

# CABEZA, DOLOR DE

La cabeza representa en sí misma mi "individualidad". Mi independencia, mis decisiones. Estamos hablando de dolores de cabeza normales. Para cuestiones de migraña, buscar el texto correspondiente.

**¿Cuál es la emoción biológica oculta?**

## **DOLOR DE CABEZA EN LA PARTE ALTA:**

Si yo presento un dolor de cabeza así, significa que algún hecho externo a mí me ha forzado a autocriticarme, me ha hecho sentir un poco de miedo o me ha sentir poco valioso. Necesariamente ha ocurrido algo en donde he sentido que no he sido yo mismo, no he podido ser yo mismo, no he podido decidir yo o he actuado de manera diferente a como siempre actúo.

La cabeza tiene una relación directa con el YO SOY.

### **Resentir:**

"La regué, metí la pata".

"Eso que dije no estuvo bien".

"Por más que le doy vueltas no doy con la respuesta correcta".

"Estoy harto de esto o aquello".

"Estoy distraído, no sé en dónde tengo la cabeza".

"Soy muy necio, cabeza dura".

SIEMPRE son pensamientos y sentimientos en donde en lugar de sentirme orgulloso de mi, me echo tierra, me minimizo, me ofendo, me critico.

## **DOLOR DE CABEZA CON SENSACIÓN DE PUNZADAS O QUE ESTALLARÁ:**

Si yo presento un dolor de cabeza así, significa que soy una persona rencorosa, que vivo ocultando a los demás lo que en realidad siento, pienso, quiero. Vivo muerto de miedo a que los demás me juzguen o critiquen. Nunca quiero parecer menos, parecer tonto, parecer pobre, parecer flojo. Vivo aparentando lo que no soy por miedo a que no me acepten o amen como sí soy. Soy una persona que prefiere "seguir" que ser líder. Que prefiere acompañar que marcar la ruta o dirigir.

**Resentir:**

"Se darán cuenta".

"Muéstrate fuerte y sereno".

"Soy hueso duro de roer".

"Soy muy tranquilo".

"A mí nunca me falta nada, soy feliz así".

"Pienso igual que ustedes".

"Como ustedes digan".

**DOLOR DE CABEZA EN LA FRENTE Y/O SIENES:**

Si yo presento un dolor de cabeza así, significa que soy una persona que "acostumbra" hacerse la tonta. Me cuesta mucho trabajo comprender las cosas. Tengo poca concentración y una total indiferencia a aprender, crecer, cambiar. Todo el tiempo me repito que eso no es para mí, que yo jamás podré hacer tal o cual cosa, que soy tonta, que soy lenta, etc. Necesito que los demás me tengan paciencia, necesito que los demás me enseñen a mi ritmo. Tener un dolor de cabeza, sobre todo en la frente, me está indicando que debo darle tiempo a mi intelecto para captar toda la información posible, asimilarla y comprenderla. Soy una persona inteligente, pero me boicoteo.

**Resentir:**

"Yo tan tonto como siempre".

"Uy no, eso no me entra, no lo entiendo".

"Da gracias que sé cómo encenderlo".

"Leer no es lo mío".

"A las computadoras no les entiendo nada".

"Pienso igual que ustedes".

"Como ustedes digan".

### **¿Cómo libero esa emoción biológica?**

Cada que yo sufra un dolor de cabeza, debo analizar qué es lo que me impide hacer ese dolor, y entonces encontraré con qué tema de mi vida está relacionado. ¿Mi dolor de cabeza me impide ver, oír, oler? ¿Me impide trabajar, estudiar, leer, asistir a algún lugar, disfrutar de algo o alguien? Debo lograr encontrar el verdadero motivo de mi dolor de cabeza, porque necesariamente me está enviando un mensaje que debo comprender.

Me amo y me apruebo tal como soy.

Acepto que debo tomar decisiones.

Debo cambiar lo que no está bien o me hace daño.

Soy feliz con salud y vida.

Pienso, razono y decido correctamente.

Vivo relajado.