

CUANDO TE SUPERA TODO

3 formas simples de
volver a ti antes de
explotar



www.auragrifoll.com



3 Técnicas Profundas de Regulación Emocional para Cuando sientas que se te Llevan las Emociones

Las emociones son pura energía en movimiento. Hay emociones que por razones, culturales, familiares, o lo que sea que nos generen, están “catalogadas” por nuestro sistema de creencias como “buenas” o “malas” y nos es fácil o nos crea cierto rechazo su expresión. Cuando dejamos que este pico de energía fluya, y expresamos esa emoción, nuestro cuerpo

cambia de estado, generando un nuevo estado y una nueva emoción.

De lo contrario, cuando no las expresamos, quedan atrapadas en nuestro cuerpo, acumulándose como tensión, fatiga y bloqueos internos.

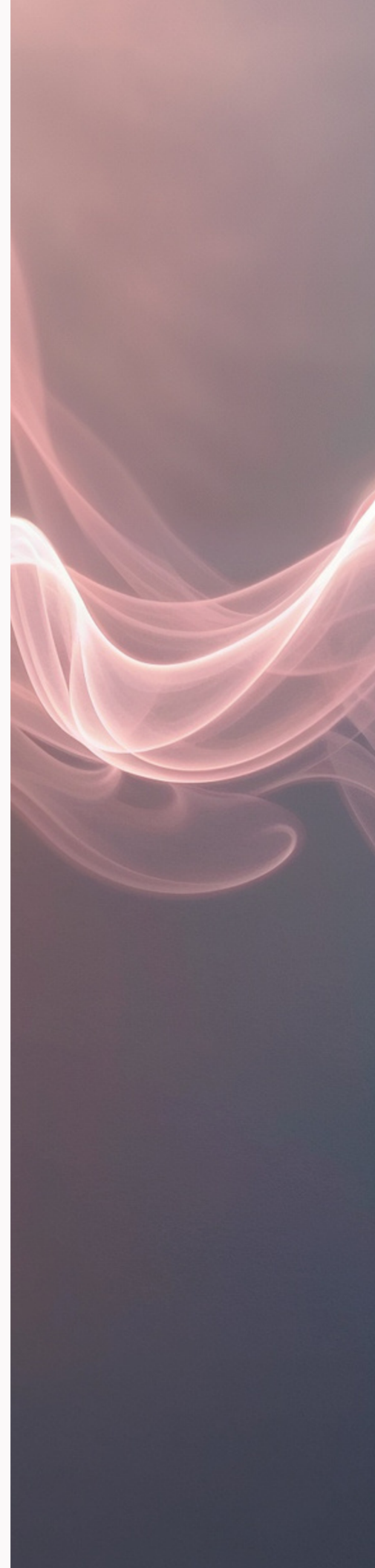
Si no ponemos consciencia a nuestras emociones, estas pueden desbordarnos, desconectarnos de

nuestro centro y hacer que reaccionemos desde la impulsividad en lugar de la presencia.

La clave está en permitir que la energía emocional fluya, en lugar de reprimirla o quedar atrapados en ella.

Para ello te comparto tres herramientas que te permitirán regularte cuando sientas que las emociones te arrastran.

Me gustaría remarcarte pero, que después de esta regulación tiene que haber un trabajo de transformación, de indagación de el para qué de esa emoción, de esta manera cambias el patrón y conseguirás que la emoción no vuelva a emerger. O sea se, estas técnicas son “parches” efectivos, pero que si te das cuenta que debes usarlos a menudo, pregúntate, que me está pasando en esta situación?





1. Mueve el cuerpo para soltar la rabia y transformar la energía

La rabia es una energía de acción. Si la bloqueamos, se convierte en tensión muscular, en un nudo en el estómago o en pensamientos repetitivos. Liberarla de forma consciente te permite recuperar tu fuerza sin hacer daño ni a ti ni a los demás. Utiliza esta técnica cuando sientas que te estás subiendo por las paredes en determinada situación y no quieras llegar a explotar. Pon atención a tu cuerpo para identificar que te está sucediendo en esta situación, esto te permitirá identificarla cada vez antes de su expresión.

Prueba esto:

- Encuentra un espacio seguro donde puedas moverte con libertad.
- Empieza por sentir en qué parte del cuerpo está la rabia: ¿Mandíbula apretada? ¿Puños cerrados? ¿Pecho contraído?

- Permite que tu cuerpo se exprese sin filtro: sacude los brazos y piernas como si te quitaras una carga de encima.
- Si lo necesitas, usa la voz: grita en un espacio seguro, gruñe, exhala fuerte.
- Si esto te es difícil, ponte música enérgica que te ayude a dejar fluir esta rabia, y baila al son de la música, con fuerza, soltando.
- Al terminar, pon tus manos en el corazón y respira. Observa la sensación de liberación y calma.

