

EL CUERPO HABLA, CUANDO EL ALMA CALLA

Más del 90% de las enfermedades físicas y mentales, son productos de estados emocionales mal resueltos, por tanto, esas manifestaciones seguirán presentándose e incluso podrían complicarse más con el tiempo, si no se trabaja en ellas para solucionarlas.

Siempre será mucho mejor atender las pequeñas señales cuando se presentan, que el cúmulo de malestares o enfermedades complejas, que van dejando secuelas.

Antes de manifestarse un cuadro de enfermedad psicológico como el estrés crónico, los trastornos obsesivos compulsivos, la ansiedad o la depresión, el cuerpo indicó que estaba padeciendo.

POR: ELIZABETH MÁRQUEZ

En el día a día, solemos pasar por alto las señales que nuestro cuerpo emite: dolores de cabeza, contracturas musculares, enfermedades constantes e incluso, alteraciones digestivas, respiratorias o cardíacas, siendo sólo algunos de los síntomas que se presentan cuando nos dejamos llevar por las demandas constantes de la vida, por las tristezas del pasado o, por las preocupaciones del mañana.

Consciente o inconscientemente, nos olvidamos de las situaciones emocionales no resueltas, por atender lo aparentemente urgente.

No nos percatamos que muchos de estos padecimientos son alertas sabias del organismo para indicarnos que tenemos que prestar atención inmediata a las condiciones en las que nos estamos conduciendo, el cuerpo nos invita a resolver esos asuntos emocionales pendientes.

La salud emocional, siempre se refleja en la salud física. Cuando te sientas mal, observa en qué parte del cuerpo se está reflejando, de qué manera lo hace y, con **qué emoción se está relacionando**. **Presta atención y, actúa en consecuencia.**

En la mayoría de los casos no habrá tratamiento médico que cure el mal, si no se atiende con **eficiencia** el estado emocional que lo origina. En tus manos está cambiar cómo vives tus emociones ahora, **para darte una mejor calidad de vida mañana. Ámate.**



ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA
CONTACTO:



722 443 9233



VIVE EN ARMONÍA



LIBROS, SABER Y PSICOLOGÍA