|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PERMISO PARA SER HUMANOS | | |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | Las emociones son necesarias en la toma de decisiones. No existe una decisión 100% racional. Los estudios han demostrado que personas a las que se les ha extraído o se les ha dañado la parte del cerebro donde se alojan las emociones, son incapaces de tomar hasta las más insignificantes decisiones.  El único camino para salir de las emociones dolorosas es atravesándolas. Hay dos niveles de sufrimiento: el primer nivel es el de las emociones dolorosas producto de circunstancias como un duelo o un desengaño. Y el segundo nivel es cuando complejizamos esas emociones con pensamientos y sentimientos de culpa, de vergüenza, de no ser suficientemente bueno para, de debería…  Eckart Tolle tiene una frase que dice, “en cuanto aceptes tu no-paz, tu no-paz se convertirá en paz”.  De acuerdo con las investigaciones de Brené Brown, no podemos adormecer una emoción, cuando adormecemos una emoción adormecemos todas.  Y tenemos también una frase de Golda Meir, ex - primer ministro israelí, que dice: “Aquellos que no saben llorar con todo tu corazón tampoco saben reír”.  Uno de los principios de la felicidad o del bienestar integral es: abrazar la infelicidad para poder sentir la felicidad. |

# Preguntas

|  |
| --- |
| 1. ¿Tomas decisiones en estados emocionales alterados? |
| 1. ¿Cuál es la idea principal de la frase “Permiso para Ser Humanos”? |
| 1. ¿Cuáles son las ideas en que se basa el concepto de “Permiso para Ser Humanos”? 2. ¿Cuáles son los primeros pasos para entrar en ese permiso? |
| 1. ¿El permiso es para sentir o para reaccionar de cualquier manera? |
| 1. ¿Qué puedes hacer por otros en cuanto a sus emociones? 2. ¿Cómo puedes salir de emociones dolorosas? 3. ¿Cómo puedes reconocer tus emociones? |

# Ejercicios

|  |
| --- |
| 1. Pregúntate varias veces al día: ¿Cómo estoy realmente? |
| 1. ¿Qué emociones siento en este preciso instante? |
| 1. ¿En qué parte del cuerpo siento esas emociones? |
| 1. ¿Qué lenguaje verbal uso cuando siento esa emoción? |
| 1. ¿Cómo es la postura de mi cuerpo cuando siento esa emoción? 2. ¿Qué puedo hacer con esta emoción? 3. ¿En qué puedo convertir esta emoción? 4. ¿Para qué me sirve esta emoción? |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

