



Autor: ALEJANDRO VEGA



Presenta la gestión emocional como principal motor en el ámbito empresarial y personal. Su proyecto va encaminado a ofrecer otra forma de vivir ya que el rumbo que hemos tomado no nos conduce a la felicidad.

Creador del método DICEDIR, en el que ofrece cada una de las herramientas necesarias para afrontar cualquier situación del día a día.

Se especializa en conferencias vivenciales donde las emociones juegan un papel protagonista para ofrecer una toma de conciencia, liberación de esos miedos que impiden conseguir lo que quieres y la puesta en marcha generando la automotivación.

Dirige el Centro de Bienestar y Desarrollo Humano en Málaga, vicepresidente de la Asociación Española de Desarrollo Humano y autor del libro El método DICEDIR.

Web: www.serpersona.es

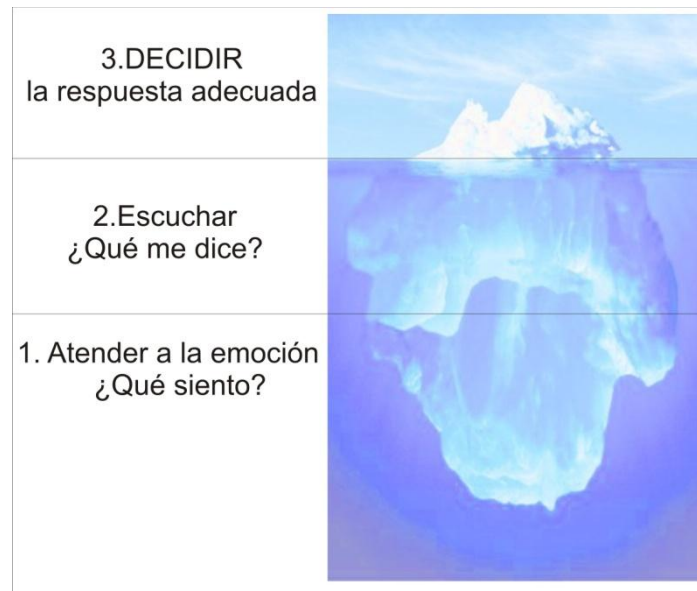
Mensajes Emocionales

Una de las claves para decidir es la intuición, que realmente la defino como una percepción que tiene la persona para captar toda la información que le rodea y no solo la que le ofrecen las palabras. Consiste en ver más de lo que ya hay y de lo que ya existe. Para utilizar esta herramienta, que ciertamente se puede fomentar, primero es necesario realizar un alto en el camino, dejar de pensar y pararse a sentir la emoción del instante presente, atender nuestra emoción y permitirnos expresarla desde sus primeros indicios para así evitar que se vaya acumulando y estalle en forma de crisis o impulsos. Saber escuchar nuestros sentimientos y emociones y reflexionar sobre la información que nos están regalando es justamente lo que nos va a ayudar a canalizar esa energía emocional para elaborar la respuesta adecuada y decidir.

Las emociones podemos verlas como un sistema de señales que nos regalan información ayudándonos a ordenar y organizar nuestras decisiones.

En ocasiones lo que sentimos se contradice con lo que pensamos. Las emociones son fuente de energía e información, no son ni buenas ni malas, son todas necesarias, lo importante es hacer uso correcto de ellas y no intentar racionalizarlas sino permitirnoslas, no hay que reprimirlas ni negarlas, esto es lo que constituye una buena muestra de conocimiento emocional. Normalmente hacemos justo lo contrario, es decir, ocurre un hecho, lo pensamos e interpretamos y luego nos damos permiso para sentir y es justamente al revés. Hay que pararse a sentir, simplemente sentir, y luego pensar qué me está aportando esa información para elaborar la decisión adecuada.

Si observando a tu pareja ves que mira a otra persona, elaboras una respuesta rápidamente desde lo que ves, pero sigue siendo en función del otro. Párate por un instante a sentir, ahí verás exactamente lo que siente el otro, es desde esa dimensión donde puedes conectarte con el otro. No podemos decidir por lo que vemos en superficie, el proceso desde que ocurre un hecho conlleva esos tres pasos:



“Las emociones dotan de color a la razón”.

La evolución consideró necesario crear una nueva corteza para aplicar la razón, pero incuestionablemente somos seres emocionales y nos hemos olvidado. Es de especial relevancia atender a esas emociones y respetarlas ya que nos otorgan un gran poder.

“El ser humano es el único animal que si se lo propone se muere”.

Las personas intuitivas se dan cuenta de más cosas porque están atentas a muchas más señales que nos ofrece la vida, de las cuales la mayoría nos pasan desapercibidas.

En este punto aprovecho para decir que el idioma, el lenguaje verbal, las palabras son simples palos ordenados, carecen de significado alguno a no ser que los dotemos de una emoción.

TE QUIERO

Un perro no puede interpretar esta expresión viéndola ni diciéndosela, a no ser que le introduzca la emoción. Si le grito a mi perrita diciéndole ¡te quiero! en un tono alto, despectivo y como una regañina, lo que ella percibirá se encuentra muy lejos del significado de estas palabras. Puedo decirle la palabra más grosera mientras el abrazo y repetírsela una y otra vez, sin embargo, podría estar dándole una emoción amorosa.

A mi pareja le puedo decir un te quiero y le estoy diciendo “vengo de trabajar y estoy muy cansado, ¿está lista la cena?” o “sí, sí, te quiero, pero no me agobies que eres muy pesado/a”.

No hace falta ni siquiera hablar, basta con la forma que suena la llave al introducirla en la cerradura para que te dé información sobre el estado de ánimo que trae tu pareja o sólo con escuchar cómo suenan los zapatos de tu mujer o marido antes de entrar en la casa eso ya te está transmitiendo. A veces puede pasar que mientras prepara la cena, en silencio absoluto, los pilares del mundo se tambalean del enfado que tiene y no son necesarias las palabras para que todos los demás se percaten.

**LO IMPORTANTE NO ES LO QUE SE DICE
SINO LO QUE SE TRANSMITE**