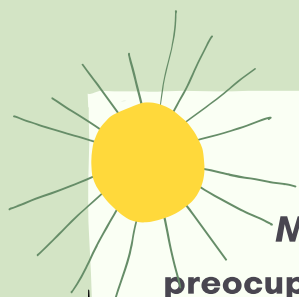


5 SENTIMIENTOS BASICOS



MIEDO

Miedo, el cual lo conforman (la angustia, la preocupación y el pánico). La angustia: es sufrir aquello que no ha sucedido y lo mas probable es que no suceda. La preocupación: nace cuando pensamos que todo es malo en nuestra vida, y nos preocupamos en lugar de ocuparnos del problema. Y el pánico: es cuando nace en nuestro corazón terror por la vida, y somos pesimistas en todo lo que nos va a suceder. Los tres alimentan al miedo y nos llevan a tener una autodestrucción.

ENOJO

Enfado: lo nutren (la rabia, el odio y la frustración). La Rabia: es esa sensación desgastante de agobio, que nos enferma el espíritu y la mente. El odio, este es uno de los sentimientos que mas nos hiere y lastima, porque nos lesiona el alma, y nos apaga la alegría del vivir. Y la frustración: es un sentimiento de derrota y abandono espiritual, es una mezcla de rencor con desesperación.

TRISTEZA

La Tristeza, tiene sus dos sentimientos (La soledad y la melancolía). La soledad: es esa la falta de ilusión ante la vida. Valdría preguntarnos que hacemos para sentirnos vivos y para salir de la rutina diaria. Y la melancolía o pena: es esa pesadumbre que sentimos de algo que sucedió y del recuerdo que nos lastima.

FELICIDAD

Alegría. Esta conformada por tres sentimientos menores (el gozo, la paz y la armonía). El Gozo: es esa felicidad anticipada; es saber paladear nuestra existencia. La paz: nace de la unión de mente y espíritu, y viene a nosotros al ser congruentes con lo que decimos, pensamos y hacemos. Y la Armonía: la tenemos cuando están equilibrados en conjunto nuestros sentimientos.

AMOR

El Amor!. Los 3 canales para llegar a él son: (Dios, la dicha y el embeleso). Todo amor que no viene, o es generado por Dios, es un amor falso. La dicha: es nuestra actitud ante la vida para lograr la felicidad. Y el embeleso nos lleva al amor porque le da significado a la vida.