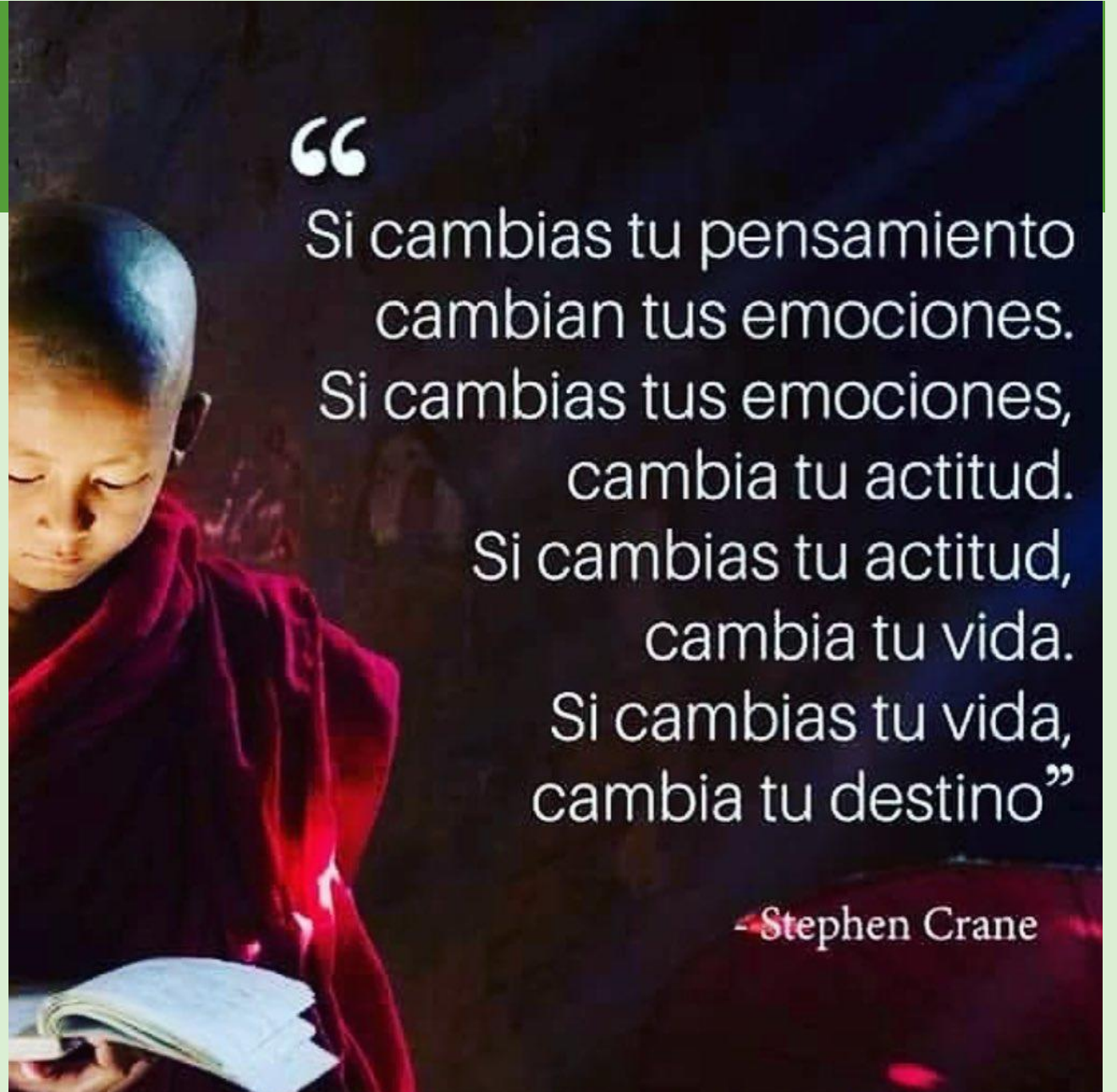


La Importancia de las Emociones para Obtener Calidad de Vida



REFLEXIÓN



“

Si cambias tu pensamiento
cambian tus emociones.
Si cambias tus emociones,
cambia tu actitud.
Si cambias tu actitud,
cambia tu vida.
Si cambias tu vida,
cambia tu destino”

- Stephen Crane

OBJETIVOS DE LA CHARLA

1. Comprenderá que la paciencia es una cualidad sumamente necesaria para lidiar con las emociones.
2. Aprenderá que la tendencia predominante es una de dependencia excesiva a los dispositivos electrónicos y las redes sociales.
3. Entenderá que recargar la mente y el alma de Paz interior se hace indispensable.
4. Comprenderá que lo que siempre debe prevalecer es la positividad y el optimismo.
5. Descubrirá que las emociones son determinantes para una buena calidad de vida.
6. Entenderá que las emociones que tienen carga negativa afectan la conexión de mente, cuerpo y alma y por ende, nuestra salud física y mental.

LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

La famosa frase ver el vaso medio lleno o medio vacío lo explica muy bien, **es un asunto de actitud**. La vida no está exenta de problemas y de situaciones que pueden ser complicadas y hasta injustas provocando tristeza, enfado y malestar, **pero la diferencia está en la actitud que se asume.**



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

La paciencia es una cualidad sumamente necesaria para lidiar con emociones en especial con las que provocan sufrimiento, frustración e impotencia. Es difícil adquirir paciencia hoy día porque las personas tienen incapacidad para esperar, **se desea que las circunstancias negativas se vayan al instante.**



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

La tendencia que predomina es una dependencia excesiva a la pantalla de la computadora, de la televisión, del teléfono inteligente, que a veces piensa por el ser humano. Detrás de estas tecnologías se esconde la manipulación que no se puede percibir a nivel consciente porque es un entramado subliminal muy sofisticado.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Todo esto resta a la capacidad para la reflexión, la introspección y de paso darle valor a la espiritualidad. En este nuevo estilo de vida tan conectado a la tecnología y sus redes, se satura la mente de lo superficial y ello limita las funciones de la corteza prefrontal del cerebro que estimula precisamente procesos mentales profundos.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Habría que poner límites a el uso exagerado de estas tecnologías que inevitablemente llegaron para quedarse y en parte pueden facilitar la vida desde muchos aspectos, pero no puede ser lo que prevalezca la gran parte del tiempo.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

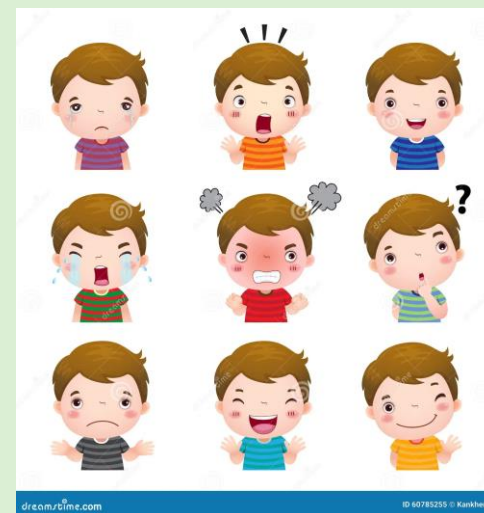
Recargar la mente y el alma de Paz interior se hace indispensable. Para proteger la paz interior se debe pasear al sol (fuente de salud), estar con cierta frecuencia en contacto con el mar, la naturaleza, escuchar música agradable, son aportaciones gratis para la calidad de vida.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las emociones son procesos mentales continuos. En la niñez se viven experiencias claves repletas de diversas emociones que marcan luego en la vida adulta favorable o desfavorablemente.

Científicamente está comprobado que el sistema inmune se debilita por depresión, tristeza y frustración continua.





”

Cuando la inteligencia
emocional se fusiona con la
inteligencia espiritual, la
naturaleza humana se
transforma.

