

# Nuestro Mundo Interior

Asesores Profesionales en Capital Humano

[www.pnleando.com.ve](http://www.pnleando.com.ve)



PERCIBIR  
EMOCIONES

MANEJAR LAS  
EMOCIONES

INTELIGENCIA  
EMOCIONAL



COMPREDER LAS  
EMOCIONES

UTILIZAR LAS  
EMOCIONES

**LUNES de Acción**

**¿Qué es esto que  
Aprieta Mi Pecho?**



**¿Mi Alma que quiere salir a lo Infinito, o el Alma  
del Mundo que quiere entrar en mi Corazón. R.T**

**PNLeando 2016** Contacto: 0058414 832 56 72 43

Trabajando las  
Emociones Positivas

## NUESTRO MUNDO INTERIOR

### Trabajando las Emociones Positivas

**¿Cómo Conocer El Mundo De Emociones Que Tenemos Internamente?** Es muy importante reconocer el funcionamiento que tenemos en nuestro propio Ser. Comprender cuál es Nuestro funcionamiento Emocional, Cómo es que hemos aprendido a reaccionar y Vivir Emocionalmente, porque esto es la base para poder manejar las cosas. El mundo de nuestras emociones ha sido un mundo bastante conflictivo. Siempre hemos creado emociones, la emoción es algo natural. Las Emociones más positivas que pueden haber son: La Alegría, El Amor, La Paz, Etc. dichas emociones emergen del Corazón, de lo más Interno que Tenemos, de la Mente. La tranquilidad de la paz, emerge del alma, del Yo Interior.

**Las Emociones** salen de lo profundo de nuestro Ser, de nuestra Alma, de nuestro Corazón, de nuestra Mente, de nuestro Interior. Por lo tanto, es normal tener Emociones, es positivo tener emociones. Sin embargo el problema que tenemos con nuestras emociones es que a veces no son muy positivas. Y cabe preguntarse **¿De dónde vienen las Emociones que no son positivas?** Cuando uno siente **Emociones Positivas** uno está satisfecho, pleno, auto realizado, en gozo y ya no busca otra cosa, mientras que cuando se sienten **Emociones Negativas** se busca otra cosa. Esta es la prueba interna de que una es natural y la otra no. **¿Es Natural tener sed y tomar algo para saciarla?** Y ya una vez que uno está satisfecho es natural dejar de tomar. Hay cosas que son Efímeras y hay cosas que son Eternas. **Las Emociones** más naturales son las más Sanas y son Positivas, por eso todos las buscamos. **Las Negativas** son las más desagradables y son las que menos buscamos. Lo que es Negativo ha sido adquirido a lo largo de las experiencias de vida. Lo que es Positivo es innato. **Eso implica que se tiene la capacidad de crear ambos tipos de emociones**, entendiendo que lo **negativo es Impureza y lo positivo es Fortaleza**. Entonces, para ir hacia lo Positivo lo que hay que hacer es ocupar al Ser en crear los Pensamientos, las Emociones que uno quiere, estar ocupado en tener Pensamientos Positivos y no tener pensamientos negativos. Es una cosa o la otra.

Cuando uno está Ocupado en crear patrones positivos se enfrenta a la propia negatividad, porque todos nos hemos acostumbrado a subir y bajar, entrar en la **Emoción del Conflicto: la Falta de..., la Ausencia de..., el Deseo de, el Apego de...etc.** Por lo tanto, es muy importante internamente entender el **Mundo Interior**, ver cómo es, para poder manejarlo. Y es muy importante para esto fijarse que No somos víctimas de nuestro mundo emocional. Muy a menudo se dice **“Hoy estoy de mal humor, ¡qué RAYOS me Pasa!”** Nos proyectamos como víctimas de un mundo interior que de hecho estamos creando nosotros mismos. Por ello es esencial fijarnos que a cada instante, a cada segundo, estamos pensando y que cada pensamiento trae su cola emocional. Les voy a invitar a detenerse Aquí: **Obsérvense un minuto: Respira, Inhala, Exhala, Cierra los Ojos y Obsérvate un momento. Al regresar a estas líneas te darás cuenta de las vinculaciones que podemos tener y hacer.**

