



Las emociones

Intento dirigirte hacia la experiencia directa. La mayoría de la gente piensa que si siente una emoción, están experimentándola directamente. Por lo general, sentir tristeza es dar vueltas alrededor del drama de la tramites a, de la historia de la tristeza. Sin realizar ninguna acción mental para negarla, descargarla, o revolcarte el ella, lánzate directamente, totalmente, al núcleo donde estás la tristeza (o cualquier otra emoción) y dime qué se revela. En el núcleo de cada emoción o acontecimiento o manifestación física está... bueno experimentalo y después me lo cuantas, ¿que está en el núcleo? Lo estoy diciendo continuamente.

Amor

Carles

<https://bendicioninseguridad.blogspot.de/>

Die Emotionen

Ich beabsichtige Dich zu direkten Erfahrungen zu führen. Die Mehrheit der Leute denken, wenn sie eine Emotion fühlen, sie erleben sie direkt. Doch wenn Du Traurigkeit spürst, kreist Du in der Regel nur um das Drama, das Du selbst kreierst hast, um die Geschichte der Traurigkeit. Stürze Dich direkt und komplett ins Zentrum der Traurigkeit (oder jeder anderen Emotion) und sag mir, was sich zeigt, ohne jegliches Zutun des Verstandes, ohne Verleugnung, Abwiegeln oder Aufbauschen. Im Zentrum jeder Emotion oder jedes Ereignisses oder körperlichen Erscheinung ist ... nun, probiere es aus und dann erzähle mir: „Was ist im Zentrum?“ Dies sage ich immer wieder.

(Übersetzung: Bettina Güdelhöfer)

Amor

Carles

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin

Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743

Internet: www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.