Publicado en Bogotá, Colombia el 20/07/2016

# [¿Cómo liberarse de las emociones negativas?](http://www.notasdeprensa.es)

## El periodista, escritor y catedrático colombiano Carlos Sánchez Ortiz autor del libro "Desahógate, Despierta Ya: Guía de entrada a tu mundo interior", pone a disposición de todos los públicos un libro inspirador que ayuda al lector en el manejo de las emociones negativas

 "Desahógate: Despierta Ya" es una voz de aliento para quienes han caído en las adicciones, para quienes les cuesta trabajo manejar adecuadamente las emociones negativas como el miedo, la rabia, la envidia, la ansiedad, los celos y los apegos, entre otras. Con una narrativa ágil, sencilla  y conmovedora el autor comparte con los lectores su experiencia como adicto al juego durante 14 años con los estragos que generó en sus vida y la manera como logró liberarse gracias a su empeño por no dejarse vencer, por investigar a fondo la raíz de su problema  y buscar caminos de solución para lograr una verdadera apertura de conciencia y  manejo adecuado de las emociones. “Lo Intenté todo para dejar mi adicción al juego, algunas cosas me funcionaban y otras no, hasta que comprendí que la verdad estaba dentro de mí y que solo con un conocimiento profundo de mi mismo  era posible auto curarme, no sólo de la adicción sino de todas las heridas que me habían  dejado el pésimo manejo de mis emociones”. A continuación, hacemos un breve resumen sobre las once emociones tóxicas capítulo por capítulo. Es clave sean comprendidas y asumidas con conciencia: Ira Es una emoción primaria,  muy tóxica, que genera en los individuos una enorme incapacidad de manejarla, llevándolos a desatar sentimientos destructivos. Sin duda es la más violenta de todas las emociones humanas. Como tratas serás tratado.   Es peligrosa porque genera  una reacción, es decir,  un conflicto entre dos personas. Sin embargo, es aún más peligrosa cuando no se saca, sino que se guarda y como una olla a presión explota en cualquier momento. Miedo  “Los monstruos no están debajo de tu cama, están dentro de tu cabeza”, es la mente quien dice qué creer y en qué no.  El miedo muchas veces es positivo, porque el temor  puede  evitar que hagamos  cosas que en el interior sabemos  que nos harán daño. La valentía no es la ausencia del miedo, es el conocimiento y la destreza para controlarlo. En lugar de evadirlo, hay que confrontarlo,  haciendo  un análisis de  a qué es lo que se teme, imaginarse como vencedor y hacer que pase. Envidia Sin duda el mundo de hoy sufre de envidia.  Pareciera que no toleráramos ver al otro feliz y pleno como ser humano, porque nuestros propios fantasmas nos están recordando nuestra incapacidad para conquistarnos y comprendernos. Si se le da vuelta a la envidia, y se le toma como un motor para alcanzar eso que se sueña o que llama la atención en otra persona, puede ser un increíble aliciente para superar los fantasmas y encontrar el camino hacia el éxito. Ansiedad “Un grito del alma presa de sí misma”. Hay que tener cuidado porque  el acto de luchar contra la ansiedad puede provocar más estrés. Las personas con ansiedad tienden a hacer respiraciones más rápidas o a tomar más oxígeno del que necesitan. Esto se llama “hiperventilación”, y es responsable de muchos de los síntomas de ataques de ansiedad. Se aconseja entrenar al cuerpo  para respirar más despacio y mejor, de tal forma que el cuerpo reciba el oxígeno necesario. Celos “En los celos están intrínsecos el afán de posesión, el temor a la pérdida, ciertas dosis de egoísmo, actos de violencia, pulsión de muerte y una estrecha relación con el erotismo”. Son propios de personas inseguras.   