**Cuando Hay Vida Hay Pensamientos  
y cuando Hay Pensamientos Hay Emociones.**

Por ejemplo si Pienso: **¡Qué problema!, tengo sed**, estoy aquí por una hora y media esperando este examen médico, y no puedo tomar nada. **Luego viene la Desesperación a menos que ACCIONE.** O si pienso: Esta persona hoy me faltó el respeto, **Qué Problema**. Y se me despierta la ira internamente. O si estoy Pensando sobre una persona con quien Estoy Teniendo conflictos: me vuelve a la mente...ella debería de haber dicho esto!! Cada Pensamiento que se tiene trae una Atmósfera, **esta es la Atmósfera de nuestro Estado Interior**. Este estado interior es producido

por una mezcla de muchísimas emociones. A menudo, se nos olvida totalmente ver que Somos nosotros mismos Quienes Creamos todo esto. **Llega la noche y no podemos dormir.** O llega el día en que ya no sabemos cómo hacer porque tenemos Conflictos que nos están presionando dentro de Nuestra Cabeza y no los Podemos Manejar, o sentimos Opresión en Nuestro Corazón por una acumulación que nosotros mismos hemos creado. **Es importante fijarse del estado interno del Ser,** de esta realidad que nosotros mismos hemos creado y no hacer como si no existiera, porque es como si uno quisiera aprender a nadar a los 36 años como un niño de siete años. Por lo tanto hay que Reconocer la propia capacidad y empezar desde allí. **Por Inconsciencia, por Aprendizaje, por Socialización, por el estado en que se encuentra el Mundo de Hoy, todos hemos aprendido a Crear Emociones que no son Positivas, a Sentirlas, a sintonizarlas, a Canalizarlas y a no saber qué hacer con ellas.** Es por ello que las vamos acumulando, acumulando y un día nos encontramos Deprimidos cuando de hecho esta depresión la hemos ido creando desde pequeños. **La emoción Natural del Ser es la ausencia de Depresión.** La emoción Natural es la alegría, es la paz, el gozo y la Plenitud. Pero cuando se ha construido un estado depresivo se tiene que Aceptar el manejar esto con Paciencia. **Uno no puede deshacer en un solo día el trabajo de muchos años.** Se trata de ir entendiendo cuáles son las emociones que debo crear, ir entendiéndose a sí mismo, comprendiendo también cuáles son nuestros centros profundos de interés. Aquí el trabajo y apoyo de un Guía, Mentor, Asesor, Terapeuta, Orientador, un Coach es fundamental para lograr cambios trascendentes en nuestra personalidad y comportamiento interno y externo.

**El Manejo de las Emociones y la Creación Voluntaria de Emociones Positivas** viene del -**Darse Cuenta**-, viene de un -**Auto Conocimiento** y viene de la -**Voluntad profunda de Cambiar**. Tengan Claro que la **Voluntad Profunda de Cambiar**, no se compra en las Farmacias, Centros Comerciales, Institutos Médicos, Holísticos o Educativos. **Tenemos que Trabajar en un Entrenamiento constantemente, y tenemos que Decirnos cada vez: Voy a Resolver la Realidad Interna Mía para Activar-Reactivar el estado del Ser.** Es importante entender que, por lo general, la Semillas que son Buenas dan más frutas que las Malas Hierbas. Las Malas Hierbas se reproducen rápidamente y se propagan por todo el Jardín, pero un árbol de Mango va a producir muchos Mangos. No importa que haya Malas Hierbas si hay Mangos. Es importante fijarse de la importancia de Darse a sí mismo un **Plan de Disciplina o un Plan Estratégico Personal** como lo llamamos en nuestras Guiaturas. Parece casi loco, Tener Disciplina para Crear emociones positivas. Sin embargo es así, porque por ahora nos dejamos influir mucho por las emociones que siempre hemos tenido. Hay que observar nuestra Historia y revisar la Línea de Tiempo para reimprontarla y tener Osadía para Sanarla y cerrar Ciclos. **Por ejemplo:** Cuando un niño nace lo primero que siente es Dolor. Después de este Dolor, la gente busca Confortarlos, la Mamá viene, le da de comer, le da caricias y poco a poco logran subir el estado del niño y éste experimenta una Emoción Positiva: **Amor Puro.** Después se duerme, lo ponen en una cama y se despierta más tarde con la misma angustia. Y de nuevo, hasta que sean grandes van a pasar por llantos y alegrías. **Esta ha sido nuestra Formación Emocional.** Y si Uds. Miran el Primer Enamoramiento, la primera novia-o nos dio una gran felicidad, pero si observan bien, también nos dio muchísimo sufrimiento, muchísimo dolor en algunos aspectos. **Esto es una Ley:** si se identifica el Bienestar a un objeto, se manifiesta la adhesión. Por ejemplo: Uds. se sienten bien cuando son un bebé y tienen a su mamá a la par y ella les da de comer, pero la Mamá no puede permanecer todo el tiempo con nosotros. Entonces ¿Qué Sucede? El Malestar, el Sufrimiento más extremo viene a ser la Ausencia de mamá para algunos. Por lo tanto, el bienestar es un Objeto y el Malestar es la falta del Objeto. Pueden tomarlo a nivel de la Amistad: cuando se tienen amigos es muy bonito pero la primera vez que un amigo o amiga nos defrauda hay un malestar y se pasa por una etapa de decepción muy dolorosa que afecta nuestra forma de relacionarnos y de confiar en los demás.

