

## LIBERA TU EMOCIÓN OCULTA

Nuestros bloqueos siempre se originan en nuestro inconsciente. Recuerda que abarca el 95% de tu mente mientras que el 5% restante es consciente. Por lo tanto, si quieres desbloquear esos patrones o programas inconscientes tienes que hacerlo desde tu parte inconsciente. Esta parte sólo entiende de emociones, de sentimientos, de cómo viviste aquella situación, es decir, no importa el escenario sino cómo te sentiste viviendo ese escenario.

Cuando hablamos de bloqueos estamos hablando de una emoción que no somos conscientes que está allí. Es una emoción oculta y aunque no la sintamos no significa que no esté allí. Si quieres cambiar tu vida tienes que liberar esta emoción para sentirte en paz contigo mism@ y transformarte en una nueva versión de ti.

Entonces ¿Cómo puedes llegar a conectar con esta emoción oculta? La respuesta es haciendo el **camino del inconsciente**.

El camino del inconsciente son los 5 pasos que nuestra mente ejecuta cuando vive un shock:

1. ¿Qué pienso en esta situación? (pensamiento)
2. ¿Cómo me siento? (sentimiento)
3. ¿Qué emoción siento? (emoción secundaria)
4. ¿En qué parte del cuerpo la siento? (sensación física)
5. Déjate sentir esta emoción y observa como detrás de esta emoción sientes otra diferente, ¿cuál es? (emoción oculta)



SUSANNA BESALÚ

ACOMPANANDO PERSONAS TRANSFORMANDO VIDAS

Antes de que practiques estos pasos tienes que saber que cuando te hablo de emoción me refiero, siempre, a las emociones básicas que son: tristeza, rabia, hasco o miedo y que la emoción oculta siempre será diferente de la emoción secundaria. Por ejemplo, cuando te preguntes “Qué emoción siento” (paso 3) puede que sientas tristeza. Cuando te preguntes “qué emoción siento detrás de la tristeza” (paso 5) puede ser: rabia, hasco o miedo (nunca tristeza). Ahora es tu turno.

Te invito a que te pongas cómod@, te relajes y conectes con esa situación en la cual te sentiste bloquead@, o , simplemente, sabes que te provoca algo interno cada vez que piensas en ella o en las personas con las que te relacionaste. Luego, vas siguiendo los pasos anteriores respondiendo con voz alta.

Cuando ya hayas detectado la emoción oculta pregúntate hacia quién va dirigida. Visualízala y exprésale todo aquello que en su momento no te atreviste a expresar.

Déjate sentir como, poco a poco, se va liberando; te vas sintiendo mejor. Sino fuera así significa que tienes que expresar más cosas o expresarlas a otras personas que estaban en ese entorno. Puedes repetir el proceso.