

La Funcion de las Emociones

TERNURA

Cercanía, afecto y compasión. Involuntaria a ser suave, atento, comprensivo... invita al AMOR.

SERENIDAD

Calma y armonía, amabilidad y dulzura. Es un estado que nos permite ver más allá de nosotros mismos y nuestro contexto o situación. Se enfrenta con aceptación y permiso.

ALIVIO

Surge cuando nos liberamos de un peso, amenaza o culpa. Hace llegar a nuestro cuerpo que no hay peligro.

ILUSIÓN

Esperanza de que se cumpla lo que deseamos. Surge de la intención y el deseo.

ADMIRACIÓN

Atracción que genera las cualidades de alguien. Señala algo que podemos trabajar, incluso imitar, sin olvidar nuestras limitaciones.

FELICIDAD

Es una emoción única en cada persona y situación. Como las demás emociones es pasajera y no un destino. Se acompaña de disfrute, de aceptación y no exigencia de valorar, de permitirnos sentir lo que es.

ACEPTACIÓN

Sentimos aceptación cuando nos quieren tal como somos, sin juicio ni exigencias. Cuando reconocemos y valoramos nuestras capacidades y acciones. Es un gran componente del amor incondicional.

Es nuestra responsabilidad reconocernos y valorarnos, y caminar hacia la autoafirmación.

COMPASIÓN

Permite ver el dolor sin juicio, sin exigencia, con cuidado y autocuidado. Invita a ayudar, empatizar, abrazar la vulnerabilidad y ser más humanos.

ENTUSIASMO

Surge cuando nos movilizamos hacia algo y con algo, conectados con nuestro poder. Es una energía que nace de lo interior y le impulsa a actuar.

DESEO

Impulso que nos mueve hacia algo que queremos, que nos gusta, que nos genera placer. Es un motor.

AMOR

Su función es la aceptación, el contacto, la seguridad y la transcendencia.

Anhelamos un amor incondicional que nos permita ser y existir aprendiendo adensándonos, quien somos y permitiéndonos expresarlo.

Hay 3 elementos que definen los tipos de amor:

Intimidación	Compresión	Pasión
X	X	X Romántico
X	X	X Apasionado
X	X	X Compasivo
X	X	X Falso
X	X	X Vacío
X	X	X "Perfecto"

PODER

Es sentirse con la capacidad de lograr algo y revisarlo, no es un poder sobre otro. Nos mueve hacia algo, hacia un objetivo.

ASOMBRO

Surge cuando algo que creíamos imposible demuestra ser cierto. Invita a sentir el mundo como lugar por descubrir y nos abre a la magia. Se sostiene de inocencia y curiosidad.

DEFURORIA

Descubrimiento de energía positiva que brinda fuerza para enfrentar momentos de adversidad o festejar con entusiasmo.

SATISFACCIÓN

Al satisfacer una necesidad, al valorar el presente, al comer, al conseguir un logro. Genera confianza y puede sentirse incluso en la derrota si valoras cada paso dado.

ORGULLO

Es valorar, honrar. Puede movernos desde una herida y convertirse en un anhelo oculto.

PLACER

Satisfacción, alegría, conexión. Para sentir placer debemos tener nuestros sentidos en el presente, lejos del juicio y la expectativa.

GRATITUD

Sentimos afortunados. Es un recordatorio, una toma de conciencia de todo lo que nos rodea, de todo lo bueno que ocurre a nuestro alrededor constantemente, en forma de pequeñas y grandes cosas, en pequeños y grandes gestos, provenientes de conocidos y desconocidos. Debemos aprender a dar y recibir agradecimiento.

TENSIÓN

Estrés. Surge ante situaciones "amenazantes" o de incertidumbre, ante intereses enfrentados. Nos señala que algo nos amenaza, nos afecta, que necesitamos un cambio.

MIEDO

Emoción profunda de peligro.

Huir, atacar o paralizarnos son las respuestas que según nuestra historia tenderemos a activar.

Hay dos tipos que pueden contener la mayoría de miedos:

Miedo al Abandono - Queremos solos en un vacío en el que ninguna necesidad pueda verse satisfecha.

Miedo a la Invasión - Ver sobrepasados nuestros límites y perder nuestra dignidad y existencia, por violencia física o emocional. Vamos a aceptar ser invadidos para no ser abandonados.