Los Objetos que se asocian con Bienestar, por ausencia o por falla nos causan Malestar. **Eso es muy importante Entenderlo porque todos funcionamos como Sujetos dependientes de Objetos**, debido a que es algo que hemos aprendido con la leche de nuestra mamá o nuestra Primera formula. **Bienestar** significa comida, significa mamá, significa abundancia y seguridad. **Soledad** significa malestar, significa llanto, significa hambre, frío, incomodidad e inseguridad. Es por ello que hay mucha gente que prefiere estar con Alguien que no le brinda lo que quiere, porque en la Mente tienen el programa que **Soledad es igual a Malestar**. Esto es algo muy primario que proyectamos porque todavía **No lo hemos aprendido en nuestra Inteligencia Emocional**, No lo hemos Desarrollado y muchos temen incorporarlo. Nuestro Trabajo es **impulsar que las masas se acerquen en este siglo al sendero del Bienestar** y sobrepasemos la prehistoria emocional que hemos atravesado en nuestra línea de vida.

Tenemos la tendencia a Oscilar entre el **Bienestar y el Malestar**. Es parte de **nuestra Realidad Emocional**, sin embargo, en la parte profunda de la **Realidad espiritual-emocional** tenemos el potencial de estar en Paz. Nadie nos prohíbe estar en Paz. Nadie aquí ha recibido la anatema de tener Falta de Paz por siempre. **Nos pertenece el Derecho a Tomar en nuestras manos Nuestros Destinos**. ¿Qué piensas al respecto y más Aun Te Atreves a dar un paso y Asumirlo?

A mis 36 años les puedo asegurar que estas emociones de **Paz o de Bienestar** son inclusive más elevadas de lo que podemos imaginar, podemos subir más alto, pero uno tiene que creer que puede ir hasta la Cumbre. No hay que decirse: **No, eso no es para mí, Yo Soy así**. Uno funciona de esta manera y para poder aprender a manejar las Emociones se tiene que aprender a crear voluntariamente Emociones por sí mismo, desconectadas de la dinámica de **Bienestar igual = un Objeto**. Porque el **Bienestar está dentro de Nosotros**, no está en un Objeto Externo. Eso le enseñé a mis alumnos en los retiro vivenciales de Mindfulness y los resultados son muy satisfactorios para todos porque incluye a sus familiares, círculos cercanos, entorno laboral, entorno social y el entorno mundial.

