



¡Te doy la Bienvenida!

GUÍA

para Aliviar tu Dolor Emocional

en 5 Pasos

¿Quién soy?

Mi nombre es Betania, soy psicóloga especialista en Hipnosis Ericksoniana, método ERA - efectivo, rápido y agradable -.

Mi objetivo es facilitar, a través de estas técnicas terapéuticas, el alivio del dolor emocional para poder acceder a las soluciones que necesitas, y así, obtener el cambio que estás buscando.

¿Para qué me sirve esta guía?

Esta guía - junto con el audio de hipnosis SOS de emergencia para aliviar el dolor emocional en sólo 9 minutos, que puedes escuchar haciendo [clíck aquí](#)- son tu punto de partida para comenzar a hacerte cargo de ese dolor que te aqueja y al mismo tiempo empezar a tener un alivio de ese malestar que estás cargado.

Quizá ya has buscado algunas opciones sin tener los resultados que esperabas o tal vez has estado tan sumido/a en tu dolor que perdiste la esperanza de salir de ahí.

Te invito a que descubramos la tranquilidad, el alivio y una forma práctica de aplicar este conocimiento en tu vida para que encuentres esa paz que tanto anhelas.

GUÍA

para Aliviar tu Dolor Emocional

en 5 Pasos



Guía para Aliviar tu Dolor Emocional en 5 Pasos

Acepta tu dolor

El dolor es parte natural de la vida. Incluso el dolor emocional es una respuesta biológica que surge como una reacción a un estímulo determinado.

No podemos escapar del dolor. Entre más escapamos también escapamos de nosotros mismos. ¿Alguna vez te perdiste tratando de evitar sufrir? A mi me pasó muchas veces, pero ese es el camino largo. Acepta que lo que estás viviendo te duele, tu no elegiste ese dolor así como no eliges estornudar cuando lo necesitas.

Busca un entorno donde validen tu dolor.

Ya que no eliges sentir dolor, sólo lo sientes, es importante que te rodees de personas que puedan validar esa sensación sin juicios. No eliges tener dolor, pero sí puedes elegir con quiénes rodearte.

GUÍA

para Aliviar tu Dolor Emocional

en 5 Pasos

Diferencia entre dolor y sufrimiento.

El dolor es la reacción biológica de la que ya hablamos. En cambio, **el sufrimiento es la historia que te cuentas a partir de la sensación dolorosa**. Generalmente, las historias de sufrimiento están focalizadas en **el rol de la víctima y en una actitud de queja**, por ejemplo “¿Por qué siempre a mí?”, “Están contra mí”, “Nada me sale porque soy insuficiente”, “No me quiere porque no soy suficiente” y así muchas frases más que nos arroja nuestro ego para que no crezcamos. Es importante que sepas que estas historias son una interpretación de la realidad y tú puedes cambiar esta interpretación, es como si cambiáramos la línea editorial de nuestra propia historia, **podemos vernos como víctimas o podemos ver cómo esa experiencia dolorosa nos transforma en seres más humildes y empáticos, por ejemplo.** ¿Con qué actitud te quedas tú?

Dale sentido a tu dolor

Hay cosas en la vida que no se pueden evitar, una pérdida, un duelo, enfermedades por lo que es importante que el dolor que sentimos a partir de estas experiencias cobren un sentido en nuestra vida. Para encontrar el sentido estas preguntas nos pueden ayudar. **¿Cuál es la oportunidad escondida en esta experiencia? ¿Qué es lo que la vida me quiere enseñar de esta situación?**

GUÍA

para Aliviar tu Dolor Emocional

en 5 Pasos

Busca la relajación

Todos sabemos que **cuando nos relajamos cualquier dolor, físico o emocional, se alivia**. Entonces, haz todo lo que te relaje: ejercicios hipnóticos, ejercicio físico, actividades artísticas, compartir con tus seres queridos.



Espero que estas sugerencias te hayan servido, si tienes cualquier pregunta o te gustaría probar el método de psicoterapia hipnótica ERA, contactame a mi correo electrónico: ps.betania.cohen@gmail.com

Me gustaría saber cómo te fue con la experiencia del audio hipnótico más la guía de 5 pasos para el alivio del dolor. Te agradezco si respondes al siguiente formulario.

FORMULARIO