

# La importancia de liberar cargas emocionales en la

Publicado por Katsumoto - 12/11/2007 02:09

En el mundo de la seducción hay una cosa clara importante aparte de un buen opener, y unas buenas rutinas para seducir y es que si no te quieres a ti mismo nunca en la vida le vas a gustar a los demás, y ¿cómo se sabe lo que te quieres a ti mismo?, pues la respuesta está en el nivel de juego interno y en el equilibrio emocional de la persona, una persona con un equilibrio emocional fuerte nunca se va a echar atrás cuando le haga un opener a una chica y esta no le conteste, porque está a gusto consigo mismo y con lo que hace y no le importa lo que le digan los demás, es en resumen un hombre ALFA.

A veces incluso viéndolo en una perspectiva en tercera persona parece que la gente que menos lo necesita tiene a más chicas rodeándole y alabándole, mientras que los que más lo necesitan nunca tienen a nadie alrededor, que es como una ley de la gravedad que cuando menos necesitas una cosa más la tienes...

Pues eso solo es aunque, alguna gente, crea lo contrario un espejismo, lo que pasa es que los primeros tienen menos carga emocional en la cabeza y ven las cosas con más claridad, ¿y cuáles son los lastres emocionales que estos segundos tienen en la cabeza?, pues cargas emocionales del tipo mis padres están divorciados, he tenido una infancia mala, mi padre siempre fue un egoísta que solo pensaba en sí mismo, nunca he sido una persona muy social, tengo un trabajo de mierda en el que nunca voy a llegar a nada, no tengo amigos con los que salir, no sé que es lo que quiero hacer en la vida etc. En resumen basura mental.

Todas estas, son ideas, que no nos permiten disfrutar de una vida plena y satisfactoria, y que no nos permiten avanzar y progresar, pero ¿qué puedo hacer yo para arreglar este desajustado mental que tengo?.

Según un estudio psicológico a nivel nacional un 85% de los españoles tiene cargas emocionales, está claro, que todas las personas tienen problemas y dificultades para conseguir lo que quieren, pero la diferencia entre estas y las ganadoras está en la actitud que estas demuestran ante estas dificultades, mientras unos se derrumban antes estos pequeños muros, otros los ganadores, consiguen sobreponerse y salir airosos de todas las situaciones, así pues todo es solo una cuestión de actitud...

Estas cargas emocionales las podríamos dividir en 4 tipos:

1ª AMOROSAS.- Suelen ser del tipo cuando era joven las chicas me daban calabazas, o mi amor de juventud me quitó el morro cuando le lancé mi abrazo mortal, siempre se me han dado mal las chicas, nunca conseguí salir con la jefa de las animadoras en la fiesta del baile de fin de curso se fue con el capitán del equipo de fútbol, o mi novia que tenía 20 años de relación me ha puesto los cuernos en la cama con el butanero, etc.

2ª LABORALES.- Suelen ser del tipo nunca terminé el bachiller en el instituto y voy a trabajar de reponedor toda la vida, vaya mierda de empresa en la que estoy, no sé que es lo que quiero hacer y me encuentro perdido, mis jefes y mis compañeros de trabajo son unos buitres, no me siento realizado con este trabajo, no sé si es lo que quiero hacer en mi vida etc.

3ª FAMILIARES.- Son del tipo mis padres están divorciados, mis padres siempre me han eclipsado y no me han dejado libertad para tomar mis propias decisiones y iniciativas, mis hermanos van cada uno a lo suyo y no les importan más que ellos mismos, mi padre es alcohólico, mi padre es maltratador, a mi madre nunca le ha importado lo que yo haga etc.

4ª AMISTAD.- Son del tipo no tengo amigos, soy poco hablador y me cuesta entablar relaciones con la gente, mis amigos van cada uno a lo suyo, me he cambiado de ciudad y ni conozco a nadie, mis amigos me han hecho putadas etc.

¿Y como frena esto mi potencial, y hasta que nivel me afecta en mis habilidades seductivas?. Pues esto afecta muchísimo, puesto que esta frustración va a hacer que te sientas más inseguro, no solo a nivel de las chicas, sino a nivel de seguridad en tu vida, y te va a hacer que te cuestiones mucho todo a la hora de sentirte realizado y no te lleguen con claridad y rapidez esas soluciones que necesitas a tu mente, así que no solo hay que evolucionar en el modo de cómo haces un opener y una rutina, sino que hay que excavar en tu propia mente, ver las cosas que te impiden tener una vida plena y satisfactoria, intentar visualizar y separar de estas cosas, las que tienen solución, y las que no la tienen, y buscarles un arreglo a todas estas.

A veces esta tarea puede llegar a ser ardua, y incluso puede que llegues a morirte y haya cosas que no consigas arreglar, pero si hay algo que no te gusta en tu vida CAMBIALO, no dejes que te impida desarrollarte y te eclipse para siempre... si te ves gordo, haz una dieta de adelgazamiento o pide ayuda a profesionales, si tienes un trabajo de mierda, estudia o busca otro trabajo, si tus padres o tu familia te ignora busca amistades que supran esa carencia, todas estas cosas harán que las respuestas a los problemas cotidianos lleguen antes y no te obstaculicen tanto como antes.

