

NEW

# Animate

Como Afectan las  
Emociones en Nuestro  
Cuerpo



Fabian Ayala

*Duro es el camino y se que no es fácil  
no se si habrá tiempo para descansar  
en esta aventura de amor y coraje  
solo hay que cerrar los ojos y echarse a volar y  
cuando el corazón galope fuerte, déjalo salir  
no existe la razón que venza la pasión y las ganas de  
reír....*

*Puedes creer, puedes soñar  
abre tus alas, aquí esta tu libertad  
y no pierdas tiempo, escucha al viento  
canta por lo que vendrá  
no es tan difícil que aprendas a volar*

*No pierdas la fe, no pierdas la calma  
aunque a veces este mundo no pide perdón  
grita aunque te duela, llora si hace falta  
limpia las heridas que cura el amor  
y cuando el corazón galope fuerte, déjalo salir  
no existe la razón que venza la pasión, las ganas de  
reír  
Puedes creer, puedes soñar...*

*Y no apures el camino, al fin todo llegará  
cada luz, cada mañana, todo espera en su lugar  
Puedes creer, puedes soñar...*

***Fabian Ayala***

**Cuando el cuerpo grita es porque hay  
emociones que no se han expresado....**

# INDICE

El día en que comencé a vivir diferente.....

Como influyen las emociones en nuestro cuerpo.....

Aspectos emocionales.....  
.....

Introducción.....  
.....

El Miedo.....  
.....

El Enojo.....  
.....

La Culpa.....  
.....

Objetivos.....  
.....

Causa y Pensamiento.....

Anclajes de Poder y Estados de  
Excelencia.....

Determinación.....  
.....

# *El día en que comencé a vivir diferente*

Para comenzar quiero que me conozcan, Mi nombre Fabián Ayala. Y Bueno quiero hablarles de lo que estoy realizando en estos momentos, aprendiendo cada día de la vida y de lo que esta tiene que entregar.

El éxito es para las personas que lo buscan y accionan en su vida para conseguirlo, fue así como legue donde estoy ahora “escribiendo esto para ustedes” que realmente no lo prepare, es el resultado de los años de aprendizaje!! y pues mis estudios, mis experiencias, mis mentores me llevaron a esto.

## ***!!Que genero un cambio radical en mi vida!!***

Hasta entonces mi vida había sido tan anodina como la de esa gran mayoría de personas que arrastran una existencia gris sin éxito ni felicidad. *Mi infancia y juventud fueron maravillosas.*

Sin embargo, las cosas no se desarrollaron completamente como yo suponía. Después de terminar la escuela, comencé a trabajar \_creyendo que no necesitaba mas estudios. Éste fue un gran error, uno de los mayores de entre los muchos que cometí en aquellos años.

Pero entonces, yo estaba impaciente por trabajar y ganar dinero, imaginándome que no sería difícil encontrar trabajo, lo que resultó ser completamente cierto. Conseguir un empleo era bastante sencillo “al menos lo fue para mí” (*todavía me faltaba comprender la diferencia que existe entre ganarse la vida y vivir la vida*).

Poco después de empezar a trabajar conseguí una novia; e hice a mi novia un montón de promesas sobre el maravilloso futuro que nos aguardaba «a ciencia cierta» a la vuelta de la esquina; después de todo, yo tenía ambición, deseaba el éxito con toda mi juvenil sinceridad y trabajaba mucho. ¡El éxito estaba asegurado!

***Al menos, eso pensaba yo...***

Cuando cumplí los veinte un años, llevaba trabajando más de un año, y quise hacer un balance de mis progresos. En mi corazón albergaba la inquietante sospecha de que las cosas no iban del todo bien. Y pues era así, tratando de llegar a final de mes, pues así no conseguiría todo lo que había prometido...

Para entonces ya era padre y me sentía amarrado por las responsabilidades cada vez mayores de una familia siempre en crecimiento.

En un momento de total sinceridad tuve que reconocer que, en lugar de hacer progresos, cada día

que pasaba mi situación financiera era más endeble mi situación emocional con ello iba empeorando. Veía, con toda claridad la urgencia de cambiar algo en mi vida... pero ¿cómo?

La idea me aterró. No quería aceptar un futuro tan negro; no podía aceptarlo. Tenía muchas preguntas que hacerme, y pocas respuestas... ¿Qué debía hacer? ¿Cómo podía cambiar el rumbo de mi vida?

