



Muchas veces nos duelen partes del cuerpo y no sabemos a qué puede ser debido, que puede ser una lesión pero puede tener su origen en las emociones.

PIES

Zona muy relacionada con la manera que te trata la gente que te rodea. Posiblemente estés viviendo una etapa de mucha negatividad en casa y se ve reflejado en los pies. Es importante pensar con optimismo y positividad. Evitando la excesiva preocupación y valorando los pequeños detalles que tenemos en nuestro día a día. *Recuerda, siempre hay una salida para todo.*

RODILLAS

El dolor en las rodillas puede indicar que hay problemas con el Ego, por ejemplo una vanidad u orgullo desmesurado. Esto puede entenderse, según dice Lawrence Michail,

porque el orgullo es demasiado grande como para que la persona se arrodille ante otro. Quizás es bueno que este momento sea de más humildad y reflexión, dejar de mirarse tanto a uno mismo y contemplar cómo el entorno funciona sin que uno tenga que inmiscuirse. Reconocer las virtudes de los otros también puede ser un buen ejercicio.

ESPALDA ALTA

Según la escritora de autoayuda Ronda Degaust, la espalda alta se relaciona con la falta de apoyo emocional. Las personas que sienten dolor en esta zona pueden sentirse poco queridas o necesitando a alguien que les brinde su ayuda. Es importante acercarse a aquellos con quienes las relaciones se han deteriorado y hacer algo para que sanen, ya que el cariño que pueden entregar puede ser muy curativo. Para las personas con pareja, también es una buena oportunidad para hacer crecer la relación y apoyarse en su compañero o compañera.

HOMBROS

El kinesiólogo Ros Kitson dijo “En nuestros hombros cargamos nuestros problemas. Solemos hablar sobre 'llevar el peso sobre nuestros hombros', y es exactamente así. Nuestras tensiones cotidianas se traducen en dolores en esta área”. Tiene que ver con la exigencia desmesurada hacia nosotros mismos, a veces creemos que al hacernos cargos de más cosas somos más responsables o mejores personas, pero los pesos deben dividirse, de otra manera termina siendo insoportable.

CADERAS

La gurú de la autoayuda Barbara Clark, escribe “El miedo al movimiento puede manifestarse en la rigidez o dolor de las caderas, el miedo a los cambios o sobre el futuro tienen relación a esto”. La rigidez en las caderas puede representar que la persona está oponiendo resistencia y no quiere tomar decisiones. La solución puede tener que ver con abrirse al cambio

CABEZA

Dolor muy relacionado con tu ritmo de vida, seguramente estás llevando una gran carga de trabajo o vives bajo mucha presión. La mejor forma para solucionarlo no es otra que haciendo ejercicio. Puede parecer contradictorio, pero esto nos permite liberar todas las tensiones internas que tenemos.

CUELLO

Cuando tenemos dolencia en esta zona es que estamos pasando por una etapa de nuestra vida de resentimiento con nosotros mismos,

de culparnos por algo que creemos que hemos hecho mal. Tenemos demasiadas preocupaciones en la cabeza y nos presionamos mucho. Para despojarnos de estos sentimientos debemos tomar tiempo para nosotros y hacer algo que nos agrada y nos dé tranquilidad.

“Las emociones no expresadas nunca mueren... se quedan en nuestro cuerpo en forma de enfermedades”

Sigmund Freud

“Algo bonito pasa a la gente cuando su mundo se ha venido abajo: una humanidad, una nobleza, una inteligencia superior surge justo en el momento en que nuestras rodillas golpearon el suelo”

Marianne Williamsom

Ten en cuenta:

1

Durante este tiempo en casa, las actividades más frecuentes son la limpieza, las remodelaciones, los mantenimientos o reparaciones en el hogar.

Por eso **identifica peligros y evita accidentes o daños más graves.**

2

Dios es mi salvación. Confiaré y no temeré, **porque el Señor es mi fortaleza y mi canción.**

Isaías 12:2.