



Atrapados en un mundo donde la mentira es
la verdad, la incongruencia es el equilibrio y
el dolor es amor.

Émpata

JUAN ORDÓÑEZ

Gracias por descargar mi ebook gratuito. Te invito a que lo distribuyas entre tus amistades y seres queridos que consideres les puede ser de ayuda y aportación.

Puedes copiarlo y distribuirlo bajo las siguientes bases:

Nunca para fines comerciales.

Mantengas su formato original.

Respetes mi autoría y me des crédito por ella.

www.codigosdelsers.com

juan@codigosdelsers.com

Copyright 2019 por Copyrighth.mx Oficina México

Émpatas

Somos conocidos por muchos nombres, los índigo, los cristal, los diamante, semilla de estrellas, los niños arcoíris, que hace dos décadas estaban en boom. Ahora, algunos nos han mal calificado como “Altamente Sensibles”, o nos catalogan como tipo de personalidad INFJ (introversión, intuición, sentimiento, juicio). Pero lo más común para nosotros, hoy en día, es ser llamados **raros**.

Sin importar cómo nos llamen, nuestra visión es la misma: terminar con el dolor, con el sufrimiento, con la injusticia de los sistemas basados en miedo, contribuir a que la humanidad viva en armonía, que realmente vivamos y no simplemente sobrevivamos.

Los Émpatas somos conductos, receptores y canalizadores de las energías del entorno y del reino espiritual, sabemos lo que sientes, lo que ocultas, tus verdaderas intenciones. Es decir, tenemos la capacidad de percibir las energías/emociones del entorno con una intensidad indescriptible y además, poseemos capacidades denominadas sobrenaturales.

Pero antes de entrar en el tema de los Émpatas a fondo, tenemos que hacer algo de historia y establecer algunas definiciones.

Los Índigo.

El término "niño índigo" fue introducido por primera vez por Nancy Ann Tappe, una consejera y maestra, que estudió el campo áurico humano y clasificó las personalidades de las personas según el tono de sus auras.

Las señales de un niño índigo se remontan a la década de los 50s. Tappe notó que el 80% de los niños nacidos después de 1980 tenían un nuevo campo áurico de color azul profundo, así que ella llamó a este nuevo color, "índigo".

Adicionalmente, el término "índigo" puede provenir del color del chakra Ajna, o chakra del tercer ojo. Existe la teoría de que los índigos se rigen en gran medida por este chakra, que explica varios de sus rasgos y características.

Esencialmente “Los Índigo” son un grupo de almas que se enviaron como precursores para ayudar en la transición de la consciencia de nuestro planeta. Seres inteligentes, poderosos e independientes, que ayudarán a mejorar la calidad espiritual de la raza humana. Se dice que cada edad universal está acompañada por

una preponderancia de personas con un color (frecuencia) de vida, por eso es que después se les denominó, cristales, diamantes, etc. Por ejemplo, ahora la mayoría de los adultos son azul o violeta, los dos colores con los atributos más necesarios en esta época de transición.

Características de un Ser Índigo:

- Deseo de cambio. Irán con todo en contra de los sistemas obsoletos que se manejan en base al miedo.
- Son considerados extraños, raros, por familiares y amigos.
- Intuitivos y sensibles. Pueden percibir la energía de su entorno y saber si mientes, cuales son tus intenciones, etc.
- El dinero no es relevante para ellos. Saben cómo obtener dinero, pero no es su prioridad.
- Inclínados a la Espiritualidad. A temprana edad se sienten bien dentro de las religiones, pero al crecer las abandonan por los motivos mencionados en el punto 1.
- Son Espíritus guerreros. Esto se revela dependiendo de cada uno, pero normalmente tienden a expresar sus puntos e ideas a través de las artes.
- Independientes. Las figuras de autoridad les dan [repele](#).
- La estructura no es lo de ellos.
- Tienden a la depresión.
- Buenos en los deportes, sobre todo en las disciplinas individuales. Aunque algunos se manejan bien en quipo.
- Muy Inteligentes.
- Extremadamente perceptivos.
- Poseen capacidades llamadas sobre naturales.

Ser Índigo no es sólo un rasgo de personalidad o un color en su aura, sino más bien es el operar (vivir) con un “software” diferente que no desaparecerá en la búsqueda de pertenecer o adaptarse.

Seres con estas características, si no tienen apoyo para cultivar sus capacidades, pueden volverse introvertidos. Por desgracia la mayoría de ellos son ridiculizados y, al igual que otros niños dotados, esto los llevará a entumecer sus habilidades.

Personas Altamente Sensibles (PAS).

En 1996 la psicóloga Elaine Aron publicó su libro *“Las Personas Altamente Sensibles”* y las describe como personas aquellas que tienen una capacidad para vivir de manera intensa. Esto significa que su sistema neurológico es capaz de

procesar información con mayor intensidad de lo que la persona promedio. Es decir, poseen un alto desarrollo sensorial y emocional. Es por ello que suelen darle muchas vueltas a una situación, desmenuzándola para sacar conclusiones con las que se sientan tranquilos.

