

Si usted observa inteligentemente a alguien, como son sus gestos y las posturas corporales, se dará cuenta de cómo se siente la persona observada.

Lo que sentimos emocionalmente afecta la fisiología. Pero puede suceder lo contrario, un cambio de la fisiología puede cambiar el estado de ánimo.

Seguramente reconoce muy bien como es una postura deprimida. Los hombros están hundidos, la espalda encorvada, la mirada hacia abajo y la cabeza hacia delante.

Si desea cambiar su estado deprimido puede realizar adrede, un cambio de fisiología y se sentirá diferente. Rote sus hombros hacia atrás, levante su cabeza, mire hacia arriba, (si es al cielo mejor), saque el pecho, respire profunda y lentamente, preste atención a lo que ocurre a su alrededor, utilizando sus cinco sentidos, ¡Sin pensar nada!!!!!! ¡Esto es muy importante!!!!!!! Sonría, o mejor ría, aunque sea sin ganas. Su cuerpo pondrá en marcha una serie de procesos biológicos que incrementan el flujo de sangre en el cerebro y modifican el nivel de oxígeno.

A través del sistema nervioso, los mensajeros químicos (neurotransmisores), mediante nuestras posturas corporales, gestos, modos de caminar etc., determinan estados emocionales. También salte un ratito, o baile escuchando un tema movido.

Usted me va a decir... pero... ¡yo no tengo ganas de hacer eso!!!!!!! Bueno... entonces, es una víctima de sí mismo y sea consciente de que "ELIGE" estar mal, y se regocija en ese estado.

Nada mejor le puede pasar, que sepa lo que quiere. Si está contento de sufrir, allá usted.

Por lo menos ahora sabe que está infelizmente cómodo y no podrá culpar a nadie de su padecimiento.

Como digo muchas veces, el dolor es inexorable, el sufrimiento es optativo, porque este es lo que usted piensa sobre lo que le pasa, o sea, es mental.