



**Autora: Gloria Marsellach Umbert**



Licenciada en Psicología y doctorada en Psiquiatría y Psicología Médica.

En el año 2001 publica su primer libro: “*Recetas de un psicólogo en la Red*” fruto del trabajo desarrollado en la sección de psicología y autoayuda de un importante portal web de habla hispana que estará en funcionamiento hasta el año 2003.

Ha colaborado en la redacción de algunos artículos para determinadas revistas de salud de

ámbito nacional.

Actualmente, combina la consulta terapéutica de psicología con la docencia y la redacción de artículos, novelas o pequeños relatos que ayudan en el despertar del ser humano facilitándoles su paso por la vida.

Web: [www.pantera-desdemibuhardilla.blogspot.com](http://www.pantera-desdemibuhardilla.blogspot.com)

Mail: [gloria1411@hotmail.es](mailto:gloria1411@hotmail.es)

### Vivir desde el corazón fomenta la coherencia emocional

El ritmo acelerado de nuestra sociedad dificulta una buena gestión de las emociones. Ellas son la causa de la mayoría de los malestares que acusa el ser humano.

Cuando las reprimimos y no las liberamos, nos crean **Resentimiento**. Esta emoción se libera en una doble dirección: por un lado, hacia la persona o personas que la originaron, y, por el otro, hacia nosotros mismos.

Cuando surgen precipitadamente y sin reflexión, aparece la **Culpa** que todo lo justifica, obviamente ésta también actúa de forma bidireccional.

**Regular bien nuestras emociones**, es decir, saber cómo y cuando expresar el sentimiento, nos beneficia a ambos: a ti que recibes mi emoción y a mí que al expresarla adecuadamente dejo que fluya.

Ésta es la clave para conseguir emociones inteligentes: **dejar que fluyan**.

Habitualmente el ser humano se identifica con la emoción sentida lo que produce "atacos malsanos" en su interior.

**Pensamos que somos aquello que sentimos** y eso, nos decepciona, nos conmueve, nos debilita, nos paraliza.

La Inteligencia Emocional es una disciplina que surge para equilibrar nuestras vidas. Establece cinco niveles para obtener óptimos resultados:

1. Autoconocimiento o consciencia de uno mismo
2. Autorregulación o saber cuál es el momento adecuado para expresar y cómo hacerlo.
3. Automotivación: orientar mi intención hacia un logro.
4. Empatía: Ser capaz de ponerme en el lugar del otro para así sentir como él lo haría.
5. Hábil socialmente: Disponer de las herramientas adecuadas para la interrelación.

El camino que aquí os quiero mostrar es el arte de lo genuino, es un modo de vida que favorecerá la coherencia que nos enseña la Inteligencia Emocional.

Se trata de responder a las situaciones a las que nos enfrentamos a diario utilizando las virtudes del corazón, que como aliadas del Amor Incondicional nos protegen de la emisión de sentimientos negativos.

Básicamente podemos enumerar seis virtudes del corazón:

Agradecimiento, Compasión, Perdón, Humildad, Entendimiento y Valor.

El **agradecimiento** tiene que ver con apreciar lo que los otros hacen por mí, lo que me ha sido dado por el Universo, en definitiva "mi dicha". Para valorarlo tengo que desprenderme del "merecimiento", "recompensa", "contravalor".

Agradezco desde la claridad del sol que me ayuda a despertar, el techo que me acoge cada día o el trabajo que me permite aquello que considero "posesiones".

Recuerdo una frase que se cita en "El Alquimista" de P.Coelho que reza así: **"Cuando quieres algo todo el universo conspira para que lo consigas"**.

Partiendo de ello y del supuesto que nada sucede sin una causa, tienes que agradecer todo lo que te ocurra, porque ése es tu aprendizaje.

La **compasión** me permite recordar que somos una gran familia, que todos somos iguales y que nadie ni nada merece sufrir. Cuando siento compasión empatizo con el otro, con su tragedia o con su dicha y ello me permite perdonar y a la vez entender.

El **perdón** aleja el resentimiento e instaura un patrón de amor y armonía en la persona.

La **humildad** nos recuerda que tenemos que alejarnos de la polaridad, de las diferencias y hay que sentir amor por aquel que no entiende, por aquel que su falta de comprensión en el propósito le hizo perderse en la materia.

El **entendimiento** nos capacita para irradiar ese sentimiento amoroso, nos proporciona conocimiento sobre nuestra verdadera esencia, aquella que habita en nuestro interior y que tras tanto tiempo identificándose con su vehículo o cuerpo, perdió la consciencia de su ser.

El **valor** es un arma poderosa, nos ayuda a tomar decisiones, nos aleja de la culpa y nos reconoce el propósito por el que fuimos creados.

Si entendemos que todo es energía y que para que ésta fluya positivamente tenemos que actuar con armonía, entenderemos el uso de las virtudes que nos proporciona el corazón energético como valiosos recursos para obtener la apreciada coherencia emocional.

**Si en nuestras manos está transformar las olas en apacible mar, ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo?**

Hay que creer en el Poder de Transformación, en la soberanía interna que habita dentro de ti y que es la Esencia de tu ser. Si sientes esa grandeza, si sientes esa totalidad, sentirás cómo se va formando la coherencia en tu interior.

El poder de transformar las emociones, el poder de elegir aquellas que son saludables radica en **TÍ**.

Las virtudes del corazón son elementos a tu disposición para hacerte el camino más fácil.