Otra característica de las Personas Altamente Sensibles (PAS) es que los lugares concurridos les son abrumadores e incómodos porque saturan su sistema nervioso, debido a los múltiples estímulos (emoción/energía) que perciben del entorno. Por supuesto es natural que este tipo de personas sienta la necesidad de aislarse, ya que la sobrecarga de estímulos, merma su cuerpo físico dejándolos agotados por el esfuerzo que esto representa.

Los altamente sensibles no deben confundirse con una persona Émpata, aún cuando poseen cualidades similares a las de uno. Las PAS por su increíble percepción pueden llegar a identificar muchas emociones e incluso pensamientos ajenos a los suyos, sin embargo no son capaces de “manejarlos”

Características de un PAS:

- Le afectan las luces brillantes, olores fuertes y ruido en general.
- Se abrumada con facilidad ante el exceso de trabajo y multitudes.
- Son inseguros y tímidos.
- Se conmueven al contacto con las artes y la naturaleza.
- El sufrimiento ajeno les duele.
- Impulsivos a ayudar a los necesitados.
- Gran facilidad para enamorarse, por lo regular de la persona equivocada.
- Umbral de dolor muy bajo.
- Dificultad para mantener límites personales y decir “no”.
- Tendencia al perfeccionismo.
- Dificultad con el manejo de situaciones estresantes.
- Alta capacidad de detectar sutilidades en el ambiente.

Los INFJ.

La personalidad INFJ hace referencia a uno de los dieciséis tipos de personalidad que ofrece el test “Myers-Briggs Type Indicator” (MBTI). El nombre está compuesto por siglas en inglés caracterizada por combinar las dimensiones: I (introversión), N (intuitivo), F (feelings/sentimientos) y J (enjuiciar). Esta tipología es tan rara que en la actualidad, sólo entre el 2 y 3 por ciento de la población posee sus características. Estas personas basan sus decisiones primariamente en su intuición, por lo que son difíciles de engañar es por eso que usualmente pueden llegar a ser tercos y muy

testarudos porque confían más en lo que les “late”, que en las razones “lógicas” de alguien más.

Así mismo son altamente generosos y altruistas, la moral es sumamente importante para ellos ya que siempre intentarán hacer lo correcto pues sus valores y creencias son sumamente importantes para ellos ya que son idealistas natos.

De acuerdo a su personalidad puede llegar a confundírseles como personas extrovertidas, sin embargo son todo lo contrario. Valoran su soledad ya que las multitudes los abruma. Aún así son extremadamente sociales pero porque la gente los busca para que los ayuden. Suelen ser los psicólogos no pagados de sus amigos. A diferencia de los PAS, los INFJ además de percibir las energías del entorno, tienen la capacidad para influir en él emitiendo sus emociones, pensamientos e ideas en el medio que los rodea.

Características de un INFJ:

- Planeadores y apoyados en una estructura.
- Extremadamente inteligentes.
- Perfeccionistas.
- Huyen de la superficialidad, las pláticas triviales y la gente incongruente, les aburren con prontitud.
- Son de mente abierta.
- Compasivos.
- En extremo intuitivos/perceptivos.
- Absorben las emociones/energía de los demás con facilidad.
- Poseen capacidades predictivas al ver el panorama amplio de las situaciones.
- Capaces de intimar emocionalmente, lo que les granjea conexiones profundas con la gente.
- Sensibles al conflicto.
- Tendencia a la introversión, aunque parezca lo contrario.
- Dan más de lo que reciben, la mayoría de las veces inconscientemente.

Diferencia entre PAS, INFJ y Émpatas.

Como lo viste previamente, aún cuando hay similitudes y erróneamente algunos autores los definen como lo mismo, no todos las Personas Altamente Sensibles, o INFJ, son Émpatas.

Por ejemplo una “Persona Altamente Sensible” (PAS) es capaz de observar las emociones de alguien más y *simpatizar* con esa persona, tal vez evocando un

recuerdo personal que más o menos te identifique con él/la afectada y lo que sienta. En cambio un Émpata, sentirá exactamente lo que la persona está sintiendo e inclusive irá más allá al sentir inclusive, el malestar físico que la emoción represente.

El dicho de “Ponte en sus zapatos”, aquí toma total relevancia pues no sólo nos ponemos los zapatos, sentimos su cuerpo, su energía y todo lo que esa persona está experimentando. Y lo peor, es que lo puedes sentir por horas o días y no saber porqué, lo que te hace pensar a ti y a tus familiares, que te estas volviendo loco.

Por eso es importante hacer consciencia del entorno en el que nos encontramos, pues aunque a ambos nos afecta, a diferencia del PAS, un Émpata absorberá la energía en conflicto en el afán inconsciente, de dar solución al conflicto.

