

Cliente carozuleta | CZ_CUVE_EP_Sentir_v1_Audio [00:07:34]

[00:00:00] **[Carolina Zuleta]:** Hola y bienvenidos a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de los sentimientos.

[Música]

[00:00:24] **[Carolina Zuleta]:** En las últimas semanas he venido compartiéndoles esos aprendizajes que, en mi opinión, son milenarios. Son los aprendizajes que se repiten una y otra vez en los diferentes libros de crecimiento personal, inclusive en muchas prácticas espirituales y hoy, quiero que hablemos de uno que se llama: “*Aprender A Sentir*”. Toda mi vida he sabido que soy una mujer sensible. Es más, me acuerdo como adolescente llorar con mi mamá y decirle: “*no quiero sentir tanto*”, porque siempre sentía tristeza por los demás, las cosas me dolían más, igual también sentía más felicidad y más amor, pero en ese momento creía que sentir esos sentimientos como la tristeza, el dolor y la rabia era malo. Fue hasta muchos años después, cuando vivía en Chicago, que hice un curso en un instituto, que me enseñó una cosa que ellos llaman “el principio de vitalidad”.

[Música]

[00:01:22] **[Carolina Zuleta]:** El principio de vitalidad significa nuestra capacidad de estar vivos, de sentir la vida, de estar conectados con todo lo que está pasando. Contrario a vivir la vida en piloto automático, adormecidos como sin sentir nada. La manera en la que ellos lo explican me encanta. Ellos dicen: “*es como si te vas a hacer un ecocardiograma y cuando te ponen los nódulos en el pecho, lo que tú quieres ver en la pantalla son unas líneas que suben y bajan; estás vivo. Versus, si es una línea plana, significa que estás muerto*”. Los sentimientos son iguales, queremos sentirnos alegres, tristes, con miedo, con dolor. Los niños lo hacen perfectamente, ellos están llenos de vitalidad, de un momento a otro se están riendo, gozando con la vida, algo pasa y se sienten tristes, hacen una pataleta, pero a los cinco minutos, otra vez están vivos y felices. Es más, una vez fui a ver al Dalai Lama a hablar en Chicago y una de las cosas que más me llamó la atención de ese señor, fue su capacidad de estar con todos los sentimientos y fluir con ellos en el transcurso de una hora, lo vi llorar, hablar seriamente sobre una situación muy grave y después, reírse y tomarse las cosas con más suavidad. Aprender a sentir es estar conectados con la vida, es de verdad estar aquí en este momento único que tenemos para estar en este planeta. Muy diferente a pasar dormidos por la vida sin estar conectados con ella.

[Música]

[00:02:58] [Carolina Zuleta]: Hay un costo del sentir y yo entiendo, a casi ninguno de nosotros nos gusta sentir sentimientos como la rabia o la tristeza, la frustración, pues se siente muy incómodo en el cuerpo. Sin embargo, esos sentimientos siempre están presentes porque somos seres humanos. Lo que hacemos para no sentirlos es adormecerlos y adormecerlos, tiene un costo. Cuando miramos a nuestra sociedad, vemos que hay muchas personas que están comiendo en exceso, bebiendo en exceso, fumando, abusando de drogas, gastándose toda su plata en compras innecesarias. Y cuando miramos la razón por la que estamos haciendo estas cosas, es porque es la manera en que nos distraemos para no sentir. En mi caso ha sido la comida. Por años he estado trabajando en aprender a no comer emocionalmente, lo que eso significa es, no comer porque me siento incómoda. Muchas veces en mi vida he comido porque siento tristeza, porque siento dolor, porque estoy aburrida, porque estoy cansada. Y como para mí es la comida, para otras personas es fumar o tomar o comprar. Y esas actividades cuando las hacemos en exceso y las hacemos con el único fin de adormecer lo que estamos sintiendo, tienen un costo en nuestra vida, sea sobrepeso, sea perder dinero que no tenemos, sea el alcohol que termina dañando nuestra relación y a nuestra carrera profesional y demás.

[Música]

[00:04:31] [Carolina Zuleta]: Y es por eso que es tan importante aprender a sentirnos incómodos y recordar que esa incomodidad, no nos va a matar. La profesora Brené Brown dice: *“los seres humanos nacimos programados para sentir los sentimientos incómodos”*. La próxima vez que te sientas triste, aburrido, con rabia o de pronto, sientas ese desasosiego que sentimos al finalizar un día o un domingo por la tarde, quiero que te retes a sentir eso incómodo, para que tú te des cuenta que nada te va a pasar, que esa incomodidad va a llegar, va a estar presente un rato y después, va a pasar. Todos los sentimientos tienen un principio, una mitad y un final y no van a durar para siempre. A veces decimos: *“es que no me aguanto, es que tengo que ser cap-- tengo que fumarme ya ese cigarrillo, me tengo que servir un trago ya porque estoy muy estresado y muy cansado”*. Pero realmente si te permites sentir el sentimiento en vez de rechazarlo, vas a ver que ese sentimiento va a pasar y cuando tú aprendes a sentir lo que es incómodo, te vas a dar cuenta que tienes un increíble poder dentro de ti y que no hay nada que te pueda frenar. Si te pones a ver, la mayoría de personas paramos de perseguir nuestros sueños o de decirle a la persona que amamos que los amamos porque tenemos miedo a sentir un sentimiento incómodo, pero cuando empezamos a practicar a sentirlo todo, el fracaso, el rechazo, el dolor, todo lo que tenemos miedo a sentir, incluyendo el miedo, nos damos cuenta que somos invencibles y es por eso que este es uno de los principios más importantes en el desarrollo humano, aprender a sentir. Entonces, dos cosas que puedes hacer para sentir. Lo primero es nombrar tus sentimientos, poner atención a qué es lo que está

pasando dentro de ti y darle un nombre y lo segundo que puedes hacer, es darte el permiso de sentirlo sin tener que hacer nada para quitar esa incomodidad. Y ahora me encantaría saber de ti: ¿qué sentimientos te permites sentir con facilidad? ¿Y cuáles sentimientos te cuesta sentir? Compárteme en los comentarios

[Música]

[00:06:44] *[Carolina Zuleta]*: Me siento muy agradecida de todas las mujeres que ya se han unido a la Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada jueves, en las llamadas que hago para todas las mujeres de la comunidad, siempre me siento inspirada, emocionada de oír sus historias y si no eres parte de la comunidad, te invito muy especialmente a que te unas hoy. Lo único que tienes que hacer es ir a mi página web www.carolinazuleta.com y poner tu nombre y tu email e inscribirte a la comunidad. De ahí te vamos a enviar un email con todas las instrucciones para que puedas participar en la próxima llamada. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **FIN**

--FIN DEL AUDIO--