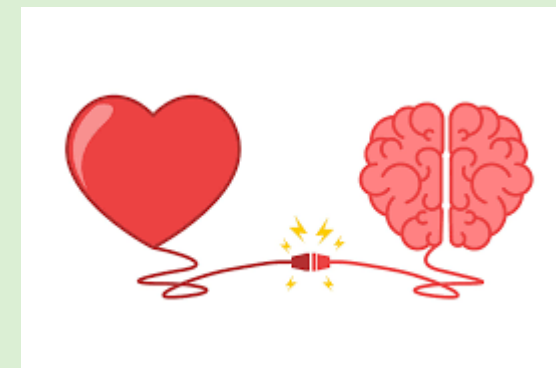
DEEPAK CHOPRA

“

LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las emociones están ligadas a la salud integral.

Es irreal pensar que en la vida todo el tiempo se vivirá en una permanente emoción de júbilo y alegría. Lo que sí debe prevalecer es la positividad y el optimismo dentro de un marco de realismo, porque esto propicia una buena actitud ante las distintas situaciones que se presentan y facilita calidad de vida.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las personas debieran contar sus bendiciones. Por muy complicado que sea el momento siempre habrá personas en una mayor desventaja. Ejemplos: Quien está muy enfermo en un hospital, en un país sometido a una dictadura o peor aún en medio de una despiadada guerra.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Si se es espiritual hay gran probabilidad de tener mejor capacidad de lidiar con las emociones. Se sabe que hay circunstancias que, aunque no sean gratas **era necesario vivirlas, para ganar en sabiduría y pasar por un aprendizaje provechoso.**



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

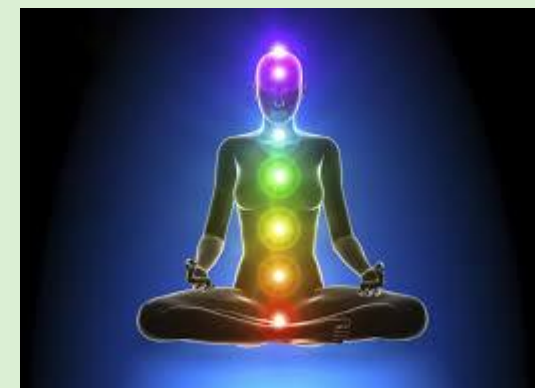
Se tiene claro que la solución a los problemas se gestiona mejor cuidando la paz interior, aceptando los retos y las lecciones que hay que aprender y en una actitud bondadosa.

La bondad es una inversión a la genuina felicidad.



LAS EMOCIONES Y LA ACTITUD HACIA LA VIDA POR ARCÁNGEL RAFAEL

Una persona evolucionada espiritualmente siente una satisfacción enorme ayudando a quien necesita a través de actos compasivos. Debemos cuidar y fomentar la espiritualidad para afianzar la fusión cuerpo, mente y alma y conjuntamente que las energías estén en armonía y en adecuado balance.





@TuPartidaInspiroAMIALMA

Cuando Algo no Fluye,
Observa tu Actitud, tus
Pensamientos y Emociones...
Descubrirás que No
Necesariamente Era por
el Otro que no Fluía



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Hay que aprender a gestionar las emociones. Cuando se es pequeño, los padres son indispensables en las emociones infantiles porque el niño no puede valerse por sí mismo. **Ya se sabe desde el conocimiento del niño interior, cuan determinante es la forma de tratar y apreciar esos procesos de educación y crianza, en donde las emociones están sumamente presentes.**



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las emociones están cargadas de energía, tienen mucho poder en la forma que se vive y también dependiendo si predominan las positivas o las negativas, influyen grandemente en un sistema inmune débil o fuerte. Las emociones son determinantes para la vida, es indispensable gestionarla lo mejor posible.



