



SANANDO TUS EMOCIONES

El miedo, la tristeza, la alegría y el enfado son las emociones básicas del ser humano y “nacemos con ellas” porque cumplen una función. A parte de la alegría que nos gusta a todo el mundo y, por lo tanto la aceptamos plenamente, se tiende a ocultar las demás emociones ya que no nos parecen “tan bonitas”. En realidad, cuando las sentimos nos están dando un mensaje y deberíamos honrarlas, aceptarlas y escucharlas para que pudieran cumplir con su cometido y, por lo tanto, transmutarlas.

Veamos cuáles son sus funciones:

- la **ALEGRÍA** sirve para darnos estímulos positivos cuando logramos algo y por lo tanto sirve para motivarnos;
- la **TRISTEZA** sirve para desahogar una pérdida y además nos sosiega;
- el **MIEDO** sirve para protegernos;
- el **ENFADO** (IRA/RABIA) nos sirve para poner límites y auto afirmarnos.

Tomando como ejemplo el enfado, veremos cómo a veces una emoción termina siendo otra. Cuando nos enfadamos mucho terminamos sintiéndonos tristes y, cuando estamos muy tristes podemos llegar a enfadarnos en plan rebeldía.

Por lo tanto, cuando vemos una emoción, para trabajarla tenemos que llegar a la emoción subyacente. A todo esto tenemos que añadir que las personas y las situaciones nos hacen de espejo...

Cuando nos enfadamos con alguien, en realidad estamos enfadados con nosotros mismos (por no haber puesto límites o no haber expresado asertivamente nuestra verdad).

Descubre como transmutar tus emociones para sanarlas... ¡ Te espero !



ALESSANDRA ROSSIN

Soy co-fundadora de Bienestar Ibiza y una incansable investigadora de las energías, tengo 43 años, soy de orígenes italianas y vivo en España desde el 1994. Maestra de Reiki (Usui, Karuna, Okuna, Kármico, Egipto, Hadas, Mariel, y un largo etc.), Formadora y Terapeuta de Terapias Vibracionales, escritora, conferenciante, etc.

Hay Teacher & Personal Coach (Facilitadora de talleres de Louise L. Hay, con licencia y reconocida por la Hay House, habiendo cursado el Master Advanced Training) y habiendo además aprendido directamente de Louise Hay (entre otros ponentes como Wayne Dyer y Brian Weiss).

BIENESTAR IBIZA

C/San Juan n. 6 - Santa Eulalia del Río

670 80 30 85

www.bienestaribiza.es



Heal Your Life®

TRANSFORMATIONAL WORKSHOPS



HEALING YOUR EMOTIONS

Fear, sadness, joy and anger are the basic human emotions and we actually "born with them" as they play a role. A part of the "joy" that we all love and therefore fully agree in our lives, we tend to hide the other emotions as we do not accept them for not being "so pretty". We should bare in mind that when we feel them it is because they are giving us a message and we should honor, accept and "listen" them (pay attention to the emotion) to fulfill their duties and, therefore, transmute them.

Let's see what their functions are:

- **JOY** is meant to be for when we achieve something positive to stimulate us and therefore it serves to motivate ourselves;
- **SADNESS** serves to vent the loss and also to calms us down;
- **FEAR** serves to protect ourselves:
- **ANGER** (IRE / RAGE) serves to set limits and to reach assertiveness.

Taking the anger as an example, we will see how sometimes an emotion ends up being different. When we get really angry, we end feeling sad and, when we are very sad, then we might get angry as a rebelliousness.

Therefore, when we see an emotion, we have to work on it to reach the underlying emotion. At all this, we must add that people and situations work for us as a mirror ...

When we are angry with someone, we are actually angry with ourselves (for not setting up our limits or for not having expressed our truth assertively).

Join me to discover how to transmute and thus heal your emotions...

I'll be waiting for you!



ALESSANDRA ROSSIN

I'm co-funder of Bienestar Ibiza and I'm constantly investigating about energies, I'm a 43 and I'm originally from Italy however I'm living in Spain since 1994. Reiki Master Teacher (Usui, Karuna, Okuna, Karmic, Egipcian, Fairy, Mariel, etc.), Trainer and Therapist in vibrational therapies, writer, etc.

I'm an Hay Teacher & Personal Coach (I lead transformational workshop based on Louise L. Hay books as a workshop/seminar Leader licenced and

recognized from Hay House, I've participated to the Master Advanced Training), I did also learn straight from Louise Hay (as well as other teachers like Wayne Dyer, Brian Weiss, etc.).

BIENESTAR IBIZA

C/San Juan n. 6 - Santa Eulalia del Río

670 80 30 85

www.bienestaribiza.es



Heal Your Life®

TRANSFORMATIONAL WORKSHOPS