

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

EL TEMA DE HOY

COHERENCIA INTERNA EMOCIONAL

Una buena gestión emocional, nos va a dar como resultado un buen conocimiento de nosotros mismos y por consiguiente tener una buena autoestima, la clave de la coherencia emocional se basa en llevar a la práctica aquello que sentimos y pensamos.

La gestión emocional no es innata sino que puede aprenderse a lo largo de la vida. Se trata de un aprendizaje que incluye habilidades tan importantes como comprender, controlar y modificar sentimientos y emociones propias, dicho conocimiento también nos capacita para comprender mejor las emociones que sienten los demás.

La vida es un continuo aprendizaje que nos invita al autoconocimiento para ser más felices, conectando con nuestra esencia y escuchando nuestro corazón, para que esa intuición innata que poseemos nos ilumine el camino.

Si no vivimos nuestra propia vida no estamos viviendo en coherencia y esto llena nuestra vida de insatisfacción, infelicidad y frustración.

Tenemos distintas perspectivas de la felicidad y es que cada ser humano le damos un significado diferente.

La felicidad es un estado interior que depende sólo de nosotros mismos. No depende de nuestras condiciones externas y se basa en la coherencia. Ser coherentes con lo que pensamos, sentimos y hacemos es lo que nos llenara.

Si somos coherentes con nosotros mismos nuestro estado de ánimo, nuestra salud, nuestro trabajo y todo lo demás nos acompañará: *“La felicidad consiste en poner de acuerdo tus pensamientos, tus palabras y tus hechos”*.

¿Qué significa vivir en coherencia?

Vivir en coherencia significa alinear tu cabeza y tu corazón. Vivir en coherencia es ser tú al 100% en armonía. Es hacer lo que te gusta, decir no sin sentirte culpable y experimentar tu plenitud, explorando la grandeza que habita en ti.

Si no quieres hacer algo, ¿por qué lo haces? ¿Por qué no somos capaces en muchas ocasiones de decir “no”? Decir “no” no es malo, es una muestra del amor hacia ti y hacia los demás.

Ser coherente con lo que se piensa, se dice y se hace parece sencillo pero no lo es. Serlo muchas veces implica hacer cambios.

El ser humano se programa para la rutina, durante mucho se ha buscado lo familiar para tener más posibilidades de sobrevivir.

Hoy en día, esto podemos apreciarlo en nuestras costumbres. Solemos ir a los mismos sitios, caminar por las mismas calles y realizar las mismas actividades. Hacerlo así hace que no tengamos que pensar demasiado, hace que podamos actuar más o menos de forma automática.

Pero para conservar nuestra zona de confort tendemos a reprimir emociones. Por ejemplo, me enfado en el trabajo o en casa pero no digo abiertamente lo que pienso para no alterar mi sistema. Entonces hay una discordancia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Cuando se reprimen las emociones

Cuando nos reprimimos emocionalmente impactamos de una forma u otra en nuestra biología. Todo lo que reprimimos y todo lo que negamos se acaba transformando en una experiencia de vida.

Cuando uno es coherente consigo mismo proyecta esa coherencia al universo y recibe situaciones y experiencias en su vida que vibran al mismo nivel que su coherencia interna.

La coherencia acaba transformándose en vivencias coherentes con la forma de pensar, sentir y hacer. El hecho de ser coherentes aporta

muchos beneficios al sentirnos bien con nosotros mismos y al aumentar nuestra autoestima.

En nuestra sociedad tendemos a utilizar en exceso la mente. Hay muchas personas que buscan la solución a sus conflictos a través de sus pensamientos.

Las cefaleas, conocidas como dolores de cabeza, son un indicativo de que se está usando en exceso la mente, de que se busca una solución a una determinada problemática de forma reiterada. **Estamos tanto en lo mental que nos estamos desconectando de nuestra biología y de nuestra esencia.**

La coherencia también puede verse en el corazón. El campo de energía que emite nuestro corazón varía en función de nuestras emociones, de lo que experimentamos y puede ser coherente o incoherente.

Por ejemplo, si sentimos rabia o miedo, se generan unas ondas electromagnéticas caóticas. Por el contrario, las emociones positivas como la alegría, crean señales coherentes y equilibradas.

Si pensamos, sentimos y hacemos algo coherente con nosotros mismos viviremos situaciones que reflejen esa misma coherencia, experiencias que latan a nuestro mismo ritmo y hasta proyectarla al mundo.

Creemos que tenemos toda una vida por delante para ser coherentes, que si no hacemos lo que queremos no pasa nada, que ya lo haremos más adelante.

Pero aquellas personas que comienzan a dar el paso de vivir en coherencia son más felices y plenas, viven el momento presente con mayor intensidad, se sienten más seguras de sí mismas, con una autoestima fortalecida y con más ganas de llevar a cabo todos sus sueños.

Pues ser coherente es una filosofía de vida, una forma de pensar, sentir y hacer acorde con nosotros mismos, en equilibrio con nuestro

ser. Cuando somos coherentes estos tres elementos -mente, corazón y manos- están alineados, vivimos el escenario que hemos construido.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com