Por otro lado alguien con una personalidad INFJ, muy intuitiva y sensible, al igual que un Émpata, su diferencia radica justo en la habilidad intuitiva, ya que la intuición es todo acerca de ir hacia dentro y la capacidad empática es todo lo contrario, es ir hacia fuera a “recoger” lo que hay ahí. Esto hace que casi todos los INFJ sean Émpatas, pero no al revés.

Al igual que con los PAS, es necesario conocer más sobre nuestro nivel y características de Émpata, para poder ubicarnos como tal.

Por desgracia, PAS, INFJ y Émpatas, tienen las siguientes cosas en común:

- Se sienten y son catalogados de “Raros”. (freaks)
- Sienten que No pertenecen.
- Son juzgados por su manera diferente de pensar y/o de resolver los conflictos.
- Niegan su naturaleza sensible. Se entumecen.
- No se aceptan tal cual son y se mal definen como mal hechos, descompuestos, rotos.
- Son calificados de dramáticos.
- Tienden a la depresión.
- Tienden a aislarse.
- Son ridiculizados.
- Propensos a consumir alcohol y drogas, como escape a su sensibilidad.
- Miedo a la perdida, rechazo o abandono.

Entre otras más.

¿Cómo saber que soy un Émpata?

Aquí algunas características de un Émpata:

- Sentidos agudos. 5 sentidos muy desarrollados.
- Aguda percepción de su entorno. Saben lo que los demás están sintiendo física y emocionalmente. Aunque la mayoría de las veces lo toman como suyo.
- Sus intereses siempre van después de los demás.
- Enfocados a la justicia social y su cambio. Defensores de las causas justas, siempre protegiendo a quien consideran desvalido.
- Mente abierta.
- Suelen ser lastimados (emocionalmente) con facilidad.
- Evitan el conflicto. Las discusiones o situaciones conflictivas aún por radio, televisión o cine, los abruman.
- Lloran con facilidad dada la intensa carga emocional que pueden percibir.
- Se sienten nerviosos o ansiosos en la presencia de mucha gente, o lo que ellos consideren multitud.
- Las personas se sienten seguras y en confianza junto a ellos y se abren totalmente, aún cuando no los conozcan.
- Creativos y solucionadores de problemas.
- La música, las artes en sí, los lleva a centrarse, por lo que es muy importante para ellos.
- Tienen un contacto especial con los niños y el reino animal.
- Tienden a la soledad y muchas veces son catalogados de introvertidos.
- Interés en lo metafísico, místico y espiritual.
- Habilidades psíquicas muy desarrolladas. (clariaudiencia, clarividencia, premonición, etc.)

Tener estas características puede ser extremadamente desafiante e incluso doloroso. Es una capacidad confusa y difícil de manejar o entender para quien no tiene estos rasgos.

Otra característica peculiar de un Émpata, incluye los cambios en su estado de ánimo sin ninguna razón aparente. Esto se debe a que captan las energías y emociones de otras personas, lugares, animales e incluso cosas que los rodean. Así que puede sentirse bien en un momento, para luego, repentinamente, deprimirse o sentirse triste o enojado, o incluso desarrollar dolores físicos, como un dolor de cabeza "de la nada", por ejemplo.

Esto hace que muchos de ellos sientan que se están volviendo locos, especialmente los niños que no pueden entender lo que están sintiendo, o el por qué se sienten así. Por lo que es bueno enseñarles a rastrear estos sentimientos hasta su origen para determinar qué los desencadenó.

Una persona Émpata puede desenvolverse con timidez extrema, evitar lugares públicos o estar en sobrepeso (especialmente en niños). Todas estas son formas de protegerse de ese violento y confuso ambiente que les rodea.

Muchos como yo, pasan su niñez llenos de duda, inseguridad y buscando complacer a los demás, nos generamos una capa protectora por medio de identidades que nos ayudan a entumecernos de esa capacidad de sentir al extremo, que nos caracteriza. Sumiéndonos en una zona de confort que funciona hasta que alguien o algo te hace tirar esas murallas y mostrarte tal cual eres.

Seguro ya notaste que las arriba mencionadas características, son prácticamente iguales a las de los Índigo, así que es seguro afirmar que son lo mismo, resurgiendo en este momento del tiempo, con la disposición de integrar de una vez por todas, esta información y lo que ellos representan para la raza humana. Evolución.

Es una teoría personal que hace dos décadas, la información sobre los Índigo se tuvo que “silenciar” porque fue mal interpretada y sobre todo, tergiversada por nuestra sociedad. Recuerdo haber escuchado a varios padres e incluso niños y adolescentes, **presumir** por tener algunas características del Índigo. Ser Índigo/Émpata no nos hace ni más, ni menos humanos, es sólo un rasgo de personalidad del ser humano en su camino evolutivo, que debe de ser entendido e integrado para que la Consciencia Colectiva lo maneje como algo natural, ya que todavía algunas personas consideran que ser un Émpata es un rasgo paranormal, pero es más normal de lo que creemos.

