

SALUD / TENDENCIAS

Curiosas técnicas para aliviar tu dolor en tan solo unos minutos

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015





En nuestra sociedad del bienestar bien es cierto que evitamos el dolor a toda costa. Pero como todo en la vida **el dolor también llega, pues forma parte de nuestra vida.**

Queremos que nunca lleguen los malos momentos. Siempre queremos que todo nos salga bien, estar felices constantemente y disfrutar. Pero, **a veces cuando el dolor aparece, no queremos soportarlo ni sobrellevarlo.**

“No os espante el dolor; o tendrá fin o acabará con vosotros”.

-Séneca-

Aprender a convivir con el dolor, saber que llegará y que tendremos que hacerle frente es una forma de madurar y de educar nuestras

emociones. No obstante, muchas veces las emociones llegan y se instalan en nosotros sin que queramos.

A veces es difícil controlarlas aunque nos hayamos entrenado para ello, eso es porque se han forjado en nuestro inconsciente.

Curiosas técnicas para aliviar tu dolor en tan solo unos minutos

No te cuestiones estas técnicas, ¿son efectivas? ¿no lo son? simplemente practícalas y comprueba por ti mismo sus efectos en tu mente y en tu cuerpo.

Busca tu rincón especial

Busca un lugar tranquilo y ponte una música relajante y algún aroma que te guste y te relaje. ¿Te sientes seguro? ¿Te da paz y tranquilidad?

Haz un dibujo sobre ese lugar. Será un recuerdo del momento de paz y felicidad que viviste. No dudes en acudir a tu rincón cada vez que lo necesites. Te servirá para desconectar del exterior y conectar contigo mismo.



Haz tu propio collage

Busca en revistas que ya no quieras fotografías que representen el dolor que quieres dejar atrás. No pienses demasiado, ve recortando y formando tu collage.

Cuando hayas terminado **pregúntate a ti mismo que has querido plasmar con tu collage, qué significado tiene o qué simboliza exactamente.**

Obsérvalo, respira y despréndete de él.

Haz respiraciones profundas sin pensar en nada

Busca un momento y un lugar tranquilo y tumbate o siéntate en una postura cómoda. Intenta dejar tu mente en blanco.

Cierra tus ojos y solo concéntrate en la respiración. Siente como tu estómago se hincha y como sueltas el aire lentamente por tu nariz. Si te vienen pensamientos negativos déjalos pasar como un mero espectador.

Déjate llevar por el flujo de tu respiración...

Escucha música

La música es sin duda una de las mejores herramientas para despertar emociones. La música despierta nuestras ondas alfa, las responsables de la paz y la calma.

Pon una música que represente la emoción que quieres que se vaya de ti. Sin duda te sentirás tremendamente aliviado.

Rompe un papel

Coge un papel, mucho mejor de color, del color que crees que representa la emoción que quieres dejar atrás. **Rómpelo despacio sintiendo como pasas tus emociones negativas al papel.** Concéntrate.

Dedica unos 10 minutos a esta actividad.

Garabatea como un niño

Garabatea sin más. No pienses, solo intenta imaginar que todas tus emociones negativas las dejas en esos garabatos. Dedica el tiempo que necesites y comprueba si te has aliviado o no.

¿Qué otros consejos te damos para aliviar tu dolor?

Además de estas curiosas técnicas, no dudes en acudir a otros métodos más convencionales:



- **No juzgues tus sentimientos negativos o dolorosos.** Convivir con ellos forma parte del proceso de curación. Aceptar es más conveniente que luchar contra ellos.
- **Desahógate a través del llanto.** El llanto nos alivia, permite liberarnos. El llanto sin lugar a dudas es como una corriente que arrastra y se lleva lo negativo. Nos sentimos más relajados, como si nos hubiéramos quitado un peso de encima.
- **Habla con alguien con quien realmente empatices.** Hablar y sincerarnos con alguien que tiene hermosas palabras para nosotros, que no nos juzga y que nos demuestra cariño, puede realmente ayudarnos.

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: El Ciudadano