CULPA

Emoción que nos enfoca en aquello que creemos que hemos hecho mal. Señala que somos responsables de nuestros actos y ayuda a jugarlos.

A veces nos paga a los "tengo que o debo de" que hemos aprendido y tenemos que acompañarnos con compasión a reevaluar que es lo apropiado.

ODIO

Rechazo. Su función es alertarnos de lo que nos hace daño.

IRRITACIÓN

Rabia leve, generalmente generada por pequeños detalles o un rechazo no permitido.

FRUSTRACIÓN

Rabia y enfado al no conseguir lo que esperamos. Señala nuestras limitaciones o las de los demás o el entorno. Invita a un ajuste, a una búsqueda de soluciones.

RABIA

Emoción furiosa ante injerencias o invasión de tus límites. Su función es defendernos, remover aquello que nos limita, oprime, desvaloriza.

TRISTEZA

Es una invitación al recogimiento, a vivir la pérdida, a cuidarnos y acompañarnos, a revisar que supone cada cambio y señalar nuestras necesidades más profundas.

CONFUSIÓN

Mezcla desordenada de sentimientos. Nos paraliza. Necesitamos tiempo para observar que sentimos. Puede que haya dos emociones contradictorias activadas y tenemos que dilucidar que pasa en nosotros con todo esto.

TIMIDEZ

Bloqueo que impide comportarnos con naturalidad. Suele aparecer en contextos amenazantes o de incertidumbre. Ayuda a cuestionarnos como debemos de ser para adaptarnos o ser aceptados.

INSEGURIDAD

Falta de confianza en los demás. Indica que necesitamos recursos que nos hagan sentir protegidos.

REMORDIMIENTO

Entre la culpa y la vergüenza, permite ser conscientes de nuestros fallos para poder repararlos.

VERGÜENZA

Aparece cuando nos cuestionamos si lo que somos es suficiente o si nos vemos ante la amenaza de la humillación.

ABURRIMIENTO

Mezcla de fastidio y cansancio que surge cuando no hacemos nada o no encontramos nada que nos satisfaga. Invita a generar nuevos ideas y a buscar nuevos retos.

ASCO

Tenemos una memoria inconsciente que permite mediante el asco rechazar aquello que supone una amenaza o que simplemente es desconocido. Suele estar asociado al estomago pero también es frecuente que rechacemos por otros sentidos, como el tacto o el olfato.

ENVIDIA

Fuerza interna ante algo que el otro es, hace o tiene. No sirve cuando nos adelantamos en la emoción desde el desear el mal al otro. Es útil cuando aceptamos que el otro tiene algo que nosotros queremos y nos ponemos en marcha hacia ello, convirtiéndonos así en la envidia en información.

HOSTILIDAD

Emoción que surge cuando alguien se opone a nuestros deseos y nosotros le vemos la contraria. Nos lleva a rechazar a la otra persona, a veces, con deseo de inconsciencia, atacar, molestarla. A veces se sostiene en datos o amenazas pasadas o surge cuando no hemos podido defendernos y vamos con la nuestra.

DECEPCIÓN

Cuando se rompen las esperanzas, ilusiones y expectativas que tenemos con algo o alguien.

A veces debemos transferir esta emoción para aceptar que lo que habes en nuestra cabeza está lejos de la realidad y debemos aceptar lo que es sin más pretensiones.

NOSTALGIA

No asorda, desde la tristeza, el pasado, a la pérdida, a lo que fue. Es importante para valorar y honrar el pasado.

DESPAMPARO

Sensación profunda de desprotección y falta de apoyo. Nos acerca a la tristeza y al miedo. Invita a la búsqueda de ayuda y de la propia fortaleza.

MELANCOLÍA

Nostalgia acentuada que nos abraza y señala que en el pasado habes algo que ya no está. Señala lo que es importante para nosotros.

CONFUSIÓN

Surge cuando el otro/s otros no aceptan nuestra manera de ser, hacer o pensar. Invita a generar nuestros propios principios y valorar si estamos ignorando algo.

DESALIENTO

Sensación de falta de fuerzas y cansancio que surge cuando algo se complica. Invita a revisar nuestro autoconcepto y a buscar recursos o bien, desistir y rendirnos.

