

## Emociones que Matan de Don Colbert por Ana Giorgana

Ana E. Giorgana

Septiembre 2015

Existen ciertas emociones que matan la calidad de vida física y emocional.

Las emociones que matan originan enfermedades y falta de paz en los seres humanos.



En este libro el Dr. Don Colbert habla sobre la relación de las emociones con el cuerpo y el espíritu. Es decir, somos seres integrales que no podemos dejar de lado ninguno de los aspectos que nos constituyen.

El planteamiento de Don Colbert como en su libro lo afirma es:

*¡Es posible ser genuinamente feliz!*

*“Es posible prevenir muchas de las enfermedades temidas si comenzamos por nuestra salud emocional”.*

*¡Es posible vivir una vida plena, vibrante, libre de dolor y enfermedades, en cuerpo alma y espíritu!*

Por supuesto, que para el autor es posible.

El inadecuado manejo de las emociones puede incidir en alguna enfermedad crónica. Este hecho, ha sido comprobado por la Psicología Psicosomática. Sin duda, en la consulta, se observa como las personas que llevan tiempo experimentando una emoción dañina o que mata como diría el Dr. Colbert, enferma no solo en su calidad de vida emocional sino también en su aspecto físico y mantiene una desconexión con su esencia.

Emociones que Matan es un libro fascinante que permite comprender el efecto de las emociones cuando no se encuentran bien encauzadas:

A decir, del Dr. Colbert es posible vencer las emociones fatales que podrían, más adelante, desencadenar el proceso de alguna enfermedad crónica o fatal.

Dentro de las emociones que matan cuando no están bien encauzadas y que se relacionan con determinadas enfermedades, son las siguientes:

**Ira y hostilidad:** están en relación directa con **Hipertensión** y las enfermedades cardiovasculares.

**Resentimiento:** una gran cantidad de especialistas han puesto acento en la forma en cómo el resentimiento afecta al cuerpo y al sentido de vida, esta emoción que mata se encuentra en relación directa con:

- **Amargura.**
- Falta de Perdón.
- Odio hacia sí mismo.
- Desórdenes autoinmunes: artritis reumatoide, lupus y esclerosis múltiple.
- Cáncer ( este es un agregado de Ana Giorgana)

**Ansiedad: Síndrome de Colon irritable,** ataques de pánico, palpitaciones cardiacas.

**Ira Reprimida: Dolores de cabeza por tensión nerviosa, migrañas, dolor crónico de espalda, problemas en articulaciones y fibromialgia.**

Su libro es un planteamiento interesante en el que resalta cómo las emociones destructivas tienen efectos tóxicos sobre el organismo, y resultan en una serie de enfermedades graves como se mencionó anteriormente.

Todo evento emocional importante como las pérdidas: de trabajo, de familia, de cambio de vida, jubilación, etcétera, pueden desencadenar una serie de enfermedades debido a la intensidad de las emociones que no se procesan adecuadamente, y que se convierten, en una situación dañina para la persona en toda su vida: física, emocional, espiritual, en las relaciones, en fin, afecta su calidad de vida emocional.

El libro de Emociones que Matan del Dr. Don Colbert habla esencialmente de cuatro áreas importantes para recobrar la salud emocional.

- Verdad.
- Perdón.
- Gozo
- Paz

Para poder sanar, conocer y tratar de evitar en la medida de lo posible enfermedades irreversibles, sería conveniente que leyeras este libro. Un material altamente recomendable.

Hablando sobre este libro del Dr. Colbert y con la forma cómo se presentan las diferentes emociones, es indudable, que los duelos representan una manera de liberarse de dichas emociones que intoxican el organismo.

Todo duelo se encuentra inmerso en emociones intensas que es necesario elaborar para no permitir que esas emociones se tornen tóxicas.

Para ello, es necesario, conocerlas, mirarlas de frente, aceptarlas y procesarlas. En mi libro: [Cómo enfrentar los duelos y las pérdidas](#), un camino hacia la libertad emocional hablo sobre este tipo de emociones, además de contar con dinámicas prácticas para poder trabajar en ellas.

En [www.cecreto.com](http://www.cecreto.com) estamos especializados en temas de calidad de vida emocional.

Nuestros servicios están dirigidos a familias, parejas y a personas que deseen mejorar su calidad de vida.

Todos nuestros servicios están dentro de un enfoque humanista. [Counseling y Psicoterapia](#)

A mí, puedes contactarme a través de nuestro formulario en la [página](#)