Ser un Émpata es abrir nuestros corazones de tal manera que sentimos lo que los demás sienten en nuestros propios cuerpos, lo que nos granjea increíble compasión por los demás y profundas habilidades sanadoras, pero pagando un precio muy alto al saturarnos de las energías y emociones del entorno, por lo que es necesario desarrollar o aprender técnicas que salvaguarden nuestras capacidades, estableciendo límites sanos. Créeme que ignorar tus habilidades, despreciarlas, o no darles importancia, no las hará desaparecer y al paso del tiempo, vivirás tu vida como una maldición, pero si integras estas capacidades y abrazas tu potencial, te ayudará a transformarlas en el hermoso regalo que realmente son.

Tipos de Émpatas.

De acuerdo a las diferentes características y a mi experiencia personal, los Émpatas se pueden clasificar en los siguientes tipos. (Existen otras clasificaciones que dependen del punto de vista del autor):

- **Claricognicente:** es la habilidad de simplemente saber cosas, qué hacer o hacia dónde ir, sin ninguna razón o lógica puesta sobre la elección. Saben si les mientes, si no eres sincero, si no vas a cumplir, lo saben.
- **Perceptivo Físico/Emocional:** es el tipo más común, tienen la habilidad de sentir física y emocionalmente lo que otros están sintiendo en sus propios cuerpos, como si les perteneciera. Por esta razón los Émpatas frecuentemente se sienten drenados física y energéticamente, o tienden a la depresión. Pero también los hace sanadores naturales.
- **Nature:** es la habilidad de percibir las señales de los animales, flores, plantas y de nuestra madre tierra.
- **Medium:** es la habilidad de percibir el reino energético/espiritual y contactar con él.

¿Cómo apoyar a tu hijo Émpata?

Reconocer si tu hijo es o no Émpata, puede llegar a ser todo un desafío, especialmente si tú no eres uno. Pero debo decirte que si dejas que sus habilidades pasen desapercibidas y los dejas a enfrentar solos la abrumadora carga emocional, los estarás condenando a una vida llena de duda y dolor.

Pero si como padres, podemos reconocer las señales sobre las capacidades empáticas que nuestro hijo posee, podremos ayudarles/prepararles para una vida de plenitud, alegría y éxito. Estarán listos para enfrentar cualquier adversidad que se les pueda presentar.

Como todo, hay que saber qué buscar, pues entre más pequeño sea el niño, más difícil será determinar si es Émpata o no.

Pon atención a:

- Berrinches sin fundamento, o motivo aparente.
- Cambios de humor tipo adolescente.
- Emocionalmente distantes o una actitud de “estar apagado”.
- Dificultad para mantenerse centrado/enfocado, especialmente en lugares públicos o llenos de gente.
- Timidez excesiva y/o Introversión.
- Cambios de actitud y conducta extremos.
- Callados, pero elocuentes.

Sí, efectivamente estos son signos que pueden apuntar a muchas cosas, pero cuando se combinan con la observación consciente de los padres sobre estos patrones conductuales, en relación con el entorno (cosas y personas) del niño , después de un tiempo de observar, debes de abrirte a la posibilidad de que tu hijo posea capacidades empáticas.

Calla y Escucha.

Si después de una clara y objetiva observación, sospechas que tu hijo es un Émpata, lo mejor que puedes hacer es aceptarle, escucharle y validarle con corazón sincero. Obvio no podría ser de otra manera pues él sabría que le estás mintiendo. Debes tener en cuenta que algunos de los sentimientos que experimentan son abrumadores, aterradores y confusos. Para un niño pequeño, esta es una carga muy intensa para lidiar por su cuenta. Al escucharle hablar de lo que siente y validarlo, en

lugar de menospreciarlo, o etiquetarlo como un problema, fortalecerás su autoestima, su capacidad para procesar sentimientos y emociones mejorará, y le infundirás confianza para enfrentar los retos que se puedan presentar. Le estarás proveyendo de un sistema de apoyo, que para un niño Émpata es fundamental, pues el no tenerlo, es lo que los hace tender a las adicciones de cualquier tipo.

Aceptarlos y que se sientan amados, sin importar qué, es muy importante ya que se sienten raros y diferentes a sus compañeros. Es necesario ayudarlos a reconocer que tienen un súper poder, un Don (como una estrella del deporte o un artista famoso), pero sobre todo, que no están mal hechos, ni echados a perder, que no están rotos.

Ayúdalos a entender.

La mayoría de las veces, como el 99% de ellas, los niños Émpatas no son conscientes de dónde proviene lo que sienten. Y claro, para los padres mucho menos, pues como todas las señales antes mencionadas, los hacen parecer desobedientes, difíciles y/o mal humorados, tendemos a pensar otra cosa. Pero al escucharlos y observar la situación, podemos comenzar a captar señales que los ayudarán a comprender los cambios repentinos y los tsunamis emocionales.

