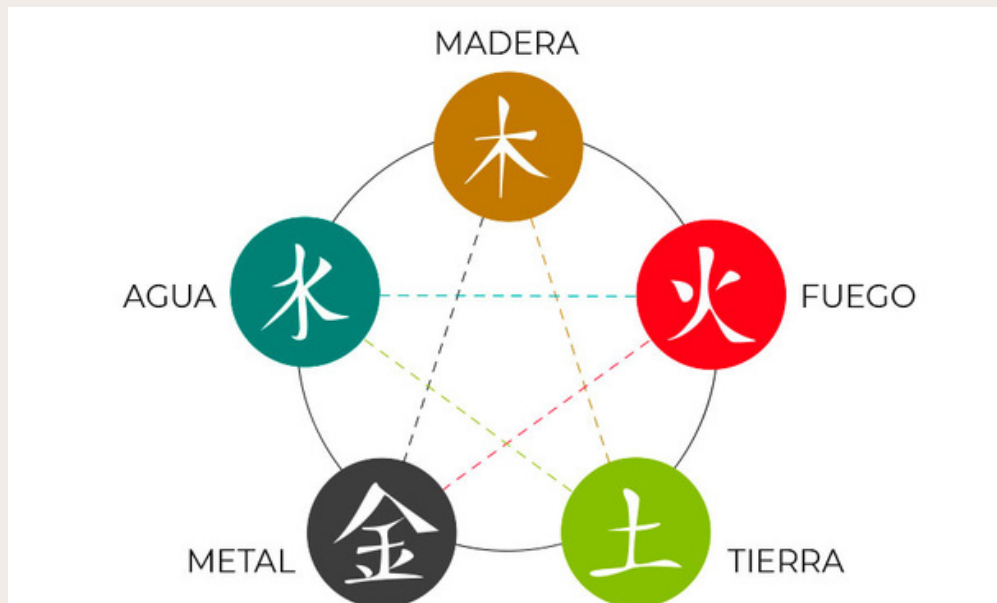


5 MANERAS DE SENTIR

Medicina China

VIRTUDES



DIFICULTADES

@acupunturaruby

EN QUE ELEMENTO TE ECUENTRAS?

AGUA 水



Si estas en este elemento de manera equilibrada predominaran las siguientes cualidades: Voluntad, determinación, motivación, firmeza y rico mundo interior

Si tu Agua 水 esta desequilibrada sentirás: introversión, aislamiento, anonimato, estrés, miedo, fobias, desconfianza, timidez y pesimismo

La virtud 水 otorga fuerza y la voluntad para conseguir tus propósitos. Es también la base de la inteligencia y la creatividad

La debilidad 水 genera principalmente miedo, desánimo e incluso depresión. Si no hay voluntad el ánimo decae, no hay fuerzas para conseguir los propósitos. Al faltar fuerza y determinación puede existir timidez excesiva, introversión, aislamiento, dificultad en las relaciones sociales... El agua se estanca y no se comunica de forma adecuada con el Fuego.

EN QUE ELEMENTO TE ECUENTRAS?

MADERA 木



Si estas en este elemento de manera equilibrada predominaran las siguientes cualidades: expansión, movimiento, impulso, afirmación, asertividad, adaptabilidad, valor, decisión

Si tu 木 esta desequilibrada sentirás: ansiedad, estrés, cobardía, timidez, inestabilidad, indecisión, frustración, ira o irratibilidad

La virtud 木 otorga la manifestación del ser frente a los demás, la madera manifiesta la Asertividad. Favorece las relaciones sociales manteniendo íntegra nuestra individualidad. Pero para que la Madera manifieste sus virtudes debe existir un agua y un fuego saludables.

La debilidad 木 genera falta de objetivos y visión de la vida, desorientación y una mezcla de características del Agua y el Fuego: timidez, introversión, miedo, falta de confianza, temor a mostrarse... tu Agua no puede manifestarse en el Fuego.

Si tu madera se estanca o sobreexpresa te sentirás irritable y enfadado

EN QUE ELEMENTO TE ECUENTRAS?

FUEGO 火



Si estas en este elemento de manera equilibrada predominaran las siguientes cualidades: consciencia de ti misma, cognición adecuada, extraversión, expresión de ti misma, comunicación, optimismo, confianza

Si tu 火 esta desequilibrado por debilidad sentirás: timidez, angustia, susto fácil, ansiedad, logofobia, aislamiento, alteraciones en la relación social, aturdimiento, alteraciones cognitivas

La virtud 火 otorga percepción, motivación, expresión de la inteligencia, pensamiento y memoria. Coherencia de la personalidad. Aspectos más elevados de la inteligencia sobretodo en el habla. Alegría, motivación, optimismo, amor, agradabilidad, sensibilidad

Su desequilibrio 火 produce alteraciones psicoemocionales y en la cognición, una distorsión en la percepción de uno mismo, falta de coherencia en la personalidad, introversión o excesiva extroversión, depresión o manía, problemas en las relaciones interpersonales, pudiendo existir una dificultad para mostrarse y relacionarse o bien exhibicionismo. Todo dependerá del patrón de desarmonía existente.

