

Red Transpersonal

“Neurociencia de las emociones”

CLAVES 35



* Las emociones son en verdad fuerzas poderosas, y no es el miedo o la represión lo que nos liberará de sus garras: la respuesta es **la conciencia**

* La amígdala juega un papel central en las reacciones emocionales básicas y, especialmente, en las experiencias de miedo.

* Inhibir las emociones, hace que nuestra amígdala crezca de tamaño y tenga aún más poder

* Entrenar el foco de atención para salir del piloto automático y aprender a estar con uno mismo, son aspectos fundamentales para llegar a construirnos una mente feliz.