Por ejemplo, si tu hijo repentinamente se enoja sin un motivo aparente, en vez de tratar de calmarlo o corregir su actitud, tómate el tiempo para mirar alrededor y checar el entorno. Tal vez haya alguien también enojado muy cerca porque no está siendo atendido, u otro niño al que no le compraron un juguete, o tal vez algo tan sutil como una cara de mal humor de alguien que va pasando. Si lo identificas, hazle la observación a tu hijo. Y simplemente puedes decirle, "es posible que estés captando la energía de enojo de esa persona".

Si el niño protesta y/o se enoja más, no lo presiones. Puede que sí este realmente molesto y arriesgarías a minimizar sus emociones. El simple hecho de indicarle o hacerle la observación, le ayudará a aprender cómo evaluar sus emociones en muchos niveles, en vez de dejar que estés lo abrumen o confundan.

Provéelo de herramientas para un mejor control de sus capacidades.

Enseñar a los niños técnicas que les ayuden a tener control sobre sus capacidades, es algo muy saludable y muy importante para que aprendan que no sólo son responsables de sus emociones, sino que también pueden controlarlas. Sin ellas, un niño puede ser manejado por sus sentimientos, atrofiando su madurez emocional. Debido a que los niños Émpatas tienen que lidiar con sus propias emociones así

como con las de los demás, tener control es clave para mantenerse equilibrado y emocionalmente maduro.

Algunos ejemplos de técnicas de auto control son (ampliaré sobre esto más adelante):

- Técnicas de relajación (ejercicios de respiración, visualización, mudras, oración, etc.)
- Técnica de Liberación Emocional.
- Ejercicio y juego activo.
- Hacer tierra.

Una vez que hayas completado esta tarea y hayas podido ayudar a tu hijo a equilibrarse emocionalmente, te sugiero que vuelvas a escucharlo y compartir sus observaciones. Ya que cuando dejan de sentirse abrumados emocionalmente, pueden determinar más claramente la causa de ello, ya sea compartiendo contigo por qué se molestaron, o reconociendo que pueden haber estado captando la energía de otra persona.

La vida como Émpata sin duda alguna, plantea muchos desafíos que son difíciles de entender para la persona promedio, pero incluso si no puedes entender por lo que está pasando tu hijo, tu presencia, tu apoyo y confianza en él, le ayudará a aprender sobre sí mismo y su capacidad, por lo que vivir una vida equilibrada, será una tarea más sencilla.

Como todo viaje, el inicio puede ser complicado y confuso, pero a medida que juntos surfeen las olas, al paso del tiempo, verás a tus hijos más estables emocionalmente y capaces de poder controlar y hacer frente, a las energías tuyas y del entorno.

Así que no dejes de escucharle, aceptarle y proveer a tu hijo de herramientas saludables de auto control. De esta manera, verás con mucha satisfacción como evolucionan hasta convertirse en adultos extraordinarios y emocionalmente maduros.

Si te es difícil implementar lo mencionado con anterioridad, sin importar el motivo, busca ayuda con un Terapeuta Especializado que te acompañe en la guía de tu hijo.

www.codigodelser/empatas

Los Émpatas y las relaciones afectivas.

Ser un Émpata puede ser muy gratificante, pero también puede ser una maldición si no aprendes a mantener límites sanos. Cuando se trata de Émpatas y relaciones afectivas, sus rasgos y atributos inherentes, pueden complicar mucho las cosas.

Como un Émpata es un ser muy mal entendido y frecuentemente ridiculizado, esclarecer sobre el tema, considero es primordial.

Ya que los Émpatas sienten de manera desbordada y aparte sienten desde un lugar profundo, eso les hace establecer conexiones sólidas y verdaderas con los demás.

Si eres un Émpata o estás enamorado de alguno, lo siguiente puede ayudarte a mejorar tu relación, enriquecerla o entenderla, mínimamente.

1. Un Émpata no puede “cambiar”.

Si eres Émpata o estás en una relación con alguno, puedes notar cosas que no te gustan y es posible que desees cambiarlas. Déjame te digo que será una batalla perdida y si persistes en ello, él se cerrará a ti.

Un Émpata siente las cosas, lo bueno y lo malo de la vida, de una manera que la persona promedio jamás podrá, por lo tanto, tratar de cambiar su esencia, perturbará la relación y perderás las cosas buenas que un Émpata tiene para ofrecer.

Sugerencia: como Émpata, a medida que tú también te entiendas y recabes mayor información sobre lo que te motiva y mueve, comparte eso con tu pareja. Cuando experimentes sentimientos profundos o emociones que te alejen de la realidad, compártelo con tu pareja con corazón sincero. Muéstrale lo que es sentir como tú lo haces, eso también te permitirá a ti conocerse más y fortalecerá la comunicación entre tú y tu pareja.

