



Reconciliarse con el odio

El odio es un sentimiento que defiende a nuestra autoestima. Cuando nuestra autoestima está herida, el odio está herido. Como generalmente percibimos el odio como algo negativo, a menudo este conflicto se intensifica más y más. Las alergias son una manifestación frecuente.

Para solucionarlo, tomemos contacto con el odio, en el bajo vientre. Cierra los ojos y visualiza al odio como si fuese un animal. Probablemente lo veas como un animal de un color amarillento claro.

1) Alimenta al animal, hasta que esté completamente saciado.

2) Acarícialo y dale todo el amor y la atención que necesita. Para ello, repite con la mente esta frase: *«Te daré todo el amor y toda la atención que necesitas.»*

3) Permite que este animal te muestre su herida. Es frecuente que esta se encuentre en el vientre o en el corazón. Toca la herida y permite ahora que se cure del todo. Para ello, repite la frase: *«Permitiré que esta herida se cure por completo.»*

4) En adelante, intenta prestar atención a tu odio. Mira si está grande o pequeño. Si le ofreces al odio todo el amor y la atención que necesita, podrá mantenerse pequeño.

Recomendación: En el futuro, aprende exactamente cómo y ante qué reacciona tu odio. Si el animal está acurrucado y duerme, el odio estará satisfecho y permanecerá en calma. Si el animal es grande y se desboca, algo va mal. Será el momento de darle al animal todo el amor y la atención que necesita para que vuelva a hacerse pequeño y a estar tranquilo.

