

*María Becerril*

Coach de Salud y PNL



emociones saludables

## COMO AFECTA EL "MAL CARÁCTER" A TU SALUD

llarse, esculpirse, controlarse, etc. Pero no esperes que los demás te soporten o te cambien, esa es una labor que conseguirás sólo desde el trabajo contigo mismo.

### Respuestas fisiológicas del "mal carácter"

Nuestra sociedad hedonista intenta por todos medios acabar con las "emociones negativas". Y curiosamente, una forma de ocultar las emociones negativas es a través del "mal carácter". Así, muchas personas se encuentran en permanente estado alterado para no mostrar su verdadero dolor emocional, pero tarde o temprano éste les pasará factura.

Por otro lado, las emociones negativas que genera el mal carácter se van acumulando en nuestro "depósito interior" y este puede desbordarse dando lugar a otras formas de expresión del cuerpo como alergias, vitiligo, psoriasis, etc. u otros efectos más subjetivos: fobias, ansiedades, hábitos compulsivos, etc.

Si te has dado cuenta, cuando te enfadas, después del incidente te quedas alterado, tembloroso. Por supuesto, que la otra persona puede estar peor que tu y puede alejarse como medida preventiva. En cambio, si estas siempre en contacto con la/s persona/s afectada/s será un

calvario permanente, que termine generando efectos en tu estado de ánimo y tu vida.

### Remodelado de conductas

En la PNL creemos que todas estas situaciones son reversibles. Que los pensamientos negativos que derivan en conductas insanas como el "mal carácter", pueden venir dadas por percepciones erróneas de las experiencias del pasado que nos generan "anclajes negativos".

Por ejemplo: una niña es castigada en la despensa de pequeña, lugar oscuro y lleno de comida lo que le genera "miedo", para liberar esa emoción negativa comienza a comer. Ahora cuando esta niña siente miedo come compulsivamente. Otro ejemplo: una mujer se irrita al tener que dar órdenes. Una experiencia del pasado en la que sufrió un grave enfrentamiento en el colegio dañando su autoestima le hizo angustiarse mucho, conectando su furia actual con miedo a "no ser escuchada".

Mediante técnicas de PNL y de coaching de salud podemos reconocer las emociones negativas y desmontar las creencias y temores que limitan nuestra felicidad, mejorando nuestro carácter e impactando en nuestras relaciones y nuestras metas de bienestar.

En el Coaching con PNL nos volvemos más conscientes, más capaces y, sobre todo, di-

solvemos nuestras estructuras mentales rígidas para poder cambiar. Si ya son varias las personas te han dicho que tienes "mal carácter" y quieres evitarte sufrimientos, sería bueno que tomes cartas en el asunto. Tu bienestar y calidad de vida, están en juego.

El Coaching emocional tiene como fin mejorar el bienestar de la persona introduciendo una serie de cambios, que en algunos casos, pueden llegar a suponer un giro de 180° en su vida, como de la noche al día; en función de los objetivos de salud emocional, que la persona quiera alcanzar.

Como siempre, la mejor forma de entender algo, es experimentarlo.

Algunos testimonios de gente que ya lo ha probado:

"Siempre he sido muy escéptica, pero hace un años, con la intención de cambiar algunos hábitos de mi vida, empecé a interesarme en el coaching y PNL y me ha cambiado la vida, he aprendido a vivir más conscientemente." J. T. Empresaria. MADRID

"Mi proceso de aprendizaje por medio del coaching para la Salud, me ayudó a ser el yo que quiero ser: más feliz, más sereno, más sano, más vivo, más espiritual, mejor persona". J. Mamolar; Delineante programador. BURGOS

En algunos momentos se ha malentendido el "tener carácter" como sinónimo de rudeza, prepotencia u obstinación. Pero una persona con un carácter saludable tiene retos constantes, no contra los demás, sino para consigo mismo. Cada reto personal es una manera de forjar un carácter firme y decidido, incapaz de detenerse ante los obstáculos, de lamentarse por el cansancio o cuando las cosas salen mal.

El "mal carácter" por el contrario, puede marcar la diferencia entre vivir o "no vivir". Entre la salud y la enfermedad. El mal carácter actúa infundiendo miedo a los demás, pero el efecto que origina se asimila al disparo de un cañón, que siempre tiene efecto de rebote, como la culata de un rifle y acaba dañando a uno mismo y a su entorno.

La palabra carácter deriva del latín character que significa esculpir, tallar, pintar. Se trata de saber como auto-ta-

emociones saludables

A través de sesiones de Coaching de Salud y PNL, podrás conseguir:

- Técnicas de dominio emocional para liberar ansiedad, estrés e intranquilidad.
- Cambiar adicciones y conductas compulsivas por hábitos más saludables y útiles.
- Superar miedos, fobias, temores infundados, mejorando tus relaciones.
- Transformar transiciones vitales dolorosas, para que dejen de afectarte negativamente.
- Fortalecer la autoestima; crear una visión más realista y potenciadora de uno mismo.
- Mejorar tu peso y relación con la comida, adelgazando de forma sostenible.
- Enfocar tus emociones para conseguir tus objetivos vitales.
- Cambiar de hábitos para mejorar tu salud global.

Infórmate y reserva tu primera sesión GRATUITA, llamando al **639.48.19.87** o escribiendo a **emociones@salutis.es**

Síguenos y descubre herramientas para una vida más saludable en:

[www.emocionesaludables.com](http://www.emocionesaludables.com)

[www.facebook.com/Emocionesaludables](https://www.facebook.com/Emocionesaludables)

[@emocionesalud](https://twitter.com/emocionesalud)