2. Los Émpatas necesitan tiempo a solas.

Una situación que genera conflicto en estas relaciones, es la repentina necesidad del Émpata de estar solo. En cualquier momento y sin aviso, el Émpata pedirá tiempo para sí mismo, o simplemente lo hará.

Obviamente, esto genera una gran cantidad de malentendidos. No pienses que es grosero, que está haciendo algo a escondidas, o que ya no te quiere. Sólo necesita tiempo para recargarse.

Sugerencia: Si como Émpata haces esto con frecuencia, es importante explicar por qué haces esto a tu pareja. Explicar tus necesidades puede ayudarte a largo plazo, pues así, tu pareja estará mejor equipada para apoyarte con el tiempo que necesitas. Incluso pueden ayudarte a establecer un espacio en tu hogar, como un santuario, para tu recarga o introspección.

3. Los Émpatas tienen hábitos de sueño muy fuera de lo común.

Esta característica de las relaciones con un Émpata, es una de las que más conflicto generan y más difíciles de entender. Algunos Émpatas no pueden dormir con todas las noches con su pareja. Pues desafortunadamente, no se sienten cómodos compartiendo la cama. La razón por la que esto sucede, es que el campo de energía de algunos Émpatas, no puede mezclarse con el campo de energía de su pareja durante el sueño, o se mezcla de más. Cuando esto sucede, el descanso es imposible y sentimientos de rechazo pueden aparecer entre ambos.

Sugerencia: La única forma de ayudar en esta situación, es la comunicación. Tal vez puedan llegar a un acuerdo y compartir la cama, para dormir algunas noches a la semana y acomodar los días restantes por separado. De la forma que sea, asegúrate de que haya comprensión y entendimiento del por qué esto debe de ser así.

Si lo consideras conveniente, muéstrale a tu pareja artículos e investigaciones que respalden los rasgos y características de un Émpata. La mayoría de los conflictos entre parejas se pueden solucionar fácilmente al conocer los hechos.

4. Las relaciones con un Émpata, rara vez son aburridas.

Los Émpatas son personas altamente creativas y esto puede ser excitante. Por otro lado, ellos pueden tener ideas poco ortodoxas para proyectos a futuro. Algunas de estas ideas pueden hacer que tu pareja se sienta incómoda y genere problemas.

Sin embargo, esto no cambiará la forma en que el Émpata persigue su objetivo. Siempre están determinados a perseguir sus ideas.

Sugerencia: la única forma en que un Émpata puede ayudar a su pareja a comprender sus ideas, es mostrándole el bien mayor que éste siempre persigue, cosas que pueden cambiar la vida de muchos, aún cuando a veces estas ideas son descabelladas. Dale siempre tiempo a tu pareja para procesar lo que quieres hacer o cambiar.

Compromiso y comunicación, son herramientas mágicas en cualquier relación. Si tu pareja te apoya, como Émpata, te abrirás más e incluso estarás de acuerdo con un compromiso mayor.

5. La intuición del Émpata, no falla.

Uno de los mayores problemas con los Émpatas y sus relaciones, es su intuición. Para muchos, las preocupaciones y señales de advertencia de un Émpata pueden parecer ridículas a veces, pero nunca deben ser minimizadas. El Émpata tiene una gran capacidad para detectar situaciones de peligro, pues pueden ver un panorama más amplio.

Aunque por lo general pueden ser irritantes al “predecir” un problema venidero, por lo general tienen razón. Y Aunque esta es una gran habilidad, puede hacer que tu compañero se sienta manipulado.

Sugerencia: en lugar de decirle a tu pareja que no haga algo debido a tu intuición/percepción, intenta explicar la lógica de cómo te sientes y su base con previas experiencias donde fuiste certero con tu predicción. Aprende a diferenciar entre los peligros y si la situación no pone la vida de tu pareja en peligro, tal vez puedas/debas dejar que aprenda de la manera difícil.

Esto disminuirá los sentimientos/pensamientos de control y/o manipulación que tu pareja pueda tener. Dando apertura a futuras sugerencias.

Como ves, los problemas en las relaciones de un Émpata, son a veces serios y otras no tanto. Lo importantes es recordar amar a alguien, de manera que no se sientan controlados, ni descuidados.

El equilibrio es esencial para una relación sana. Si amas a un Émpata, se paciente y aprende qué hace a esta apasionada persona funcionar y luego, te garantizo, apreciarás sus dones.

Relaciones Tóxicas con los Narcisistas.

El término "narcisista" se refiere a las persona que tiene un ego enorme, un extremo sentido de sí mismos. Ponen siempre sus necesidades primero y están motivados por sus propios intereses y deseos, impulsados por ese gran ego.

