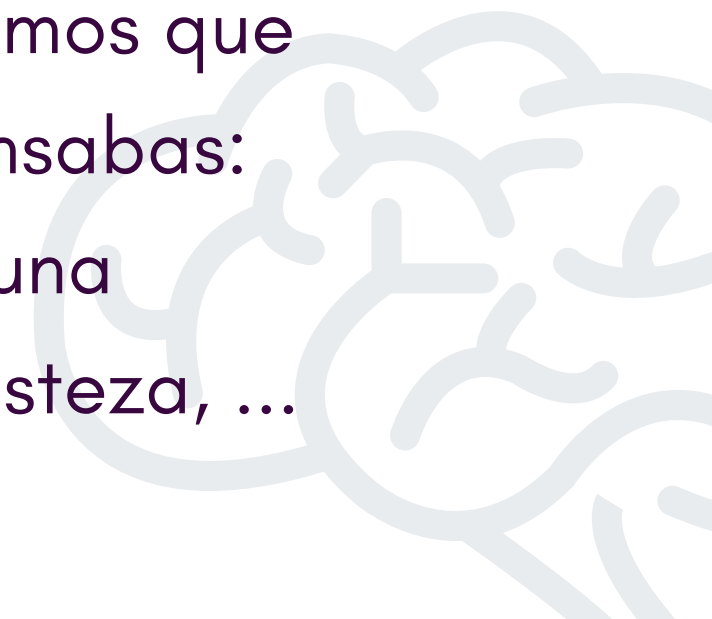
TE PREGUNTARÁS CÓMO ALGO DENTRO DE TI QUE ES NATURAL PUEDE SER ADICTIVO. EN REALIDAD, TODAS LAS ADICCIONES ESTÁN DENTRO DE TI, EN TU CEREBRO Y CUERPO. LA ADICCIÓN ES UNA RESPUESTA AL PLACER INTENSO (O ALIVIO) MEDIANTE EL USO REPETIDO DE ALGÚN COMPORTAMIENTO, O LA INGESTIÓN DE ALGUNA SUSTANCIA QUE ALIVIA LAS MOLESTIAS, MÁS ESPECÍFICAMENTE LA ANSIEDAD O EL DOLOR. EN EL CASO DE LA ADICCIÓN EMOCIONAL, TE “ENGANCHAS” A SENTIRTE DE UNA MANERA FAMILIAR. EL COSTO DE LA ADICCIÓN EMOCIONAL ES QUE VIVES A MERCED DE LOS SENTIMIENTOS PROVOCADOS POR LAS CIRCUNSTANCIAS Y TUS PERCEPCIONES DE ESTOS EVENTOS. LOS SENTIMIENTOS ABRUMADORES TRASCIENDEN OTRAS RESPUESTAS CEREBRALES, Y NO PUEDES TOMAR DECISIONES SENSATAS, YA QUE REACCIONAS A LOS IMPULSOS, NO AL RACIOCINIO.



Vamos a ver la adicción emocional y cómo te impide tomar decisiones racionales con un ejemplo.

De pequeño te han hecho creer que no podrías llegar muy alto porque las matemáticas no eran tu fuerte. Te hicieron creer que no eras suficiente, o te solucionaron tanto las cosas que has creído que no podías hacer nada tú solo o que necesitabas de otros para hacerlas, ... y hoy sigues manteniendo esa emoción de ser menos o de tener baja estima. Tu cerebro necesita más de esas emociones con las que has vivido, porque liberan tu ansiedad. Sigues sintiendo tristeza, culpa y baja estima. Esas emociones con las que has vivido vuelven a ti de manera inconsciente, las necesitas. Aunque te cueste creerlo, te sigues sintiendo mal porque nos volvemos adictos a los químicos que segrega nuestro cuerpo cuando siente una emoción, sea esta buena o mala. Y sigues recreando las emociones negativas vividas a través de tus pensamientos. Esos pensamientos son los que hacen surgir tus emociones, y éstas te paralizan. El Dr. Joe Dispenza, investigador de física cuántica y neurociencia explica que "el cerebro está hecho de pequeñas células nerviosas llamadas neuronas. Las neuronas tienen pequeñas ramas que se extienden y conectan con otras neuronas para formar lo que se conoce como una red neuronal. En cada lugar donde se conectan se incuba un pensamiento o un recuerdo. Fisiológicamente las células nerviosas se extienden y conectan entre sí".

