

Escucha a tu cuerpo

¡Te dice lo que necesita tu vida!

SUMARIO

40 EL ESTRÉS. ORIGEN DE TODO MALESTAR

No son los acontecimientos externos los que provocan el estrés, sino nuestra forma de verlos, que incluso puede hacernos enfermar.

42 ¿CUÁL ES TU PUNTO DÉBIL?

Quizá sufres dolor de cabeza de forma habitual, o molestias de estómago, o erupciones cutáneas... Los síntomas quieren darte un mensaje.

44 LA SOLUCIÓN ESTÁ DENTRO DE TI

Tu cuerpo interno también te revela creencias y emociones enquistadas en tu mente. Te ayudamos a identificarlas.

Detrás de todo malestar físico se encuentra una emoción que ha quedado alojada en nuestra mente y que quiere decirnos algo importante para nuestra vida

Por **Judit Arís**

Alicia tiene dolores de espalda porque soporta demasiada carga de responsabilidad. Rosario padece sequedad en los ojos porque necesita, de forma exagerada, ser bien vista por los demás. Paco tuvo enuresis hasta los 14 años porque, desde los cinco, se sintió desprotegido cuando su padre dejó el hogar... Éstos son algunos de los casos que todos podemos observar a nuestro alrededor e, incluso, en nosotros mismos. Cuando una vivencia provoca un *shock*, y una emoción inconsciente queda atrapada en nuestra mente sin que sepamos darle salida, sobrevienen los trastornos de salud.

Tu cuerpo refleja tu mente

Como expresa Louise L. Hay en *Usted puede sanar su vida* (Urano), nosotros mismos creamos todo lo que llamamos enfermedad. El cuerpo es un espejo de nuestras ideas y creencias. Y está siempre hablándonos; sólo falta que nos paremos a escucharlo para ver en qué debemos cambiar. Es necesario que el colérico, el desvalorizado, el triste... sean quienes se transformen, quienes crezcan. Como afirma Eric Rolf en *La medicina del alma* (Gaia): "Cuando te das cuenta de cómo has participado en el deterioro de tu salud, entonces puedes participar en tu curación". ●