Los narcisistas no nacen, como el Émpata, sino que se formaron debido a experiencias difíciles durante su infancia o juventud. Sus emociones no fueron

correspondidas de una manera que los nutriera durante sus primeros años y, por lo tanto, crecieron con mucho dolor emocional e inseguridad. Para cubrir todo ese dolor, se crearon un grandioso sentido de sí mismos, buscando validación y atención externa.

Émpatas y Narcisistas se atraen mutuamente porque reflejan, uno al otro sus respectivas sombras. Inconscientemente, proyectan hacia el otro, su obscuridad y sus miedos más profundos.

Los Émpatas no saben que tienen miedo a la pérdida, a ser rechazados, o abandonados. Tratan de enmascarar este miedo proveyendo de amor y apoyo, a todos los que los rodean, pues no se dan cuenta que la solución realmente consiste en enfrentar sus miedos y amarse a sí mismos, antes de intentar rescatar a otros.

Un Émpata, por su naturaleza “abierta”, carece de límites sanos, e inconscientemente busca al narcisista para que lo “contenga”. Claro que esta contención tiene un precio muy alto, pues como no sabe desapegarse emocionalmente de los demás separando sus emociones de las del resto, el Émpata seguirá atrayendo a los narcisistas a su vida, antes de poder tener relaciones saludables. Es vital para un Émpata practicar el amor propio y establecer límites definidos por el mismo.

Por otro lado, los Narcisistas luchan contra el miedo al compromiso, el apego emocional y la vulnerabilidad. Pues en su infancia, no obtuvieron ninguna validación emocional y no saben cómo manejar sus emociones de manera adecuada, por lo que dependen del Émpata para vivir su intensidad emocional, a través de ellos. Piensan que abrazar su vulnerabilidad y/o sentir plenamente, los debilitará y les causará más dolor, por lo que se entumecerán de cualquier emoción o empatía. Los Narcisistas sólo viven para alimentar su enorme ego. Deben aprender a ser responsables permitiéndose sentir sus emociones completa y profundamente, antes de poder tener relaciones sanas.

¿Cómo dar fin a este ciclo tóxico?

Para que las relaciones abusivas y/o codependientes se lleven a cabo, tiene que haber un desequilibrio en ambas partes involucradas. Si la víctima se niega a tomar el abuso y simplemente se aleja, el abuso se detendrá.

El primer paso para terminar el ciclo tóxico es la consciencia y el reconocimiento de que la dinámica de la relación no es saludable.

Un Émpata puede salvarse de la dinámica de la relación tóxica si se vuelve consciente de sí mismo, abraza su lado oscuro y practica límites saludables.

Como Émpata, debes aprender a separarte, al menos un poco, emocionalmente para poder ver las verdaderas intenciones de las personas y poder identificar a un Narcisista cuando te encuentres con uno.

Nota: Un Émpata si se entumece, es decir, inhibe su sentir, tendrá todas las características que definen a un Narcisista. Sí leíste bien, un Émpata puede abrazar la personalidad de Narcisista al resistir/negar sus capacidades.

Herramientas de ayuda para un Émpata

Como Émpata, caminas por el mundo captando las emociones de los demás, esto puede ser bastante abrumador y afectar diferentes áreas de tu vida drenándote de energía y obstaculizando tu funcionamiento en general.

Si eres un Émpata desarrollado, puedes activar y desactivar tus capacidades en diversas situaciones para regular la cantidad de energía/emoción que percibes de tu entorno. Sin embargo, siempre se necesitará poner en práctica técnicas de enraizamiento, o conexión a tierra para que no sentirse abrumados.

¿Qué es conectar a tierra o enraizarte? Esencialmente, es el acto de poner tu cuerpo en con la tierra (la ciencia apoya su efectividad). Caminar descalzo en la naturaleza, no es lo único para hacer conexión. Conectarte con la energía de nuestra madre Tierra, se puede lograr de varias formas y lo mejor, es que la mayoría de los métodos siguientes, se pueden implementar tengas acceso o no, a exteriores.

Aromaterapia.

El uso de aceites vegetales, incienso u otra forma de aromaterapia, ayuda a los Émpatas, o a cualquiera de los otros 2 tipos mencionados con anterioridad para hacer tierra. Esta práctica se remonta a nuestras civilizaciones antiguas. Hoy en día su uso es común y se usan fragancias naturales y hierbas como la salvia, la hierba dulce, el enebro, el cedro y las agujas de pino para limpiar un área de energía negativa y atraer energía positiva.

Siempre que sea 100% natural o grado terapéutico, cualquier aceite o incienso puede proporcionar conexión a tierra. Los aceites esenciales son excelentes cuando estás en movimiento. El incienso y las resinas naturales son excelentes para quemar en cualquier habitación de tu casa.

Agua.