Si algo se practica a diario y por tiempos prolongados las células nerviosas establecen una relación a largo plazo. Si te enfadas a diario, si te frustras, si sufres a diario, vas creando esa relación con otras células nerviosas que forman una identidad y se va formando el hábito o la adicción a esa emoción. Cuando repetimos una acción constantemente las células van creando una memoria y es por eso que atraemos situaciones, deseadas o no, y pensamientos a nuestras vidas, para saciar el apetito bioquímico de las células y cubrir esa necesidad química. El adicto siempre necesita un poco más de esta sensación o emoción para alcanzar el estado de euforia o la reacción química que busca. El Dr. Dispenza dice que en realidad su definición de adicción es muy simple y lo que significa es que si no puedes controlar tu estado emocional, eres adicto al mismo." Para este afamado neurocientífico e investigador, la emoción es el producto final de las experiencias pasadas. Por eso por mucho que te digas a ti mismo quiero estar feliz, tu cuerpo está programado de otra manera, con otra emoción y te cuesta lograr la felicidad. Tu mente subconsciente, te puede. Digamos que cada vez que te han hecho creer que no eras suficiente, que eras miedoso, ... tú pensabas: "no sirvo" o te repetías lo que te decían sobre ti. Ese pensamiento negativo creaba una emoción de tristeza, ira, ... Has ido creando muchos péptidos de miedo, angustia, tristeza, ... Y ahora los "necesitas".



CON LA REPETICIÓN CONSTANTE DEL MISMO PENSAMIENTO, TU CEREBRO AHORA NECESITA SEGUIR SINTIENDO ESAS EMOCIONES QUE TANTO SE HAN REPETIDO EN TU VIDA. TU CUERPO NECESITA MÁS PÉPTIDOS DE IRA, TRISTEZA, INSEGURIDAD ... SE HA VUELTO ADICTO A LA SUSTANCIA QUÍMICA QUE PRODUCEN ESAS EMOCIONES. Y PARA ELLO SIGUES CREANDO PENSAMIENTOS QUE PRODUZCAN ESTAS EMOCIONES, O SIGUES "ATRAYENDO" O MÁS BIEN NECESITANDO, PERSONAS QUE TE HAGAN SENTIR DE ESA MANERA, REPITIENDO INTERMINABLEMENTE LAS EMOCIONES QUE NO TE DEJAN AVANZAR.

Es importante que sepas que tus pensamientos "te persiguen". Creo que eso ya lo sabes, es como que no puedes controlarlos y acuden a ti de manera inconsciente. Cuando quieres hacer algo nuevo, parece que no te atreves porque esas vocecitas vienen a ti y te recuerdan que tienes miedo, que no sirves para eso, que no eres lo suficientemente bueno, que no mereces esas cosas, ... Esas afirmaciones que se repiten en tu mente, esos pensamientos te frenan. Los escuchas, y no das el paso para emprender lo que querías haber emprendido.

