

GASES/FLATULENCIAS/AEROFAGIA

La aerofagia es un exceso de gases, especialmente en el estómago o los intestinos, que causa distensión abdominal y espasmos incontrolables.

Este malestar es provocado por la deglución voluntaria o involuntaria de demasiado aire. Como consecuencia, se producen eructos repetidos en un intento por eliminar el exceso de aire del organismo. Entre los diversos trastornos resultantes sobresalen la dilatación del esófago y el estómago, así como vómitos.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Si yo presento aerofagia o expulso una gran cantidad de flatulencias todo el tiempo, necesariamente significa que vivo en un permanente estado de angustia. Deseo fervientemente "aspirar" vida (aire). Seguramente sufro mucho de indigestión, pero no es la comida no, son todas emociones negativas que vivo tragándome, porque tengo un miedo tremendo a no lograr aquello a lo que aspiro en la vida, mis sueños, mis metas, etc.

Aparento vivir tranquilo y en calma, pero todo me causa terror y miedo y no puedo tragar eso, no lo digiero. Siempre tengo miedo de perder mi trabajo, miedo a mi pareja no sea la indicada, miedo a me deje mi pareja, miedo a no tener suficiente dinero, miedo a enfermarme, miedo a que se enferme alguien de mi familia, miedo a nos "alguien", miedo a no ser lo que mi familia quiere de mi, miedo a no triunfar, miedo a no ganar lo suficiente, miedo, miedo, miedo.

Por lo tanto, vivo quejándome de todo, del clima, la comida, el salario, el paseo, todo. Nada es perfecto, porque como tengo miedo a perderlo mejor lo critico para sentir que no me importa, pero mi angustia continúa.

¿Cuál es la emoción biológica oculta?

Miedo visceral.

Terror y angustia.

Quejas y gruñidos.

¿Cómo libero esa emoción biológica?

Digiero todas las nuevas experiencias en paz y con alegría.

Acepto que yo no debo darle vida a los demás, sólo a mí.

Respiro la vida y la disfruto.

Me amo y vivo tranquilo y en paz.

