

Otra técnica que debes aplicar es ...

RÍETE DE TU MIEDO



(No, no es una locura, tiene sentido...)

MARCADOR DE DAMASIO:

lloro porque estoy triste o estoy triste porque lloro.

Como bien se explica arriba,
los pensamientos y las emociones generan reacciones físicas (para preparar
tu cuerpo para la huida, el ataque o el bloqueo).
Si aun estando miedosa (una vez identificada tu emoción y después de darte
muchos mimitos) decides afrontarla de forma proactiva, ríete!!!.

Así, vas a crear en tu mente y cerebro una gran incongruencia (las partes del
sistema -pensamientos, emociones y cuerpo- no irán a la par) y, como el
sistema tiende a buscar el equilibrio -homeostasis-, provocará los cambios
adecuados y congruentes con tu nueva expresión corporal.