Cuando la rabia se expresa de manera consciente, se convierte en claridad y dirección. Es una fuerza vital que, bien canalizada, te ayuda a poner límites y tomar decisiones desde tu autenticidad.



2. Límpiate la tristeza con agua en la ducha: un ritual de liberación emocional

La tristeza es un llamado a volver hacia adentro. Nos invita a soltar lo que ya no nos sirve y a permitirnos sentir. Muchas veces, no nos damos el espacio para vivirla, y terminamos cargándola en el cuerpo.

Prueba esto como un ritual sanador:

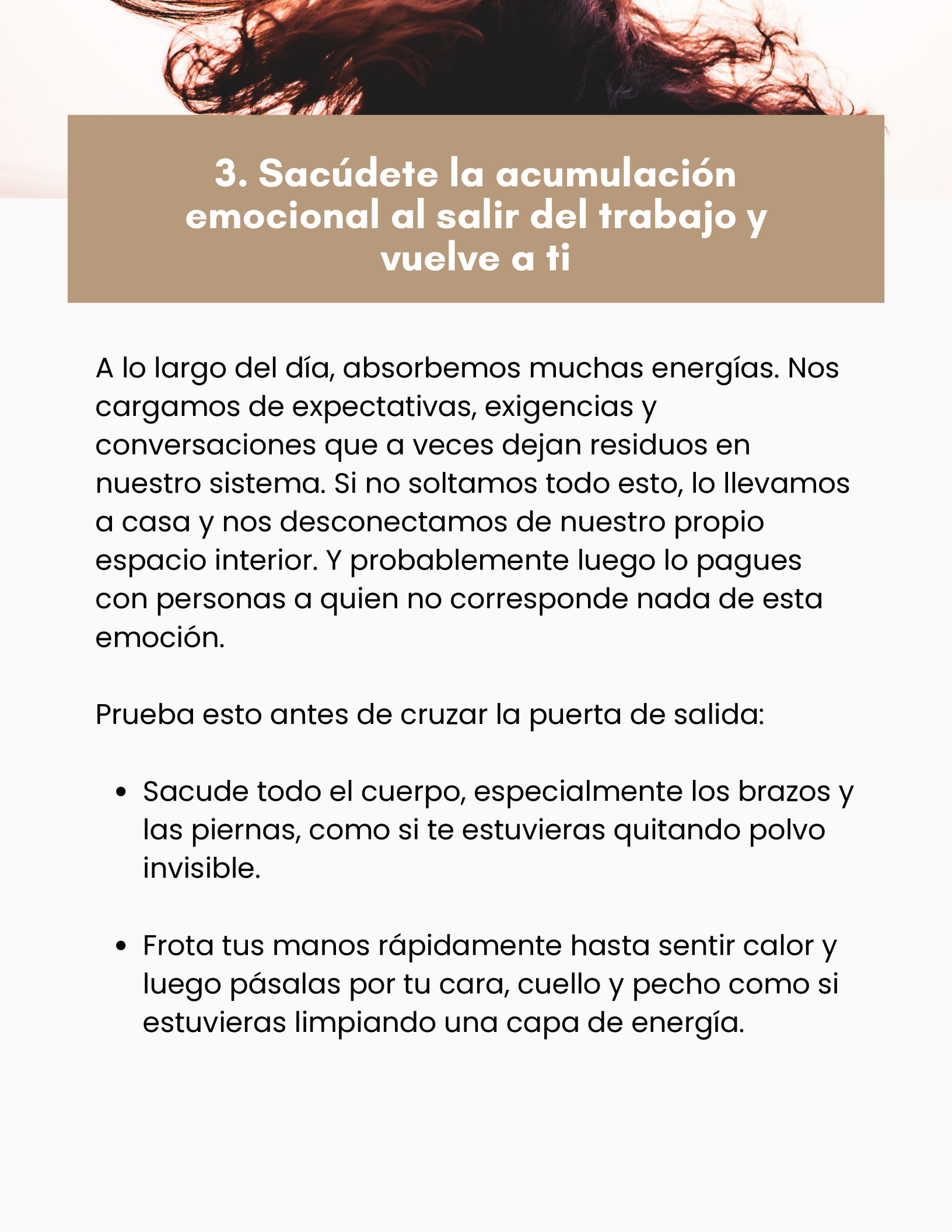
- Entra en la ducha con la intención de limpiarte energéticamente.
- Siente el agua corriendo por tu piel y visualiza que está llevándose la tristeza, como si lavara una capa de energía densa.
- Lleva tus manos al corazón y permítete sentir. Si surgen lágrimas, déjalas fluir.
- Imagina que el agua no solo limpia, sino que también te recarga con frescura y renovación.