El agua, símbolo de vida y purificación, se puede usar de varias maneras para ayudar a mantenerte conectado a tierra. Hay muchas opciones. Si necesitas una rápida conexión a tierra (y relajación), toma un baño o una ducha y enfócate en sentir el agua tocar tu cuerpo. ¿Te gusta jugar? Baila bajo la lluvia o brinca sobre charcos. ¿Vives cerca de una playa, lago, o río? Ve a nadar o simplemente siéntate cerca del agua y conéctate con ese ser maravilloso que es el agua.

Si no te es posible por encontrarte a la carrera, digamos en un centro comercial, puedes simplemente mojar tu mano y pasarla por sobre tu nuca. Eso te relajará lo suficiente hasta que puedas implementar algo de lo arriba mencionado.

Meditación/Introspección.

Ya sea en la naturaleza o en la comodidad de tu hogar, es importante tomarse un tiempo para organizar y aclarar tus pensamientos. Es doblemente importante para los empáticos debido a la cantidad de emoción sin filtrar que pueden acumular durante el día. Toda esa emoción puede hacer que te sientas aturdido y confundido con respecto a tus pensamientos. Como es muy fácil mezclar tus emociones con las de los demás, tomarte un tiempo para filtrar lo que no es tuyo, una práctica importante.

Si la abrumación es extrema, trata de tomarte el día y hazte las siguientes preguntas:

- ¿Qué es esto que siento?
- ¿Está sucediendo en mi vida algo que puede estar causando que me sienta de esta manera?
- ¿He estado cerca de personas o situaciones negativas recientemente?
- ¿Me sirven/ayudan de algo estos sentimientos?
- ¿Son estos sentimientos míos o de alguien más?
- Escribe tus pensamientos si es necesario.

Cristales de Cuarzo y Orgonitas.

Los cuarzos son excelentes para una reconexión a tierra, ya que provienen directamente de ella. Aparte son extremadamente portátiles. Por lo que sería fácil que los acarees contigo en una pequeña bolsa, o los uses como collares o pulseras. Si eliges utilizarles asegúrate de que sean 100% naturales.

Una forma sencilla de hacer a tierra con los cuarzos es sostenerlos en la mano, o que estén en contacto con tu cuerpo. También funciona que las pongas en tu casa, habitación, oficina o en los lugares por donde andas con frecuencia.

Las orgonitas aunque no provienen de la tierra, contienen materiales que sí lo hacen y su eficacia es probada.

Contacto Directo con la naturaleza.

Es obvio, que si tienes el tiempo y un lugar cercano, salir a la naturaleza es una de las mejores maneras de re conectarte con madre tierra. De preferencia, elige un lugar tranquilo. Una practica efectiva es usar la naturaleza como un auditorio para

tus pensamientos. Así que si no hay nadie cerca, puede decir lo que necesites voz alta.

Haz lo mejor de ti para experimentar la naturaleza que te rodea con todos tus extremadamente sensibles sentidos. Observa, escucha, saborear, huele y toca. Si nunca has pasado tiempo de calidad en comunión con la naturaleza, te espera un momento mágico.

Caminar Descalzo.

Esta acción, es la práctica más básica que existe y la más simple. Sólo requiere quitarte los zapatos y sentir la tierra (no importa que sea el piso de tu casa). Sin importar el lugar, tu patio, tu recámara, la playa, o donde sea, se ha descubierto que sentir la tierra bajo nuestros pies tiene numerosos beneficios para la salud. Como Émpata, esto puede ayudarte a re equilibrar tu estado emocional.

Espero que la información aquí provista te sea de ayuda para terminar de entenderte. Los Émpatas somos soñadores e idealistas, contamos con este **Súper Poder**, de manera “accidental”. Muchos pasamos nuestros primeros años de vida llenos de duda e inseguridad, complaciendo a los demás. Pero cuando nuestra zona de confort se viene abajo por el inevitable enfrentamiento con nuestra sombra. Nuestros métodos de rescate son ineficientes para hacernos felices. La depresión se hace presente y los sentimientos de no ser nada, de estar descompuestos, mal hechos, o rotos, se hacen presentes. Pero si reunimos el valor y el coraje para mostrarnos, nos embarcaremos en la búsqueda hacia el descubrimiento de nuestra verdad, la sabiduría y el amor. Y cuando esta aventura inicia, no hay vuelta atrás para un Émpata, pues cuando los soñadores nos unimos, el mundo empieza a girar en la dirección correcta.



Juan Ordóñez es Terapeuta Holístico y ha desarrollado técnicas originales de motivación, autoayuda, superación y autodescubrimiento. Apoyando así a las personas a re descubrir sus códigos y valores internos que los lleven al pleno conocimiento de si mismos, potencializando su autoestima, confianza y salud integral, logrando con esto, una mejor calidad de vida. Con lo anterior, realiza el objetivo de su "misión personal", ayudarte a ser un mejor ser humano conociendo y entendiendo tu energía personal.

www.codigosdelsers.com

juan@codigosdelsers.com

Copyright 2019 por Copyrighth.mx Oficina México