



La rabia/ira es una emoción que muchos de nosotros llevamos dentro la mayor parte del tiempo, aunque a menudo no se reconoce como tal. Hemos sido programados para reprimir nuestra ira, ya sea justificada o no, simplemente porque se nos ha enseñado que la expresión de la ira no es una conducta socialmente aceptable.

La rabia/ira no es un problema específico de personas agresivas. La rabia es un sistema natural que nos permite sobreponernos en determinadas situaciones y actuar. Pero, si esa expresión emocional está reprimida, como suele suceder con muchas mujeres, se desarrolla un comportamiento de autocastigo que puede llevar a la depresión.

En esta página te proponemos un abordaje general del problema, [inspirado en ZPoint](#), que te permitirá entrar en contacto con tu rabia y liberarla de manera controlada. Para ello, te sugerimos que cojas papel y boli para ir contestando a las preguntas que te encuentres. **Este proceso permite que el subconsciente contacte con las emociones involucradas**, siendo éste el primer paso para poder liberarlas definitivamente. Encontrarás que hemos hecho una lista de preguntas que tratan el tema desde varios enfoques. También **hay frases específicas para tratar las resistencias o bloqueos al cambio**, ya que, si estos están presentes pueden detener la resolución del problema.

Tómate tu tiempo, lo mejor es hacerlo sin prisa, siendo consciente de que esto lo haces para cuidarte, y si ves que te cuesta responder a las preguntas, haz "[una receta](#)" para soltar la tensión. Realizando este proceso un par de veces por semana notarás los cambios rápidamente.

Si te sientes en conflicto con respecto a permitirte sentir la rabia te sugerimos que leas esta reflexión: "[Cómo liberar la agresividad](#)", porque te puede ser de mucha utilidad.

Resistencias al empezar

Puede que enfrentarte a tu rabia sea un proceso difícil y aún más si tienes creencias que te inquieten antes de comenzar, como pueden ser:

- ¿Y si me doy cuenta de que soy mala persona?
- ¿Y si descubro que mi vida es una farsa?
- ¿Y si he estado sufriendo inútilmente?
- ¿Y si mi vida ha sido un despropósito?
- ¿Y si me he estado haciendo daño?
- ¿Y si no puedo cambiar?

Apunta todos los pensamientos, síntomas, emociones y recuerdos que vengan. Una vez hayas respondido coge la lista de frases que hayas escrito y realiza este proceso de liberación

1. Lee la primera frase y hazte consciente de si te genera algún malestar. Quédate con la frase si la sientes cierta de algún modo o si la rechazas, porque en los dos casos habrá aparecido una emoción a liberar.
2. Si es así, [libera el malestar empleando la técnica que tú prefieras](#). Si aparecen nuevas frases añádelas a la lista.
3. Una vez hayas terminado vuelve a leerla. Si todavía te afecta vuelve al paso 2.
4. Continúa este mismo proceso con todas las frases de la lista.

Generar nuevas creencias positivas

Si notas que te es difícil permitirte contactar con las sensaciones agresivas, te recomendamos seguir las explicaciones de la página, [Programar creencias positivas](#), para introducir una serie de pensamientos positivos que debiliten la sensación de rechazo al proceso u otros posibles malestares o ideas negativas.

El método del círculo

Me gustaría que pienses por un momento en una situación o persona que te hace enfadar. Si esto es un recuerdo de haber sido tratado injustamente o una situación que no es de su agrado, basta con pensar en ello por un momento. Permítete ponerte en contacto con tu ira tan profundamente como sea posible.

Ahora haz una lista de todos los pensamientos, recuerdos, creencias, actitudes, emociones, suposiciones, conclusiones y todo lo que se te ocurra sobre el problema a tratar. Imaginas un gran círculo luminoso en frente de ti y pones en él todos los elementos de la lista anterior. Entonces, comienzas a contar hacia abajo de 10 a 0, repitiendo la [palabra clave](#) durante 10 o 15 segundos entre los recuentos.

A medida que avanza la cuenta regresiva puedes llegar a ser consciente de los pensamientos y sentimientos incómodos que tu subconsciente asocia al problema original que pusiste en el círculo. Estos flotan por un momento en la consciencia y se liberan o se limpian a medida que repites tu palabra clave. Muchas personas reportan que recuerdan situaciones olvidadas de la primera infancia que fueron la causa de esos sentimientos difíciles.

Lo importante en este proceso es ser simplemente un observador. Permittedo experimentar y darse cuenta de lo que surja en la cuenta atrás, sin tratar de cambiarlo de alguna manera.

Pasos

Ponemos la intención de liberar todo pensamiento, la memoria, las creencias, la actitud, la emoción, la asunción y la conclusión de que no sirve. Para ello, simplemente contamos hacia atrás de diez a cero, con diez representando este momento de tiempo y el cero representa el momento de nuestra concepción. Borrarnos la cinta de todo en lo que se refiere a la zona que estamos enfocando.

