

Produce tus propias drogas



¿Sabes que puedes producir tus propias drogas?

El cerebro, movido por las emociones, produce sustancias químicas que hacen que la persona eleve su autoestima, experimente sensación de euforia, se sienta animada, alegre y vigorosa, sin necesidad de tomar nada. Estas sustancias que produce el cerebro, denominadas hormonas endógenas (ya que se producen en la corteza cerebral) bien podrían llamarse “drogas de la felicidad”. Algunas de ellas son:

La oxitocina, que se produce cuando existe un amor pasional y se relaciona con la vida sexual.

La dopamina, que es la droga del amor y la ternura.

La finilananina, que genera entusiasmo y amor por la vida.

La endorfina, que es un trasmisor de energía y equilibra las emociones, el sentimiento de plenitud y el de depresión.

La epinefrina, que es un estímulo para el desafío de la realización de metas.

Si hay abundancia de estas hormonas endógenas, hay inteligencia emocional e interpersonal; la persona se siente ubicada, sabe quién es, a dónde va; controla sus emociones, conoce sus habilidades y sus talentos y se siente dueña de sí misma.

¿Cuándo y cómo se crean estas drogas internas?

Se realizó un análisis bioquímico a la sangre de la Madre Teresa y se halló que era una persona altamente **dopamínica**; es decir, plena y feliz.

¿Cómo se desarrolla esta condición? A TRAVÉS DEL SERVICIO A LOS DEMÁS. ¡Qué sencillo y comprometedor era el secreto de la felicidad de la Madre Teresa!

Se han realizado descubrimientos como estos:

Cuando una mujer **va a ser madre**, se vuelve altamente **dopamínica**; es decir, genera una cantidad enorme de dopamina (la droga del amor y la ternura).

Cuando estamos **enamorado**s, la **dopamina** aumenta 7.000 veces su cantidad, acompañada de la **oxitocina**, responsable de la pasión sexual y de las **fenilalaninas**, responsables del entusiasmo, bloqueando el aspecto de la lógica y la razón. En los **recién casados**, se produce gran cantidad de **oxitocina**, que es responsable del amor pasional. Por eso ellos irradian felicidad, se sienten plenos, alegres y motivados.

Como vemos, la felicidad no es algo vago e impreciso, ni una sensación nebulosa: es el efecto de un flujo correcto de sustancias químicas que proporcionan al ser humano su equilibrio físico y psíquico. Así, la felicidad se puede incrementar por medio de las siguientes actitudes o actividades, todas productoras de estas “drogas” internas:

Amar y disfrutar apasionadamente lo que hacemos. Tener relaciones con personas que nos motivan y enriquecen nuestra fuerza vital. Tener una autoestima positiva y un sentido del valor personal. Trabajar y lograr pequeñas o grandes metas. Descansar y dormir profundamente.

Manejar adecuadamente el estrés. Hacer ejercicio regularmente: “mente sana en cuerpo sano”. Recordar los momentos felices de nuestra vida, ya que en esos momentos la mente no distingue entre lo real y lo imaginario.

El secreto está dentro de nosotros. Sentirnos felices es, en parte, una cuestión de actitud hacia la vida: las drogas de la felicidad no se consiguen en el exterior, sino que son creadas mediante una vida llena de amor, entrega, optimismo, ejercicio, satisfacción personal ante el logro de metas y vocación y devoción por lo que se hace....Cuanto más das..., más recibes...

“EL AMOR ES LA ÚNICA COSA QUE CUANTO MÁS DAS, MÁS TIENES”.

Fuente: <http://cpm.com.es/produce-tus-propias-drogas/>