

# Contagios Emocionales y Contaminación Emocional



Contaminamos. Nos contaminan. Son los **contagios emocionales negativos** que causan sufrimiento y aumentan el desequilibrio personal, social y natural.

Realmente, podemos hacerlo mucho mejor optando por realizar una **gestión emocionalmente más ecológica** de nuestras emociones. Si bien no elegimos lo que sentimos si que somos responsables de lo que hacemos con lo que sentimos (conducta).

- Podemos elegir quedarnos con la agresión recibida y lamentarnos adoptando el rol de víctimas permanentes (estrategia pasiva)
- Podemos elegir, devolver la agresión amplificándola y aumentándola. (estrategia agresiva)
- O podemos optar por una elección más inteligente:

*No quedarnos con los contaminantes, eliminarlos de nuestra vida teniendo bien presente el impacto que nuestra conducta tendrá en nuestra vida y la de los demás. Esta es la postura responsable.*

*Tenemos todo lo necesario para transformar y procesar nuestro caos emocional, eliminar lo que debe ser eliminado; decir lo que debe ser dicho, cambiar lo que debe ser cambiado... sin adoptar conductas violentas que incrementan la tasa de sufrimiento de la humanidad entera. La ecología emocional nos da pistas para conseguir mayor armonía en nuestro interior y en nuestro exterior.*