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

La voz interior que se refleja **desde la mente y que, aunque parezca paradójico calladamente habla, influye en la salud física y repercute en el sistema inmune. Combatir los pensamientos negativos de tristeza y pesimismo, con una dosis de positividad y optimismo, es de gran ayuda.**



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Así como a diario, **tener una rutina de meditar, un rato a solas en silencio, periódicamente buscar las energías poderosas de un ambiente natural, el campo y en especial, el mar.** Quienes tienen acceso a una playa y un clima cálido para disfrutar de los beneficios del mar, **es especialmente bendecido.**



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

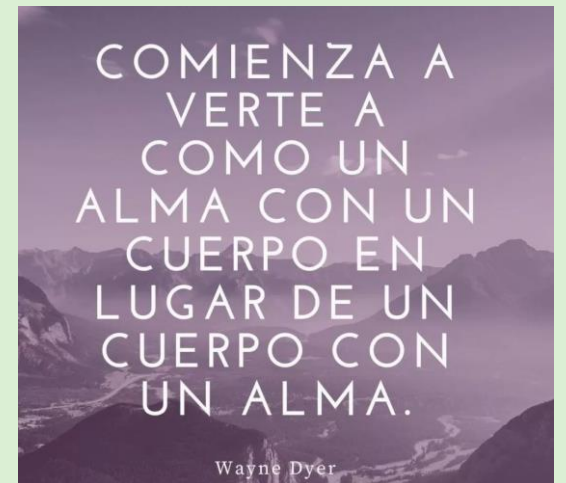
En una sociedad enfocada excesivamente en el consumo, **las emociones están afectadas por el afán y la necesidad de tener cosas, de competir con otros en lo material para posicionarse socialmente todo lo cual crea angustia y tensión.**



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las emociones que tienen carga negativa afectan la conexión mente, cuerpo y alma, e interfieren grandemente con la salud física y mental y por tanto, con la calidad de vida.

También otro aspecto que puede afectar y si no se saben manejar son las **expectativas**,



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

pues crean incertidumbre, inseguridad, frustración, decepción y a veces pueden desencadenar en depresión.
En todo caso solo se deben tener **expectativas consigo mismo no con otras personas, pues no hay forma de transformar o modificar conductas o sentimientos ajenos.**



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Dejar fluir y combatir la gran presión que genera las expectativas no es tarea fácil, pero hay que desprenderse de las expectativas. Con ésta se suele esperar reciprocidad de los demás, pero es preferible no esperar, así se evitan sentimientos dañinos como la decepción y la frustración.



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Las emociones también se afectan cuando la persona se **propone metas irreales prácticamente imposibles de llevar a cabo.** Hay que ser coherente con la propia capacidad y evitar lo inalcanzable que solo traerá impotencia, ansiedad y frustración.



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Para lidiar correctamente con las emociones habría que aprender a dejar ir lo que no está en las manos resolver, lo que es inherente a otras personas, así poder soltar y proseguir el camino y aprender además a poner límites. A veces por ser demasiado complacientes o por demostrar amor las personas permiten que se les dé más responsabilidades o funciones de las que le corresponden.



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Aunque también en el lado opuesto ayudar y dar una mano a quien necesita, regalar tiempo y cooperación es de enorme valor para la espiritualidad y es un gran indicador de un evolucionado nivel de conciencia. Lo importante es establecer balance.



LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES POR ARCÁNGEL RAFAEL

Es necesario cuidar las emociones, pues son un pilar de la salud física y mental. Además, es imprescindible poner freno a la negatividad y al pesimismo, ya que eso solo atrae derrota y fracaso. La actitud hace una diferencia enorme en la forma de gestionar las emociones.





"La resiliencia es
aprender a
derrumbarse sin
rendirse; es aprender
a explotar sin
quemarse."

JANET AUTHERINE.

CONCLUSIÓN

El sistema de salud mundial no educa a los médicos a que sepan que somos una fusión de cuerpo, mente y alma. El poder y el dinero van por encima de nuestra salud. Las emociones tienen un gran impacto en el cuerpo físico y mental. Tenemos que tomar cartas sobre el asunto y lidiar con nuestras emociones para que el cuerpo físico no se enferme. Si el cuerpo, la mente y el alma están en armonía y paz interior, difícilmente el cuerpo físico se enfermará. Hoy día con tanta tecnología y las redes sociales tenemos que priorizar nuestro estado mental y emocional. Hay que regresar a lo básico que es el contacto con la madre naturaleza y la música que haga vibrar nuestra alma.

REFERENCIAS

- Canalizaciones del Arcángel Rafael (2)
- Canalizadora: JVT

TODOS