**La Paz está en nosotros. ¿Dónde está tu Alma? ¿Dónde está su Corazón el que es capaz de Sentir Bienestar?. Está en Uds.** Y Uds. tienen las Llaves, entonces, se deben usar Voluntariamente. Utilizar esta llave significa Crear Voluntariamente Pensamientos, Vibraciones, Acciones y Emociones. Para poder crear las emociones y los pensamientos que se quieren se tiene que tener suficiente estima y amor para sí mismo. Algunas preguntas que podrían hacerse a sí mismos para reflexionar sobre estos aspectos son: **¿Piensen internamente sobre cómo podrían, Conociéndose a sí mismos, Motivarse diariamente a Crear espacios de Emociones positivas. Encuentren formas internas de Motivación?** Encuentren por lo menos una forma práctica de Motivarse y un momento en el día en que sea posible. **Anótenlo para recordar**. ¿Qué es lo que tendrían que cambiar para poder tomar ese tiempo, para poder crear este espacio? Es muy importante encontrarnos con nosotros mismo y ponernos un Espejo. Todos Somos personas muy ocupadas, tenemos muchas cosas que Hacer, pero si no se toma el Espacio para sí mismo **¿Quién nos lo va a Otorgar?** En esto es Primordial motivarse todos los días y revisar cómo está el Grado de Motivación, y también cuán grande es la parte débil en mí. Porque no nos cuesta nada identificarnos a lo Negativo. **Ha llegado a ser lo más Natural:** Soy mejor que él, porque no fumo Cigarrillos pero Soy peor que ella porque es más Joven. **Buscamos a alguien que es Peor o a alguien que es Mejor para Sentirnos Mal... Objetos y Más objetos de pseudoindentificación.** Es muy importante aprender a Motivarse por razones propias, no para ser mejor que alguien y caminarle encima de la cabeza, sino aprender a desarrollar la auto motivación y preservarla, crear un relación consigo mismo, que sea positiva, verdadera, y de beneficio. En mi programa de radio y tv cuando finalizo lo plasmo de la siguiente forma **–Nunca compitan con los Demás, Cada día compite Contigo mismo y Nunca te faltaran ganas, ni motivaciones para**

**Hacer de cada Día El mejor-** Hay un hábito muy bueno que se puede Crear y es el de escribir todos los días, procurando encontrar cosas que han reflexionado que antes nunca hubieran pensado que podían encontrar, cosas que han Profundizado y que les han gustado o también patrones de Personalidad que quieren dejar (Practicamos la Observación propuesta en la PNL). Esto es un método que es extremadamente beneficioso y se puede hacer a una hora regular todos los días o llevarse su cuaderno y cuando se está en el Bus, carro o cuando estamos esperando a alguien por teléfono puede ahondar en sus propias reflexiones. Resulta más beneficioso cuando se hace como una disciplina de forma regular.

**Otra técnica es tomar tiempo para Meditar**, es decir, tomar tiempo para experimentar lo Positivo de nosotros, porque **lo Positivo propio es lo que da la Fuerza para no identificarse a los Patrones Negativos**, para aumentar la Calidad de Vida, y para mejorar la Calidad de las Relaciones conmigo mismo y con los demás. **Ser alegre depende de nosotros y nada ni nadie más**, pero muy a menudo Somos Alegres cuando vemos a la persona que queremos. Pero, si no nos quiere nos Ponemos Tristes, si no nos hace un regalito nos entristecemos, si no nos llama nos ponemos tristes. **Mientras más se condiciona el Bienestar, peor es para nosotros**. Entonces, Hacer y Crear un Bienestar que sea incondicional Lleva trabajo, porque es Desaprender esos patrones y re aprender otros patrones (**Reingeniería de Pensamiento: PNL mas Inteligencia Emocional-Espiritual**). Y en esto tomar el tiempo internamente de crear algo extremadamente positivo nos da muchísima Fuerza para Desarrollar en la vida diaria patrones positivos también. Luego, Debemos Fijarnos en los patrones que son negativos y que son débiles y adictivos. Si se puede lograr fijarse de los patrones de adicción en un espacio en donde se puede lograr la libertad, entonces, ya el Patrón de adicción no se toma tan a pecho, y **el Ego** no se siente tan adolorido de reconocerlo porque llega a ser algo que va a Desaparecer, algo que es una característica que se tiene ahora pero que es transitoria.

**Crear un espacio donde Podemos Experimentar Paz es Esencial**. A ese **espacio esencial del SER se llama Atención Plena**, se llama Gozo, se llama Bienestar, Se llama Paz Mental, se llama Paz Emocional y Se llama Meditación. Si Uds. miran la **Creación de su Conciencia** se darán cuenta que por lo general funcionamos en altos y bajos, con una auto estima bastante Regular. Entonces, si se logra **5 minutos-20 minutos, 33-60 minutos** Diarios de Calidad, de Paz, de Bienestar, de Amor, se fortalece la propia Visión Global, se conoce su propia Calidad, y no los defectos, **esto es un Equilibrio que todos tenemos que volver a Re-Crear**.

