

# ESTORNUDOS

## 4ª Etapa (Relación)

La función del estornudo es expulsar algo molesto de las mucosas nasales, la persona que estornuda muy seguido o de manera repetida se siente molesta o contrariada por alguien o por una situación de la que le gustaría deshacerse. Puede ser consciente o inconsciente.

### **¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?**

Si yo estornudo, quiere decir que hace pocos segundos he escuchado o vivido algo que me ha molestado. El grado de la molestia, estará relacionado con la fuerza del estornudo. Y si yo soy de las personas que estornudan más de una vez en cada ocasión, deberé revisar, por qué soy tan incapaz de reconocer mi molestia.

### **Resentir:**

"Eso que dijiste me molestó".

"Ese comentario me pareció fuera de lugar".

"Esa noticia no es verdad".

"Me molesta que me critiques".

"Tienes razón, pero no lo acepto".

"Esa luz me molestó".

"Ese aire me molestó".

"Ese polvo me molestó".

Si bien el estornudo puede deberse a la inhalación de alguna sustancia irritante real, en el preciso instante en que estornudes, date tiempo para verificar qué pensabas unos segundos o unos minutos antes de hacerlo. Descubrirás que algo te molestó y seguramente estabas a punto de criticar algo, responder a alguien, alguien te sorprendió en algo, etc. En lugar de guardar tus críticas en tu interior y querer expulsar lo que sucedió, lo que escuchas o a una persona que está cerca de ti, observa qué podría tener de bueno y acéptalo. Aprende a expresar correctamente lo que sientes y piensas, en el momento en que lo sientes o piensas.