

Cliente Carolina Zuleta | Audio N° 1 | CZ_CUVE_EP_Felicidad_Audio [00:05:09]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidos a *“Crea Una Vida Extraordinaria”*. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de algo que me van a decir: *“Caro pero, ¿cómo así que es eso?”* Y es: por qué no debemos buscar ser felices.

[Música]

[00:00:29] [Carolina Zuleta]: *“Pero Caro, ¿cómo así? ¿Eso no es lo que tú haces? ¿Tú no le ayudas a la gente a ser feliz?”*. Yo le ayudo a la gente a vivir al máximo potencial, la vida extraordinaria; pero la realidad, es que no importa uno que haga, el 50% de las emociones son chéveres y el 50% no. Es más, muchas veces cuando uno se está arriesgando a vivir esos sueños más grandes, aparecen más de las emociones negativas. Este año por ejemplo, decidí lanzar este canal y un momento a otro empecé a sentir miedo: *“a la gente no le va a gustar”, “me van a criticar”* o *“nadie lo va a ver”* y empecé a sentirme insegura, emociones que no tenía antes. Entonces, lo que quiero invitarlos hoy es a entender y darse cuenta y aceptar que el 50% de la vida es emociones chéveres y el 50% son emociones no tan chéveres.

[Música]

[00:01:20] [Carolina Zuleta]: Todos los días veo gente que está haciendo muchas cosas porque sólo quieren sentirse felices. Cierto, porque la sociedad nos dice: *“sólo podemos sentirnos felices”*, entonces el momento que se sienten incómodos, comen, toman, se pegan de redes sociales, cierran el corazón para no sentir lo incómodo y eso lo que hace es que se están perdiendo de la experiencia humana. La experiencia humana no es como debe ser, no debe ser siempre feliz, siempre buena. La experiencia humana es como es, 50% chévere y 50% no tan chévere. Yo sé, esto oírlo es a veces uno es como: *“¿qué?!”*, ¡se los digo yo! Porque todo lo que he hecho, es para tratar de eliminar el 50% de las emociones que no me gustan, para llegar a un punto en donde entendí que ellas siempre van a ser parte de mi vida. No importa qué tan coach, que tantos procesos de evolución personal haga, pero esto sí es lo que me ha cambiado: que ahora cuando llegan las emociones negativas, yo abro mi corazón y me permito estar presente a ellas, me permito que mi vida sea completa y además, cuando acepto que las emociones negativas van a ser parte de mi vida, entonces no me frenan.

[Música]

[00:02:32] [Carolina Zuleta]: Entonces, ¿qué pasa con la felicidad? En inglés hay una frase que dice: *“the cherry on the cake”* o sea, la felicidad es esa cosita extra que hace que la vida sea más maravillosa, pero es que la felicidad no puede existir sin la tristeza, es el contraste de las emociones, lo que hace que sintamos de verdad la felicidad. Entonces claro, haz lo que tu corazón te dice, sigue tus sueños y vas a tener muchos momentos de felicidad y satisfacción, pero siempre acuérdate que es 50% y

50%, así que disfruta los chéveres y abraza los momentos difíciles o los sentimientos incómodos.

[Música]

[00:03:08] [Carolina Zuleta]: Mi invitación hoy, es que abran su corazón y se permitan sentir todo. ¿Por qué? Porque cuando ustedes están dispuestas a sentir todas las emociones, entonces nada les va a frenar, porque ustedes dicen: *“no quiero hacer esto porque tengo miedo”*, ah, pero estoy dispuesta a sentir miedo. *“No quiero hacer esto porque de pronto me rechaza”*, pero estoy dispuesta a sentir el rechazo. *“No quiero hacer-- montar una empresa nueva, crear una obra de teatro, poner una canción en YouTube, porque de pronto la gente me va a criticar”*, pero estoy dispuesta a sentir eso, entonces nada los va a frenar. Mi invitación hoy, es que abras tu corazón, permitas que todas las emociones lleguen para que nada te frene y además, el dolor, las emociones incómodas son tus maestros más grandes. Cada que nos enfrentamos a esos momentos de miedo, de tristeza, de fracaso, si los miramos como unos maestros, ahí es donde más evolucionamos y descubrimos de qué estamos hechos. Así que mi invitación de nuevo: abre tu corazón, siéntelo todo, que sentir no se vuelva la excusa por la que no estás viviendo la vida que tú quieres. Y ahora me encantaría saber de ti: ¿qué piensas de esto? ¿Qué piensas de *“no perseguir la felicidad”*? Compárteme en los comentarios.

[Música]

[00:04:22] [Carolina Zuleta]: Y te quiero hacer una invitación muy especial y es que te unas a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Nosotras somos mujeres que estamos aprendiendo a sentirlo todo y a crear la vida que nosotras queremos. Además este año por el lanzamiento de mi canal, estoy ofreciendo una videoconferencia gratuita cada semana, donde conversamos sobre las emociones, sobre los miedos, sobre los sueños y yo creo que te va a encantar. Así que ve ahora mismo a www.carolinazuleta.com, inscríbete en mi comunidad y nos vemos en la próxima videoconferencia. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, entonces, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIOS--