**Los libros que te enseñarán a aceptar tus sentimientos**

* ***No escapes de tus emociones y mejor aprende a liberarlas con libros como ¿Por qué me pasa lo que me pasa?***

**México, febrero 19, 2020.**- A veces deseamos que cada día sea un día de felicidad pero la vida está llena de sorpresas. Debido a situaciones particulares nuestra sonrisa se borra de nuestra cara y nos desviamos entre preguntas como ¿qué hice mal?, ¿por qué yo?, ¿qué voy a hacer ahora?, reflexionando sobre las consecuencias, pero nunca sobre el origen de la misma...

Como seres humanos, es normal sentir emociones que van de lo más positivo a lo más negativo. Sin embargo, aceptarlas nos da las herramientas para prepararnos para soportar las dificultades de la vida, al ayudarnos a crecer y a reflexionar sobre la gravedad de nuestros problemas.

Stanislaw Lem muestra este problema muy bien en su mítica novela [*Solaris*](https://es.scribd.com/book/282682399/Solaris). La tripulación de una nave espacial comienza a delirar debido a la proximidad del sol de Solaris, lo que les hace desenterrar sus fantasmas pasados. Stanislaw describe el proceso de aceptación emocional de los personajes y cómo superan la realidad de sus miedos más profundos.

Como los protagonistas de Solaris, todos tenemos algo dentro de nosotros que no queremos dejar ir. Admitir que estamos mal es un primer paso y ese es el tema central de [*¿Por qué me pasa lo que me pasa?*](https://es.scribd.com/book/357005809/Por-que-me-pasa-lo-que-me-pasa-Descubre-los-secretos-de-tu-personalidad-y-las-claves-para-alcanzar-tu-bienestar) El título enseña que cualquier crisis personal es una oportunidad para el autodescubrimiento y que no hay nada peor que ser prisionero de nuestras emociones.

Pero antes de emprender ese viaje de autodescubrimiento, debemos entender la importancia de la inteligencia emocional. La lección del audiolibro [*Cómo Hacer que te Pasen Cosas Buenas*](https://es.scribd.com/audiobook/411895354/Como-hacer-que-te-pasen-cosas-buenas-Entiende-tu-cerebro-gestiona-tus-emociones-mejora-tu-vida) es que no importa el sentimiento, primero debemos aprender que nuestras propias capacidades psicológicas son necesarias para expresarse asertivamente.

Lo que también ayuda a entender lo que sentimos, es saber que la adversidad es sólo una etapa y esto un hecho que plantea la filosofía. [*El Hombre en Busca de Sentido*](https://es.scribd.com/book/351483615/El-hombre-en-busca-de-sentido) de Viktor Frankl concluye que una persona puede perderlo todo pero siempre conservará la voluntad de elegir su propia actitud emocional en cualquier tipo de circunstancia.

Las emociones son amigos internos y no importa cuán salvajes parezcan cada uno de ellos, cooperan para construir una versión mejor de nosotros. Aprende sobre este tema y muchos más en Scribd, la suscripción de lectura ilimitada, que tiene más de 60,000 títulos que fueron hechos gracias a los autores que supieron expresar sus pensamientos más profundos.

**About Scribd**

Scribd is the unlimited reading subscription that offers access to the best books, audiobooks, news and magazine articles, documents and more. Scribd is available across iOS and Android devices, as well as web browsers, and hosts more than 100 million readers across the globe every month. For more, visit www.scribd.com and follow @Scribd on Twitter and Instagram

**Press contact:**

**CONTACTO CONTACTO**

Jorge Sánchez Míchel Torres

Another Company Another Company

jorge.sanchez@another.co axl.torres@another.co

55 4369 3607 55 3085 5438