- Dibuja un círculo en un papel.
- Enfoca tu conciencia en un Área de Interés.
- Mentalmente o por escrito llena el círculo con todos tus pensamientos, creencias, actitudes, situaciones, temores, fantasías, pensamientos negativos, las relaciones, decisiones, trastornos, los sueños, afirmaciones, deseos, metas personales, metas profesionales y así sucesivamente sobre la cuestión.
 - Pon por cualquier cosa que puedas imaginar, tanto positiva como negativa, que afecte a la cuestión.
 - Se creativo y permite que tu mente muestre todo lo que crees que tendría un impacto en tu situación.
- Establece tu intención de liberarlo todo. Sólo tienes que confiar y tener fe en que el proceso liberará todo lo que hay en el círculo a medida que avance la cuenta atrás y repitas la palabra clave.
- La cuenta atrás.
 - Empieza tu cuenta regresiva con diez y poco a poco repite tu clave cuatro o cinco veces.
 - Continuar hasta llegar a cero.
 - Presta atención a los recuerdos, sentimientos, sensaciones corporales, o cualquier cosa otra cosa que entra en su mente durante la cuenta atrás.
 - Lo importante aquí es ser simplemente un observador.
 - Permítete experimentar y darte cuenta de lo que surja, sin tratar de cambiarlo de alguna manera.
- Comprobación.
- Si no hay mejora, cuenta atrás de nuevo, esta vez poniendo mentalmente todo, desde tu primer círculo en uno nuevo, y estableciendo la intención de que todo lo que reste sea puesto en libertad.
- Puede que tengas repetir el proceso varias veces antes de que hayas soltado todas las capas del asunto o tema que estás trabajando.

Profundizando

Comprueba ahora tu cuerpo para ver si tienes manifestaciones físicas de esta ira en algún lugar de tu cuerpo. Esto podría ser cualquier cosa, desde una sensación de ardor en el estómago hasta dolores inexplicables en partes aparentemente no relacionadas del cuerpo.

Porque se nos ha enseñado que no es una buena cosa sentir las emociones fuertes como la ira o el miedo, tratamos de detenerlas o reprimirlas en lugar de simplemente reconocerlas, sólo permitiendo que fluyan a través de nosotros. Cuando reprimimos nuestros sentimientos,

cuando lo empujamos a la basura porque no nos gusta cómo se siente, la energía se almacena en nuestro cuerpo. Se puede considerar que [toda enfermedad es simplemente la emoción que se almacena en el cuerpo](#) como la comida que se deja mucho tiempo en un armario. En algún momento los alimentos se echan a perder y empiezan a hacer su presencia conocida de formas que a menudo son desagradables. Tal es el caso de la ira.

Ten en cuenta que la emoción es en realidad energía en movimiento. La energía tiene la intención de pasar a través del cuerpo y lo ideal sería llegar a ser conscientes de ello y simplemente permitir que continúe fluyendo a través de nosotros hasta que se acabe. Puedes pensar en las emociones como un río que fluye a través de nosotros. A veces ese río de sentimientos puede amenazar con desbordarse causando gran destrucción mientras que otras veces fluye plácida y pacíficamente. Da igual como lo mires, es sólo energía en el movimiento. E-Moción.

Escribe tan rápido como puedas todos los recuerdos, pensamientos, emociones y sensaciones que te vengan al responder a estas preguntas.

- Esta ira se está expresando a través de mi (parte del cuerpo).
- Siento esta ira siempre ...
- Siento esta ira porque ...
- Este enojo está conectado a los patrones de la energía almacenada en el cuerpo.
- Esta ira puede estar conectado a otros sentimientos fuertes dentro de mí.

Una vez hayas respondido coge la lista de frases que hayas apuntado y realiza el [proceso de liberación](#).

El proceso de limpieza

Este proceso es simple y busca contactar con los síntomas del problema y concentrarte en ellos. Después, únicamente resta leer las frases que siguen, sin necesidad de completarlas (lo hará el subconsciente por ti), repitiendo la palabra clave durante 10 o 15 segundos después de cada una de ellas.

- *Limpio todas las causas por las que siento este problema*
- *Limpio todas las causas por las que siento este problema porque ...*
- *Limpio todas las causas por las que siento este problema siempre que ...*
- *Limpio todas las causas por las que siento este problema si ...*
- *Limpio todas las causas escondidas y las partes de mi que no quieren liberar este*

problema.

- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mi que no quieren liberar este problema porque ...*
- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mi obtienen un beneficio por mantener este problema.*
- *Limpio todas las causas por las que estas partes de mi no se sentirían a salvo si dejo ir este problema en este momento.*

Comprobación

En este punto sería bueno comprobar dónde está ahora la ira. Puntúa para ver si la ira se ha liberado completamente. Si es así, simplemente no lo sentirás, ya sea como una emoción dentro de ti, o como un dolor que se manifiesta en su cuerpo. Si todavía queda algo repite estas declaraciones y escribe tan rápido como puedas todos los recuerdos, pensamientos, emociones y sensaciones que te vengan:

- Siento esta ira restante como ...
- Esta ira restante se está expresando a través de mi (parte del cuerpo).
- Siento esta ira que queda siempre ...
- Siento esta ira restante porque ...
- Esta ira restante está conectado a los patrones de la energía almacenada en el cuerpo.
- Esta ira restante puede estar conectada a otros sentimientos fuertes dentro de mí.

Una vez más, coge la lista de frases que hayas apuntado y realiza el mismo [proceso de liberación](#) que con las resistencias.