EN QUE ELEMENTO TE ECUENTRAS?



TIERRA \pm

Si estas en este elemento de manera equilibrada predominaran las siguientes cualidades: equilibrio, solidez, sociabilidad, educación, serenidad, atento a los demás, practicidad, tolerancia

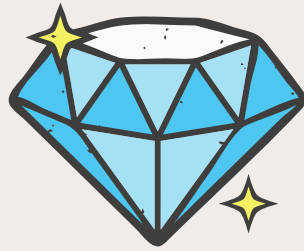
Si tu \pm esta desequilibrado sentirás: preocupación, servilismo, pereza, obsesión, estancamiento, falta de asertividad, aburrimiento

La virtud \pm da una persona sociable y preocupada por los demás más que de si misma. Disfrutando de nutrir y ayudar a los otros: bondad, generosidad y empatía. También otorga equilibrio y buena concentración y asimilación de información.

Su desequilibrio \pm genera pensamiento obsesivo, exceso de preocupación y rumiación. La reflexión bloqueará la acción, la espontaneidad, el movimiento. De ahí pueden surgir trastornos mentales de tipo obsesivo, ansiedad y temores. Apegos y temor al cambio.

EN QUE ELEMENTO TE ECUENTRAS?

METAL 金



Si estas en este elemento de manera equilibrada predominaran las siguientes cualidades: disciplina, reserva, valores morales, elegancia, deber, previsión, seriedad, responsabilidad, serenidad

Si tu 金 esta desequilibrado sentirás: tristeza, pena, soledad, frialdad emocional, introversión, rigidez, dureza, moralismo, perfeccionismo

La virtud 金 otorga los valores, la introspección e interiorización que nos permite conocer nuestro yo.

Desprendernos de lo que no es real = purificación.

Interiorización del conocimiento de uno mismo = espiritualidad.

La debilidad o hiperactividad 金 puede dar exceso de interiorización llegando a sentir nostalgia de lo que fue o podría haber sido (tipo yin)

Rigidez, perfeccionismo, moral y control excesivos que impiden la espontaneidad. Separación y límites rígidos (tipo yang)

SIEMPRE VOY A ESTAR EN ESTE ELEMENTO?



La respuesta es no

Vivimos procesos evolutivos y de cambio, y aunque hay elementos que nos definen más por temperamento propio, las situaciones de vida nos llevan a experimentar con todos los elementos en algún momento de nuestra vida.

Lo bonito es que conozcas en que momento te encuentras ahora para que te conozcas y sepas que hay en tí luz y oscuridad.

Todos la tenemos y así es como tiene que ser pues el yin no puede vivir sin el yang y viceversa.

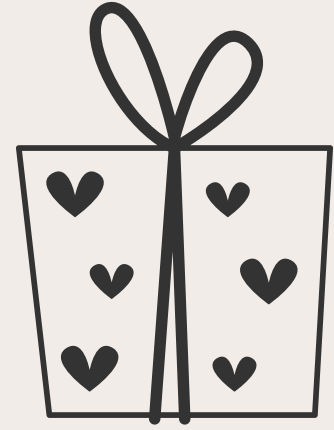
Deseo que esta guía te sea útil

Si necesitas asesoramiento puedes contactarme al mail
hola@acupunturaruby.com



@acupunturaruby

TENGO UN REGALITO PARA TI



Te has quedado con ganas de saber un poco más?

Seguramente has podido identificarte con uno o dos elementos predominantes en ti

Si quieres que te envíe más información concreta del elemento que más te define te la envío totalmente gratis :)

Solo tienes que hacer alguna de estas dos cosas:

1. Etiquetar en comentarios de alguno de mis posts a las personas que creas pueden beneficiarse de la información que voy dando en mi cuenta @acupunturaruby
2. Etiquetarme en alguno de tus stories haciendo referencia a mi cuenta @acupunturaruby

Así de fácil!

c

Gracias

@acupunturaruby

HAY UN SOLO CAMINO PARA
SER DUEÑO DE UNO MISMO:
HACIA DENTRO

Carl Jung



QUIÉN VIVE EN ARMONIA
CON SU PROPIO YO,
VIVE EN ARMONÍA CON EL
UNIVERSO

Marco Aurelio