



Serie "Poesías" nº: 72

## Las EMOCIONES

Elaborado por una persona asistente  
a las reuniones de autoayuda

---

*Cuando quiera ayudar,  
he de hacerlo con cuidado  
de no meterme en tu vida,  
estropeando el regalo.*

*El/la otro/a tiene el derecho  
a decidir por sí mismo/a;  
el mío es respetarlo/a  
manteniéndome tranquila.*

*Este fin de semana  
ha sido muy especial,  
**¡las emociones brotaban  
sintiéndolas de verdad!***

*Por un lado me pasaba  
queriendo al otro agradar,  
invadiendo su terreno  
ahogando su libertad.*

*Coarto su iniciativa,  
creyendo hacerlo mejor,  
rechazarlo por orgullo  
por mi poca valoración.*

*Estimación excesiva  
en menosprecio del otro,  
iba así por la vida  
arrasándolos a todos.*

*Sentir, me sentía fatal,  
sin saber lo que pasaba;  
el cuerpo se retorció  
enfermando cada día.  
La tristeza me inundaba.*

*De esto no era consciente,  
dormía en las emociones,  
al despertar y mirarlas,  
la vergüenza sale a flote...*

*Cuesta bastante digerir  
y hasta el vientre se retuerce,  
¿cómo es posible vivir de forma tan  
inconsciente,  
perdiéndome ser feliz?*

*Cuando me paro y observo  
con cariño en la experiencia,  
y cuando oigo que hablan  
me hablo dándome cuenta.*

*Las palabras se amontonan  
para salir de la boca  
y con amor las detengo  
en bien de la otra persona.*

*El beneficio es el mío  
que conseguí acallar  
los impulsos que brotaban  
aunque pudiera dañar.*

*La intención era ayudar  
más si lo hago sin conciencia,  
el daño es irreparable  
sobre todo al que lo expresa.*

*Cuando dejo al sentimiento  
que brote hacia fuera,  
haciéndome cargo de él,  
observando la manera  
de arreglarlo en mi y conmigo.  
¡La alegría es inmensa!*

*Brota la felicidad  
volviéndose duradera,  
el otro también soy yo.  
Gracias doy a la experiencia  
que me ayudó a conectar  
con mi verdadera esencia.*

*Las simientes del amor  
parten desde la conciencia.*



---

**ONG ADA. ASOCIACIÓN de AUTOAYUDA**

C/ Mary Sánchez, 49. Puerto la Luz. Las  
Palmas de G. C. • 928475657  
[www.asociacionautoayuda.org](http://www.asociacionautoayuda.org)

