



No escucho mi voz interior

No escucho a mi voz interior

En los boletines anteriores me dediqué a los primeros cuatro temas indicando las trampas que nos impiden vivir en el presente y sentirnos unidos.

En este boletín me dedico al quinto punto. No escucho a mi voz interior.

- 1) Insisto en tener la razón - pero solo yo siempre
- 2) No vivo en el presente
- 3) Juzgo a los demás - sin concienciarlo
- 4) Ignoro la noción de un plan divino
- 5) **No escucho a mi voz interior**
- 6) Temo el futuro
- 7) Dejo que el miedo defina mi itinerario
- 8) Me tomo vacaciones frecuentes en Victimlandia
- 9) Me quejo con frecuencia
- 10) Me tomo todo a pecho y como algo personal

La experiencia humana está diseñada para ocurrir dentro de un cuerpo

Un alma vivenciando una experiencia humana dispone de un cuerpo para experimentar toda la gama de emociones y sentimientos humanos. Desprovista de este cuerpo no tendría las sensaciones físicas que desencadenan las emociones. Por lo tanto es todo un privilegio estar en un cuerpo humano.

Por razones vinculadas con nuestra educación y nuestra cultura desarrollamos estrategias para evitar sentimientos, emociones y sensaciones físicas calificadas de negativas.

Lo que supuestamente es negativo es malo y lo que es malo lo quiero evitar y si no lo puedo evitar mi empeño será reducirlo al máximo.

Durante la vivencia de lo supuestamente negativo puede que asuma una postura de parálisis interior, quizá incluso reduzca mi respiración a un mínimo mientras rece para mis adentros - Dios por favor haz que se termine de una vez este suplicio.

Recién cuando haya terminado mi supuesto suplicio vuelvo a resurgir de mi parálisis y retomo mi respiración normal y profunda.

Así aprendimos a soportar sensaciones incómodas y cada uno desarrolla su propia estrategia para lograrlo.

A veces incluso logramos ignorar ciertos sentimientos y las sensaciones físicas acopladas con ellos.

De lo que no nos damos cuenta en ese momento es que ese tipo de sensaciones físicas (en nuestro estómago, en nuestro pecho, en nuestras manos, en nuestra garganta...) son únicas y solamente reservadas al pequeño grupo de almas provistas de un cuerpo humano. Sin cuerpo no hay sensaciones. Sin cuerpo no hay experiencia humana.

¿Por qué disfruto de la quemazón causada por una deliciosa comida picante y evito la que causa sentir vergüenza?

¿Cómo es que me entrego de lleno a las sensaciones producidas por mi energía sexual y rehúso sentir el movimiento de la rabia dentro de mí? Ambas de una forma u otra causan calor y revolucionan nuestros cuerpos.

Si tenemos un cuerpo es precisamente para ser capaces de gozar de todas las delicias de las sensaciones físicas y tan sólo con él tenemos el lujo de vivenciar gratuitamente toda esta gama de efectos especiales desencadenados por el metabolismo humano.

Pensamos que si evitamos sentir nuestra tristeza, nuestra soledad, nuestro desconsuelo somos fuertes y estables. Ocorre todo lo contrario. Al huir de nuestras sensaciones huimos de nuestras experiencias y huimos de nosotros mismos. Quedamos deshabitados y por lo tanto debilitados. Si Dios llamase a nuestra puerta en ese mismo momento ¿quien le abriría si no hay nadie en casa?

Quedarse dentro de uno mismo, vivenciar las ráfagas de sensaciones, observarlas como si fueran un espectáculo inaudito y único nos llena de energía. Nos habitamos plenamente y nos autopotenciamos.

Todas las sensaciones físicas fluyen. Se asoman, nos invaden, se incrementan y desvanecen. A condición de dejarlas fluir. Si las rechazamos y las bloqueamos persisten y empiezan a dominar nuestras vidas. Las emociones están diseñadas para ser transitorias. No para que nos hundamos en ellas.

Cada uno de nosotros es una expresión única del alma. El alma utiliza la experiencia humana para expresarse a si misma. Cada experiencia es válida y no es ni mala ni buena.

Las herramientas del Perdón Radical nos capacitan para volver a conectarnos con nuestros sentimientos supuestamente negativos y por lo tanto evitados.

El Perdón Radical nos habilita a vivir plenamente, a morar en nosotros mismos hasta en las células más recónditas de nuestro cuerpo.

En www.perdonradical.es encontrarás el libro de Colin Tipping *Perdón Radical* y herramientas gratuitas.

Andrea Sydow
Coach certificada de Perdón Radical

Coaches

Andrea Sydow es coach certificada y facilitadora de talleres de Perdón Radical en alemán y español. Si deseas información y/o pedir hora para una sesión individual de coaching envía un mensaje a info@sydow-coaching.de o llama al +49 177 463 1698.

Dolores Lucia Colón (Lola) es coach certificada y facilitadora de talleres de Manifestación Radical en español y francés, puedes contactar con ella escribiendo a info@perdonradical.es o llamando al 678 700 632.

Perdón Radical + Manifestación Radical = Autopotenciación.

El Perdón Radical para despejar el pasado y transformar el presente.

La Manifestación Radical para crear el futuro que de verdad quieres.

www.perdonradical.es

info@perdonradical.es