- Al terminar, sécate con cuidado, como si te estuvieras envolviendo en un nuevo comienzo.

Este ritual no solo te ayuda a liberar la tristeza, sino que también te conecta con tu sensibilidad y tu capacidad de soltar con amor lo que ya no necesitas.

Si te apetece puedes probar con esta meditación guiada.





3. Sacúdete la acumulación emocional al salir del trabajo y vuelve a ti

A lo largo del día, absorbemos muchas energías. Nos cargamos de expectativas, exigencias y conversaciones que a veces dejan residuos en nuestro sistema. Si no soltamos todo esto, lo llevamos a casa y nos desconectamos de nuestro propio espacio interior. Y probablemente luego lo pagues con personas a quien no corresponde nada de esta emoción.

Prueba esto antes de cruzar la puerta de salida:

- Sacude todo el cuerpo, especialmente los brazos y las piernas, como si te estuvieras quitando polvo invisible.
- Frota tus manos rápidamente hasta sentir calor y luego pásalas por tu cara, cuello y pecho como si estuvieras limpiando una capa de energía.

- Visualiza que dejas las tensiones dentro del lugar de trabajo. Puedes imaginar que hay una puerta energética que atraviesas y que al otro lado estás más ligero/a.
- Respira profundamente y al exhalar, imagina que sueltas todo lo acumulado.

Hacer este ejercicio diariamente te ayudará a crear un límite saludable entre tu vida profesional y personal, evitando que las emociones ajenas se conviertan en una carga tuya.



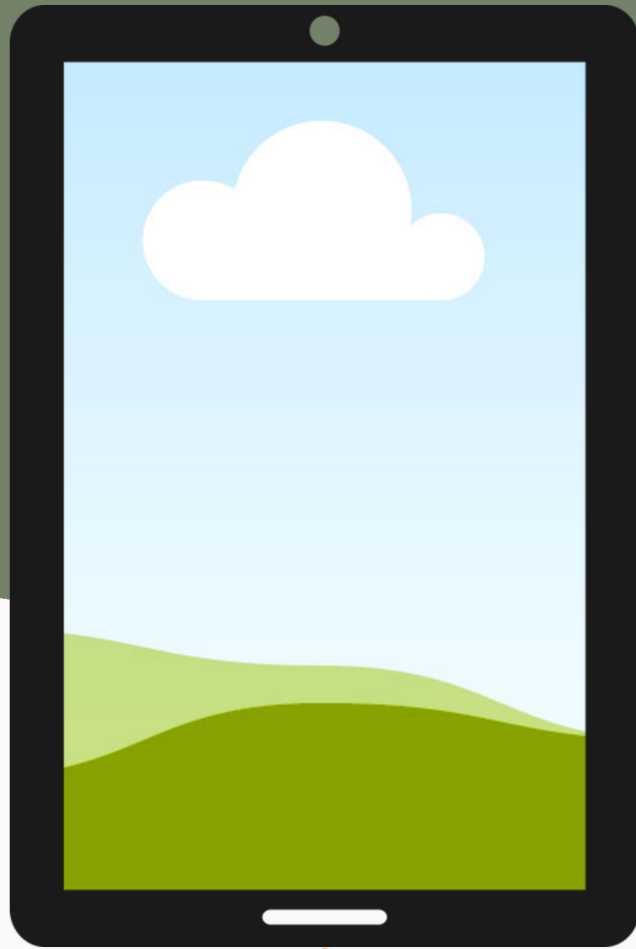
AHORA ES TU TURNO

Regularte emocionalmente es el primer paso. Estas técnicas te ayudarán a no quedarte atrapada en la intensidad del momento, pero hay un trabajo más profundo por hacer. Las emociones no solo necesitan ser liberadas, también comprendidas y transformadas. ¿Qué hay detrás de tu rabia, de tu tristeza, de esa acumulación diaria? ¿Qué mensajes te traen?

Darte el espacio para explorarlas, escucharlas y sanarlas desde su raíz es lo que realmente te permitirá vivir en equilibrio y potenciar tu bienestar.

No se trata solo de apagar el fuego, sino de aprender a usarlo a tu favor.

El camino hacia tu propia autenticidad y fuerza interior está ahí, ¡No te olvides para mañana! 🌟



¿QUIERES SABER MÁS?

Vísitame en mi web o instagram para visualizar mis
consejos y obtener recursos gratuitos

QUIERO +