Más de una vez pensé en seguir un estudio superior, para así solicitar un empleo mejor remunerado, con la carrera que tenía no me serviría para mucho. Pero con una familia a mis espaldas, me parecía casi Imposible iniciar los estudios.

Por lo tanto, pensé en dedicarme a los negocios. ¡La posibilidad era enormemente tentadora! Pero no disponía de capital necesario. En realidad, el dinero era uno de mis graves problemas: siempre quedaban demasiados días del mes cuando ya no me quedaba dinero ***(¿nunca te ha ocurrido lo mismo?)***

Esa era mi situación a los veinte años: muy por debajo de mis ilusiones y sin una pista para cambiar mi vida hacia otra mejor.

Aunque realmente era muy joven, yo estaba claro de que era un momento que necesitaba un gran cambio.

Sin embargo, un día la fortuna se cruzó en mi camino. *¿Por qué apareció en aquel momento de mi vida? ¿Por qué suceden las cosas cuando suceden?* No lo sé, realmente. Para mí, esto es uno de los mayores enigmas de la vida.

De todas maneras, lo cierto es que mi buena suerte se inició cuando me encontré con un hombre, una persona muy especial.

Durante los 3 años siguientes, Mi mentor me enseñó muchas cosas sobre la vida. Me trataba como a un hijo y se pasaba horas enteras explicándome su personal concepto filosófico de la vida, conceptos que me ayudaron bastante en mi crecimiento personal.

Lo más valioso era todo lo que había aprendido gracias a él sobre la filosofía de la vida y los principios básicos para vivir con éxito: cómo ser rico “no solo en lo material, riqueza mental”, cómo ser feliz, como las Emociones estaban afectando drásticamente mi vida “*cosa que tratare con ustedes en este libro*”

Los años siguientes incorporé sus ideas a mi vida... y prosperé.

Cuando lea este libro póngase cómodo a sentir sus emociones:

***No tiene por qué creer en todo lo que le dicen.*** Pero permítase a sí mismo una oportunidad. Lea las páginas que siguen con mentalidad abierta. Si le parece buena información por favor, guárdela en su corazón.



*Recuerde: en todo lo que haga, intente ser un discípulo, no un seguidor a ciegas...*

## *“Como influyen las emociones en nuestro cuerpo”*

Después de mucho analizar y buscar un tema que sea de mi interés escribir, me decidí por hablar de las emociones y como afectan al cuerpo, “tema que me intereso bastante” y pues entonces me anime a escribir este tema.

A todos nos afecta, espero llegar a cada uno de ustedes con estas palabras y que puedan establecer allí soluciones concretas! La verdad, llegue a la conclusión que todo está relacionado con los estados de ánimo que nos lleva a SER sin otra razón que aplacar el reptil que tenemos dentro.

En estas lineas lo que les voy a plantear son las decisiones que tuve que tomar en lo personal cuando comencé a cambiar mi vida...

Como me ayudó gracias al cambio y mejorando la calidad de vida y trasladarlo a otras personas, tomando sus decisiones basados en un punto de vista

que antes no lo había analizado. Asumiendo y aceptando los riesgos que motivaron a muchos cambios.

A través de esto voy a mostrar como mis mentores, mis estudios me ayudaron de una manera particular a cambiar mi vida, no solo en la salud!!! sino también en lo financiero, emocional y psicológico.

El tener que aceptar a un nuevo YO, re descubrirlo y replantear un futuro que al no saber como era me daba muchísimo miedo. Provocando crear armaduras que me lleven a un lugar seguro para estabilizarme, tocar piso y seguir.

Para comenzar quiero dar a expresar Mi formación, Como Coa-ch Ontológico y Experto en Programación Neurolingüística!!! Y bueno todo esto mas la ayuda de mis mentores , me ayudaron a cambiar mi vida , a decidirme a escribir este libro, luego de tanto aprendizaje, Y bueno espero lo disfrute!!!

Bien lo que les voy a enseñar se enfoca en la forma de observar, en el Ser. Según cómo observo la problemática serán los resultados, al contrario de lo conocido donde la creencia era que todo mi exterior me afectaba y que en el afuera estaba la solución.

Cuando me enfoco en **MI ESTAR SIENDO** y en lo que quiero que pase, comienzo a **ELEGIR**.

Aprender a aprender significa poner el énfasis en el