Es importante ver el balance del Estado Emocional, del Estado Espiritual, del Estado Anímico, del estado Físico y del estado Mental. **Esto es difícil de reconocer y ver Dónde Estamos, porque no sabemos ni cómo Medirnos (Aquí el Apoyo del Guie, Orientador o Asesor es Fundamental)**. En el Presente nos hemos acostumbrado a medirnos a través de Compararnos con los demás: **Soy mejor que él, o Soy peor que ella**. Pero esto no es Medir, porque ni sabemos dónde podemos llegar nosotros mismos, ni tenemos idea de los picos que podríamos tener. Entonces es necesario un Auto Descubrimiento (El Coaching nos ayuda a ello), es como por ejemplo: una persona que quiere Tocar Piano, pero nunca practica. Sabe leer la música y sabe las notas pero si no practica y después de un mes se pone a tocar le sale lento, con errores, no fluido, etc. **Pero si la misma persona trabaja todos los días 20 minutos o media hora la obra**, le va a salir melodioso y bello. **De la misma manera Nuestra Naturaleza es Extremadamente Sutil**. Tenemos muchísimas notas, tenemos muchísima belleza que no sabemos utilizar. Si les digo a mis alumnos en ocasiones: Describanme la Calidad de su Amor, y luego, describanme la Tranquilidad en 52 palabras desde Ahora, entonces consigo como respuesta una sonrisa absorta **¿Uds. qué Dirían?** El tema es poner en evidencia que porque no practicamos muy a menudo estas partes de nosotros mismos, somos como el Pianista. **Esto requiere Práctica, requiere Disciplina y un Tiempo que no es el mismo para cada Persona**. El Auto

**descubrimiento** trae Placer y Auto Motivación; lo que descubres también te Nutre y te da una amplitud que no tenías antes. **Manejar los patrones negativos**, manejar las emociones difíciles llega a ser como un juego. **Si el –Ser- logra Experimentar y Vivir estados más profundos, estables y verdaderos**, estas cosas por las cuales atraviesa y todos hemos atravesado son como las Olas del Mar Caribe. En el Océano Atlántico hay silencio, hay corrientes pero no hay Olas. **Es una práctica que todos tenemos que Desarrollar. Piénsalo.**

La verdad es que no hay mejor momento para ser felices que Ahora.

Si no es ahora, **¿Cuándo?** Pero es una decisión Personalísima porque requiere empezar a Poner Orden, Activar Estrategias, Obtener Guiatura, Poner en Práctica Aprendizajes y hacer Cambios Conscientemente.

**Tu vida, la mía y la de Todos siempre estarán llenas de retos.**

Es mejor Admitirlo y Decidir Ser Felices de todas formas. Siempre esperamos largo tiempo para comenzar a vivir la Vida de Verdad, siempre habrá algún Obstáculo en el Camino, algo que resolver primero, algún asunto sin terminar, tiempo por pasar, una Deuda que Pagar y **No Nos Damos cuenta de que todos estos obstáculos Son parte de la Vida.**

No importa que viejos y expertos seamos, no importa que bien Formados Académicamente nos sintamos, Siempre hay un camino para mejorar, para Re - Evaluar, para Re - Iniciar, para Re - Direccionar nuestra misión de vida y nuestros valores dentro de nuestra familia, nuestra profesión y nuestra sociedad. **Es notorio y evidente que dentro del entorno, existe un alto grado de Insatisfacción Emocional** originado por los resultados de Nuestro Sistema, tal insatisfacción está presente en las opiniones que expresan los diferentes sectores de la comunidad, a través de los medios de comunicación y conversaciones cotidianas interpersonales. La insatisfacción apunta tanto a la calidad como a la cantidad, a las condiciones ambientales, conocimientos, Procedimientos, capacidades y destrezas, técnicas como conjunto que se emplean en el arte y ciencia, por medio de la educación, formación y entretenimiento.

**La Inteligencia emocional** es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta **los Sentimientos**, y engloba habilidades tales como el **Control de los Impulsos, la Autoconciencia, la Motivación, el Entusiasmo, la Perseverancia, la Empatía, la Agilidad Mental, etc.** Ellas configuran rasgos de carácter como la Autodisciplina, la Compasión o el Altruismo, que resultan indispensables para una Buena y Creativa Adaptación Social.

