



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 solo mis historias, sino también preguntarle a la emoción qué quiere decirte. La emoción es un reflejo de la historia o la creencia y, por lo tanto, no puede desaparecer hasta que hayamos identificado la historia o la creencia y cuestionado su veracidad. Estas historias se sentirán verdaderas como un ser separado, pero son completamente falsas para el Ser infinito.

- **El miedo** dice "no estoy seguro, estoy en peligro. Mi existencia está amenazada y hay peligro; el mundo es peligroso para mí"
- **La ira, 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 culpa** dice "No merezco conseguir lo que quiero y ser feliz porque no soy suficientemente bueno."
- **La tristeza** nos dice que sentimos "no tengo lo que quiero para ser feliz y nunca lo voy a tener. 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** (aflicción) 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, porque se percibe como algo separado de ti)
- **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 un proceso, en el progreso, en el despertar, en aprender a recibir, etc.)

- **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).
- **La envidia, los celos** provienen de una creencia de separación y carencia. Aquí la creencia es: "Otras personas tienen lo que yo quiero y, como ellos lo tienen, yo no lo tengo. Ellos tienen lo que debería ser mío". Es una creencia en la separación porque se ve a la otra persona como distinta a ti y por lo tanto tiene los recursos que estaban destinados para ti, por así decirlo. Existe la creencia de que sólo hay una cantidad limitada de lo que quieres y que eso se puede agotar.

Copyright © 2018 por Helen Hamilton

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin la autorización previa por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves incluidas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la legislación sobre derechos de autor.