Cuando aparecen de forma ocasional y ante la mirada o el halago de un tercero pueden resultar simpáticos, pero a largo plazo no tienen ningún beneficio. Hay que recordar que nadie pertenece a nadie, la pareja existe porque dos personas deciden voluntariamente estar juntos. El apego “Yo me apego, tú te apegas,  él se apega, nosotros nos apegamos, ustedes se apegan, ellos y ellas se apegan”. Es  una dependencia que muy pocas veces se evidencia como útil, debido a que implica poner en manos de otra persona la posibilidad de ser feliz. Se anteponen los deseos, los sueños y las creencias de otro. Se cae fácilmente en los chantajes emocionales, se asumen culpas imaginarias y se  sacrifica la felicidad y la tranquilidad,  para dársela a otros. Adicciones “El infierno de la  vida.  Una persona autodestructiva es una persona sin amor propio, con poca confianza en sí misma, con un deseo interior permanente de agresión. Suelen tener una sensibilidad muy alta. Todos tenemos un sentimiento latente de autodestrucción, es por eso que es vital fluir, dejar ir y encontrar el poder que está dentro de nosotros. En la medida en que se le da poder a la voz interior negativa, se pierde el control para salir adelante”. Autoestima  “El primer paso hacia el éxito es quererse a sí mismo”.  La autoestima es importante porque la valoración de sí mismo es la fuente de la salud mental, es la idea que se tiene de sí mismo con efectos en sus pensamientos, emociones, valores y metas. La baja autoestima lo va a hacer sentir incómodo con su vida y lo va a llevar a creer que usted no merece cosas buenas. Sus elecciones serán erróneas, con comportamientos destructivos. Soberbia El mandamás inseguro. Es propio de personas que están buscando y desean con anhelo tener reconocimiento y distinción  por parte de los demás. Esto cobija a todas las personas que desean controlar a los demás, que no aceptan que cada quien tenga su propia opinión o un gusto diferente. Si bien es necesario que toda persona reconozca su capacidad y su valor, siempre es mejor demostrarlo con hechos. Existe una línea fina entre ser muy confiado y tener un ego fuera de control. Culpa “Soy culpable por el solo hecho de haber nacido”. Asumir la responsabilidad frente a todo tipo de circunstancias no lo hace estar al frente de la situación, por el contrario, le otorga un peso de remordimiento que no le ofrece ninguna solución. Los sentimientos de culpa atan al pasado o a determinadas personas. Ser conscientes de que esos sentimientos están equivocados,  libera. La culpa hace a las personas  más débiles y víctimas más fáciles de las relaciones  tóxicas. Pereza “La pereza esta asociada con el aplazamiento permanente de los objetivos, sueños y metas”. Hace que su atención se disuelva con cualquier otra actividad, disolviendo  el objetivo principal por el cual quiere luchar, alejándolo  de sus  objetivos, de su verdadero éxito y desarrollo. Muchas  veces se origina por falta de motivación, si su trabajo no le gusta, ni le apasiona, cámbielo o trate de encontrar una actividad que le genere emoción y sensación de triunfo. Como una manera de agradecer a la vida esta oportunidad de sanar sus heridas y de dar una voz de aliento a quienes sufren cualquier adicción, Carlos Sánchez Ortiz, escribe este libro que está a disposición de todos en su versión digital descargándolo en https./www.amazon.com/gp/aw/sitb/ en el cual resume las 11 emociones más negativas del ser humano y los caminos para manejarlas, a partir del conocimiento de sí mismo y el desarrollo de la inteligencia emocional. También es posible descargar el libro a través de su página web: www.carlossanchez.co/despierta-ya Acerca de Carlos Alberto Sánchez Es periodista de la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Colombia, guionista de TV, académico y conferencista. Escribir es su pasión, enseñar un medio para ser mejor ser humano y dictar conferencias la actividad ideal para aprender de los demás y de sí mismo. http://www.carlossanchez.co/

**Datos de contacto:**

Carlos Alberto Sánchez

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-liberarse-de-las-emociones-negativas\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Telecomunicaciones Literatura Medicina alternativa



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)