Tus pensamientos no dejan que te atrevas a cambiar, tus fantasmas no permiten que cambies de trabajo, que te cortes el pelo, que inicies un negocio, que le digas sí a esa persona que te gusta, ... Los pensamientos que resuenan como ecos en tu cabeza te paralizan. Y al no poder cambiar, al no cambiar, al no poder atreverte, te ratificas a ti mismo en esos pensamientos. Es como la pescadilla que se muerde la cola. Los pensamientos alimentan tu parálisis y tu parálisis justifica los pensamientos. Un círculo difícil de romper. Y lo peor es que no encuentras la manera de echar a esos pensamientos de tu mente, ya que te visitan hasta cuando estás sacando fuerzas para lograr algo. Acuden a ti sin avisar, sin atraerlos. Eso que nosotros decimos que acuden de manera inconsciente, en realidad lo hacen por nuestra adicción emocional. (ten en cuenta que la adicción emocional también ocurre con pensamientos buenos, y que ahí es donde quieres llegar).

Olga Fernández Txasko

Entender la adicción emocional es comprender que los pensamientos con los que convives hoy, que crean tus emociones limitantes, son los que te hacen vivir con las emociones de miedo, culpa, baja estima angustia, ... Esos pensamientos que hacen aflorar esas emociones que te paralizan, son los pensamientos que hoy repites de manera inconsciente. Acuden a ti de manera automática, creando esas emociones de manera incontrolable. Y cuando no puedes controlar una emoción es porque eres adicto a ella.

Tu adicción emocional es lo que te frena en esta vida.

Olga Fernández Txasko



Pero no te asustes. ¡¡Sí!! puedes eliminar esos pensamientos que acuden a ti de manera inconsciente y que parece no puedes controlar. Puedes liberarte del condicionamiento vivido para poder ser realmente tú y poder así empoderarte y lograr tus objetivos. Necesitas tomar conciencia de ti mismo (factor principal del empoderamiento), de lo que sientes y piensas, para dejar a un lado los pensamientos que no te pertenecen, que están ahí porque te los han impuesto y solo te generan emociones limitantes. Solo así, podrás dejar aflorar tus verdaderos pensamientos y por tanto tus sinceras emociones, que lejos de limitarte, te van a llevar a conseguir todo aquello que quieras.

Puedes dejar atrás la adicción emocional.

Olga Fernández Txasko

Candance Pert y la neurología nos confirman la plasticidad del cerebro, esto es podemos “cambiar el cableado”, reordenar las conexiones entre las células o redes neuronales (neuroplasticidad). La plasticidad del cerebro además nos confirma como también el cerebro puede producir nuevas células cerebrales (neurogénesis) en cualquier edad de la vida; **Estos son dos descubrimientos revolucionarios de la neurociencia.**

La neurociencia está de tu lado puedes producir nuevas células cerebrales con nuevas emociones que te van a ayudar a tener la vida que realmente quieres y mereces sin importar tu edad. Tomar consciencia de los pensamientos que te han venido lastimando y ver que no son ciertos, te va a dar espacio para conectar contigo y tus pensamientos propios. Esos que has tenido que guardar por considerar que no eran válidos, al haber asimilado que tenías que seguir lo que los demás esperaban de ti.

Olga Fernández Txasko

Nunca es tarde para dejar atrás la adicción emocional con todos esos pensamientos grabados a sangre en ti. Da igual la edad que tengas, no te echés atrás pensando que es demasiado tarde para ti y que no merece la pena. Siempre es un buen momento para cambiar esas emociones y vivir plenamente y feliz siendo dueño de tu destino y logrando todo aquello que siempre has soñado. Nunca es tarde para descubrir tu Yo, conectar contigo con tus emociones y pensamientos. Siempre es el momento perfecto para sentir todo eso que has guardado en algún lugar dentro de ti.

Olga Fernández Txasko

Es hora de ver quién eres, de ver todo lo que vales y todo el poder que llevas dentro de ti.

Te ayudo guiándote hacia tu autoconocimiento a través del
Método RAN que vas a encontrar en
30 PASOS PARA TU EMPODERAMIENTO.

Regálate el conocerte, ¡EMPODERATE! Logra todo aquello que te propones porque lo mereces.

Olga Fernández Txasko

“Uno descubre la fuerza que tiene, cuando ser fuerte es la única opción”.

Olga Fernández Txasko