Y con respecto a los problemas que no tienen solución intenta OLVIDAR y ver las cosas que si tienes en la vida, algunas veces pensamos más en lo que no tenemos porque creemos que es lo que nos queda por resolver y lo que nos hace

---

falta, pero no vemos las cosas que ya tenemos resueltas y que tenemos que nos pueden alegrar la vida, así que disfruta de la vida y no piensen en los problemas que no tienen solución.

Con todo esto quiero decir que si quieres ser un superaven, tienes que cambiar las cosas que no te gustan en tu vida y con la que no te sientes a gusto y convertirte en una persona que irradie felicidad por todos los costados, porque sino tu evolución llegara hasta un punto de estancamiento, que te impidira evolucionar hasta ese punto...

Un saludo y suerte con vuestros sargueos...:evil:

=====

## Re:La importancia de liberar cargas emocionales en la

Publicado por SirLouen - 13/11/2007 21:57

---

Este tema de relacionar las emociones, el sargeo y demas esta muy bien. Pero puedo observar un gran cacao mental con todo esto.

Por un lado hablamos de emociones y de carga emocional, que curiosamente son como ambas caras de una moneda pero a la vez no se pueden separar. Somos una entidad emocional basada en la experiencia. Tratar de quitar lo que llamamos "carga" es igual que quitar el espiritu. Esa carga influencia nuestras decisiones tanto para bien como para mal por lo que deberiamos de especificar aun mas metiendonos en campos psicologicos totalmente innecesarios y que no solo bastaria la utilidad de "cambiar nuestro entorno y nuestras conductas", sino que tendriamos que modificar nuestras creencias para salir de ahi. Aqui terapias como Gestalt y Psicoanalisis Clasico serian buenas alternativas.

Ya partiendo de este hecho que desencuadra el tema al completo podriamos sacar algun par de cosas mas:

A veces incluso viendolo en una perspectiva en tercera persona parece que la gente que menos lo necesita tiene a mas chicas rodeandole y alabandole, mientras que los que mas lo necesitan nunca tienen a nadie alrededor, que es como una ley de la gravedad que cuando menos necesitas una cosa mas la tienes...

Si aun nos extraemos todavia mas de esa "tercera" perspectiva, llegaremos a lo que se llama Metaposicion en PNL. Curiosamente aqui podremos observar como que realmente hast esto, no deja de ser un mapa mental de la persona en concreto. Solo basta con observar aquellos casos en los cuales el chico "sin necesidad" no atrae nada, y el chico "necesitado" atrae mas que muchos de esos "sin necesidad", rompiendose el silogismo.

Con todo esto quiero decir que si quieres ser un superaven, tienes que cambiar las cosas que no te gustan en tu vida y con la que no te sientes a gusto y convertirte en una persona que irradie felicidad por todos los costados  
Curiosamente estudios basados en la felicidad aportan que el mero hecho de cambio a estos niveles tan bajos no aporta mas felicidad sino mas angustia por a pesar de realizar el esfuerzo, no alcanzar nuestros objetivos previstos.

- Primero pensamos en el problema, y como solucionarlo, pero el problema no desaparece.
- Luego pensamos que no debemos pensar en el problema... pero justamente esto nos hace pensar aun mas en este... no desaparece (analogia del elefante rosa)

Haciendo un review a fondo... diria que por aqui no estan las claves de la felicidad. Pero te felicito por recomponer por escrito tus ideas de alguna forma, una buena via para poder volver a reencajarlas.

=====

## Re:La importancia de liberar cargas emocionales en

Publicado por Dream - 13/11/2007 22:53

---

Un tema muy muy discutido y megainteresante.

Curiosamente estudios basados en la felicidad aportan que el mero hecho de cambio a estos niveles tan bajos no aporta mas felicidad sino mas angustia por a pesar de realizar el esfuerzo, no alcanzar nuestros objetivos previstos.

- Primero pensamos en el problema, y como solucionarlo, pero el problema no desaparece.
- Luego pensamos que no debemos pensar en el problema... pero justamente esto nos hace pensar aun mas en este... no desaparece (analogia del elefante rosa)

Estos estudios dicen algo sobre cual es la solucion?

=====

---

## Re:La importancia de liberar cargas emocionales en la

Publicado por Katsumoto - 14/11/2007 01:15

---

Sir Louen dijo:

Por un lado hablamos de emociones y de carga emocional, que curiosamente son como ambas caras de una moneda pero a la vez no se pueden separar. Somos una entidad emocional basada en la experiencia. Tratar de quitar lo que llamamos "carga" es igual que quitar el espíritu. Esa carga influencia nuestras decisiones tanto para bien como para mal por lo que deberíamos de especificar aun mas metiendonos en campos psicologicos totalmente innecesarios y que no solo bastaria la utilidad de "cambiar nuestro entorno y nuestras conductas", sino que tendríamos que modificar nuestras creencias para salir de ahí. Aquí terapias como Gestalt y Psicoanálisis Clásico serían buenas alternativas.