Cuando hablamos de **Inteligencia Emocional** podríamos desarrollar personalmente un **ejercicio de Reafirmación y Re - Dirección de Visión, Misión y Valores Personales, Familiares, Profesionales y Ciudadanos**, a través de preguntas activas simulaciones, herramientas y visualizaciones de las cosas que **influyen filosóficamente** en nuestra vida, sueños y principios sobre los que basamos nuestro actuar.

Actualmente enfrentamos los grandes y constantes Cambios en todas las esferas de **Nuestra Existencia** en la que se nos exige **Estar Preparados para enfrentarlos (Allí las herramientas de Capital Humano tienen su papel fundamental: PNL, Inteligencia Emocional, Inteligencia Espiritual, Inteligencias Múltiples, Comunicación Eficaz, El Coaching entre otras ),** ya que estos Cambios cada día son mayores, más rápidos, más violentos, mucho más traumáticos, más ligados a un ambiente de gran incertidumbre, de una competitividad que no se había tenido antes motivada a la globalización que le impone todo tipo de exigencias a las organizaciones, ocasionando riesgo a su personal a veces sin tomar conciencia de el, nuestra salud física y emocional, buscando el Desarrollo y Talento como tal, podríamos llamarlo el tema clave dentro de las organizaciones protagonistas.

**Esta Perspectiva nos deja Ver que no Hay un camino a la Felicidad.** La Felicidad es el Camino, así que, Atesora cada momento que tienes, y atesóralo más cuando lo compartiste con alguien

especial, lo suficientemente especial para compartir Tu Tiempo, y recuerda que el Tiempo no espera por nadie. Deja de Esperar hasta que tengas más Dinero, hasta que Bajes 10 kilos, hasta que tengas Hijos, hasta que tus Hijos se vayan de casa, hasta que te Cases, hasta que te Divorcies, hasta el Viernes por la noche, hasta el Domingo por la mañana, hasta la Primavera, el Verano, el Otoño, el Invierno, o hasta que Mueras, para DECIDIR-REDEFINIRTE y DECIDIR que no hay Mejor momento que este para Ser Feliz.

**La Felicidad es un Trayecto, no un Destino.**

**Trabaja** como si no Necesitaras **Dinero**,  
**Ama** como si nunca te hubieran **Herido**,  
Y **-Se-** como si nadie te estuviera **Viendo**

En nuestro equipo trabajamos para incidir en forjar los procesos de Cambios forjando personas que incidan en sus regiones en la Geografía Mundial a encontrar el punto exacto para adaptarse al Siglo XXI y ocupar su puesto para el Cambio Transformacional (Tanto las personas como Instituciones/Corporaciones). **Sin embargo el Llamamiento empieza a que gastes y consolides tu Proceso de Cambio e identifiqués: Hacia donde quieres Ir desde la Perspectiva EMOCIONAL?** Acepta La Invitación de Revisar Adentro, de Limpiar y Renovarte mediante la Activación de tu Inteligencia Emocional, de tus Inteligencias Múltiples y tu Inteligencia Espiritual. **Coméntanos por favor.** Los japoneses alquimistas por siglos practican el **MITATE** (El Arte de volver a ver las cosas con frescura, como la primera vez Cada Día), es lo que debemos Emular cada amanecer al Despertar, dejar en el Pasado las Preocupaciones y ocuparnos de Nuestros Presente. **Quienes deseen les envíe el libro Mitate: El Despertar de la Conciencia, envíen la solicitud vía email o Whatsapp al 0058 414 832 56 72** indicando su email. Sean Arquitectos de su **MAKTUB DAY (DESTINO DIARIO)** y creen Un Futuro lleno de Amor en sus vidas extensivo a sus Familias. ¡¡¡CARPE DIEM!!!

**¡Gracias por Ser, Estar y Existir!**

En sintonía **Elsy Mata Marcano** @elsymatamarcano

**Facebook:** Elsy Mata Marcano

**Móvil:** 0058 414 818 94 43 elsymatamarcano@hotmail.com

**Pin BB 235842E9 Line:** 0058 414 818 94 43

**VISITA:** [www.fundacionarmoniaglobal.com.ve](http://www.fundacionarmoniaglobal.com.ve)