



Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Naturista Quiropráctico

Coach Holístico Espiritual

Estrés, ansiedad y depresión

Bases fundamentales para solucionar mis conflictos



Para poder compartir con otros es prioritario, primero poseer lo que se quiera aportar. Por ello, para poder compartir o vivir en armonía con mis semejantes, primero debo establecer armonía interior, entre mi espíritu-mente-cuerpo.

Es fundamental tener presente: *“Que mis palabra, siempre sean más sabias y amorosas que el silencio que rompen, si no es así, lo más sabio y prudente es, guardar silencio”*

Para ello es importante aplicar en mi vida la comunicación empática conmigo mismo, que es la capacidad que tengo de sentir en mi propio cuerpo las sensaciones y emociones que otro está sintiendo. Tomando en cuenta el primer párrafo, para poder establecer una comunicación empática es prioritario que primero, esta se logre conmigo mismo.

Escucha empática

Para aplicar la escucha empática conmigo mismo, es fundamental que antes cualquier creencia, pensamiento o previo a tomar alguna decisión y acción, siempre preguntarme para comprenderme y aportar sabias soluciones creativas en mi vida.

- 1ro. ¿**Para qué?**Cuál es el propósito o beneficio que me aporta lo que creo, pienso o decido hacer. Realmente me aporta bienestar, salud, prosperidad o me permite ser más feliz.
- 2do. ¿**Por qué?**Cuál es la causa básica o razón de esta creencia que condiciona lo que pienso, siento o decido. Esta razón contribuye a que yo mejore mi calidad de vida.
- 3ro. ¿**Cuáles son las consecuencias?** Mi manera de creer, pensar o decidir y actuar, en cada una de las áreas vitales de mi vida, me causas efectos:
 - a. **Creativos**, porque me generan bienestar, alegría, armonía, paz, salud, prosperidad o felicidad.
 - b. **Destructivos**, Porque hoy o a la larga, causan a mí o a mis semejantes: malestar, tristeza, conflictos, enfermedad, pobreza o sufrimiento.
- 4to. **Respuestas sabias**, tengo siempre presente que si me siento disgustado con: rabia o ira, temeroso con miedo o inseguridad y triste con soledad o vacío. **NUNCA DEBO DECIDIR O CONTESTAR**. Es de sabios esperar calmarme y decirme “Yo en este momento me siento con rabia o temor o tristeza, por lo que no estoy en capacidad de tomar decisiones acertadas”. Por ahora lo más sabio y prudente es esperar calmarme, analizar con objetividad el aprehendizaje que me aporta o buscar asesoría.

Por ello ante situaciones que me hagan reaccionar, lo más adecuado es retirarme de inmediato de esa situación, sin hacer caso de las provocaciones o manipulaciones de los demás.

Si las consecuencias son creativas, porque de manera recíproca generan bienestar, prosperidad o felicidad; decido y actúo a favor de la salud, prosperidad y felicidad.

Si las consecuencias son destructivas, porque me pueden generar malestar o sufrimiento, con humildad de manera clara y precisa acepto mi error o confusión y me abro a superarla o buscar un profesional que me acompañe y entrene en cómo solucionarlo creativamente.