No se puede cambiar lo que esta hecho ya, ni tus experiencias pasadas a corto plazo, pero si modificar ciertas cosas externas que te den una seguridad a corto plazo para ayudarte a evolucionar, como por ejemplo para seducir ponerte fuerte y guapo porque te vas a sentir mas atractivo y mas seguro de ti mismo que si estas gordo y feo y aunque seas un chico tímido de las dos maneras, si te sientes mas atractivo para las chicas, vas a hablar mas con ellas. Con respecto al entorno si tu eres el típico pingaio y te quieres juntar con los guaperas de la clase, estos van a pasar de ti, porque no estas a su altura, y esto a la larga te va a perjudicar y te va a hundir mas en el fango, puede que este entorno realmente no te quiera a ti, aparte cambiar este a veces no es tan facil para mucha gente... incluso algunos nuevos puas que antes han sido TTFs aunque han exteriorizado esa actitud de Pua todavia les queda algo de ese ttf que siempre habian tenido...

Sir Louen dijo:

Si aun nos extraemos todavia mas de esa "tercera" perspectiva, llegaremos a lo que se llama Metaposicion en PNL. Curiosamente aqui podremos observar como que realmente hast esto, no deja de ser un mapa mental de la persona en concreto. Solo basta con observar aquellos casos en los cuales el chico "sin necesidad" no atrae nada, y el chico "necesitado" atrae mas que muchos de esos "sin necesidad", rompiendose el silogismo.

Esto ha sido solo un analogismo siempre te parece que el típico chulillo que vacila a las tias se las lleva a todas, y el caballero que limpia por donde pisa la chica no se come un rosco...

Sir Louen dijo:

Curiosamente estudios basados en la felicidad aportan que el mero hecho de cambio a estos niveles tan bajos no aporta mas felicidad sino mas angustia por a pesar de realizar el esfuerzo, no alcanzar nuestros objetivos previstos.

- Primero pensamos en el problema, y como solucionarlo, pero el problema no desaparece.

- Luego pensamos que no debemos pensar en el problema... pero justamente esto nos hace pensar aun mas en este... no desaparece (analogia del elefante rosa)

El hecho de no abordar estas cargas emocionales, no van a hacer nunca que desaparezcan, puede que si no las consigas te frustres mas, pero tenerlas hay guardadas no te van a beneficiar para nada...

El resumen que quiero sacar del post es que no todo el mundo parte de un mismo punto, hay gente que tiene una conciencia como mas limpia que sabe reaccionar mejor antes los problemas y las adversidades de la vida y por lo tanto son capaces de avanzar en cualquier disciplina mucho mas rapido que otras personas. Y el campo de la seducción tambien esta incluido. Por lo tanto a veces no es bueno solo aprender a quitarte miedos a hablar etc sino saber excavar mas hondo de nuestro propio subconsciente y quitar todos esos lastres que nos permitirá avanzar tan rapido como los otros...

---

## Re:La importancia de liberar cargas emocionales en la

Publicado por SirLouen - 14/11/2007 18:34

---

Realmente entiendo lo que quieres decir con todo esto. Es muy normal, de hecho a mi me pasa y probablemente la mayoría de las personas de nuestro alrededor se encuentren en la misma situacion, de encontrarse atados a bucles internos provocados por lo que llamas esos lastres. Por regla general esos lastres se provocan a nivel ambiente: un tipo nos esta fastidiando la vida, este tipo desaparece, la vida deja de ser fastidiada. La afeccion se produce a nivel ambiente, y al cambiar este, todo cambia.

---

El asunto esta cuando los inconvenientes vienen por capas superiores. Si necesitamos autoestima teniendo que ir al gimnasio para sentirse mas atractivo y seguro, es decir, modificando el ambiente cuando la distorsion viene a nivel de creencias, cuando el ambiente ya no sea mas modificable, entonces los inconvenientes se convertiran en problemas... y lo malo estara por venir :(

Pero realmente llegamos a mismas conclusiones desde diferentes perspectivas. La idea se encuentra encaminada :)

Estos estudios dicen algo sobre cual es la solucion?

¿Que ocurriria si trabajases directamente sobre el aporte de felicidad que quieres conseguir en vez de sobre el reporte de angustia?

Tecnicamente son el dia y la noche. Cuando uno va entrando el otro va saliendo y viceversa. Conseguimos el mismo efecto con distinta base.

=====

## Re:La importancia de liberar cargas emocionales en

Publicado por Dream - 14/11/2007 20:43

¿Que ocurriria si trabajases directamente sobre el aporte de felicidad que quieres conseguir en vez de sobre el reporte de angustia?

Tecnicamente son el dia y la noche. Cuando uno va entrando el otro va saliendo y viceversa. Conseguimos el mismo efecto con distinta base.

Se parece a motivacion "hasta" evitando la de "desde"

=====