



HELEN HAMILTON

## Las emociones y sus historias

He aquí una lista de las emociones habituales que sentimos y ejemplos de las historias/creencias (de mi propio viaje). Es importante no limitarse a utilizar mis historias, sino que también preguntarle a la emoción lo que quiere decirte.

La emoción es un reflejo de la historia o la creencia y, por lo tanto, no se puede ir hasta que hayamos identificado la historia o la creencia y cuestionado su verdad. Estas historias se sentirán verdad como ser separado pero son completamente falsas para el Ser infinito.

- **La tristeza** nos dice que sentimos "no tengo lo que quiero para ser feliz y no puedo tenerlo. Debo vivir sin ello para siempre". (Similar a la apatía, pero con un matiz de esperanza, una creencia en el tiempo, que en el futuro será mejor que ahora, etc).
- **El desconsuelo** (dolor) nos dice que sentimos que "he perdido lo que quiero y necesito para ser feliz y nunca podré recuperarlo. Ha desaparecido". (Una creencia de que poseías lo que querías y ahora te lo han quitado en contra de tu voluntad)
- **El enfado** dice "no puedo conseguir lo que quiero para ser feliz, estoy bloqueado y no hay manera de evitar este bloqueo". (Una creencia de que alguien o algo (como el tiempo) puede impedir que consigas lo que quieres).
- **La frustración** dice "Lo que quiero está tardando demasiado en llegar, ¿por qué no está aquí todavía?" (Creencia en el tiempo, creencia en que la manifestación es gradual)
- **La irritación** dice "Es demasiado difícil conseguir lo que quiero y ser feliz y hay demasiadas cosas que hacer primero". (Creencia en el proceso, en el progreso, en el despertar, en aprender a recibir, etc.)

- **La culpa** dice "No merezco conseguir lo que quiero y ser feliz porque no soy suficientemente bueno y soy malo. Las cosas buenas sólo les ocurren a las personas buenas y yo no lo soy".
- **La vergüenza** dice "No merezco existir y no merezco la felicidad". Es similar a la indignidad y la culpa, pero sin esperanza de mejora. La vergüenza es, en efecto, el odio o aborrecimiento a uno mismo.
- **La apatía** dice "Ya no tiene sentido querer nada porque nunca me llega, la felicidad se ha ido para siempre. Soy incapaz de conseguir lo que quiero y no hay posibilidad de cambiarlo. Ni siquiera tiene sentido querer existir". (La creencia de estar totalmente impotente y aislado permanentemente de lo que quieres y necesitas).
- **Los celos** provienen de una creencia de separación y carencia. La contradicción o creencia es: "Otra persona tiene lo que yo quiero y, como él lo tiene, yo no lo tengo. Ellos tienen lo que debería ser mío". Es una creencia en la separación porque la otra persona es vista como no tú y por lo tanto tiene tus recursos que fueron marcados para ti por así decirlo. Existe la creencia de que sólo hay una cantidad limitada de lo que quieres y que se acabará y que para conseguir lo que quieres debes quitárselo al otro de alguna manera y el otro saldrá perdiendo.
- **El miedo** dice "no estoy seguro, estoy en peligro. Mi existencia está amenazada y hay peligro; el mundo es peligroso para mí".