



TU ENERGÍA VALE MÁS QUE TU EGO

**CÓMO PRIORIZAR TU BIENESTAR
EMOCIONAL**

SIN CULPA

oriusglow.com - @oriusglowes - @oriusglow

CUANDO EL EGO DIRIGE TU ENERGÍA

El ego no es tu enemigo: es una parte de ti que busca aprobación, control o reconocimiento para sentirse segura, Pero cuando dejas que esa necesidad guíe tus decisiones, terminas agotado, frustrado y desconectado de tu energía vital.

Señales de que estás actuando desde el ego:

- Sientes que debes demostrar tu valor o justificarte constantemente.
- Te cuesta decir “no” por miedo a decepcionar.
- Buscas validación externa más que bienestar interno.
- Te comparas o sobreexiges en nombre del “deber ser”.

Desde la neurociencia: estos patrones activan circuitos de estrés y amenaza (amígdala, sistema límbico), aumentando la producción de cortisol. En ese estado, el cerebro entra en modo defensa, no en modo bienestar.

Pregúntate:

“¿Estoy actuando para sentirme visto... o para sentirme en paz?”

PRIORIZAR TU ENERGÍA: UN ACTO DE AUTOPRESERVACIÓN EMOCIONAL

Cuidar tu energía no es egoísmo, es inteligencia emocional aplicada.

Significa reconocer que tu mente, cuerpo y sistema nervioso necesitan pausas, límites y espacios de recarga.

Pequeños actos de autopreservación:

- Tomarte 10 minutos al día sin pantallas para reconectar contigo.
- Detenerte antes de reaccionar para notar qué emoción hay detrás.
- Elegir entornos, conversaciones y vínculos que nutran tu calma.
- Dejar de justificar tus límites: un “no” tranquilo también es amor.

🧩 Reencuadre mental:

“No me retiro del mundo, me retiro del ruido para poder volver con presencia.”

DE LA EMPATÍA REACTIVA A LA COMPASIÓN EQUILIBRADA

La neurocientífica Tania Singer demostró que la empatía sin regulación activa las mismas áreas cerebrales que el dolor.

Por eso, cuando “sientes demasiado”, puedes terminar drenado o con fatiga emocional.

En cambio, la compasión —una empatía acompañada de equilibrio interno— activa circuitos de bienestar, motivación y conexión social.

No absorbe el sufrimiento, lo transforma en cuidado consciente.

DE LA EMPATÍA REACTIVA A LA COMPASIÓN EQUILIBRADA

Ejercicio breve de compasión equilibrada:

1. Cierra los ojos y piensa en alguien que atraviesa un momento difícil.
2. Respira profundo y repite mentalmente:
3. "Puedo acompañarte con respeto, sin perder mi centro."
4. Imagina que le envías calma y fuerza, no pena ni sobrecarga.
5. Al final, vuelve la atención a ti y siente tu propio cuerpo: sigue presente, estable, completo.

💡 Este tipo de práctica entrena la autorregulación emocional, reduciendo la activación del estrés y promoviendo bienestar sostenible.

LÍMITES SANOS SIN CULPA

Los límites no son muros, son filtros energéticos.

Permiten que tu empatía sea un puente, no un drenaje.

Para practicarlos:

- Antes de decir “sí”, revisa si realmente tienes energía para hacerlo.
- Sustituye el “tengo que” por “elijo hacerlo” o “no puedo ahora”.
- Observa las relaciones donde siempre terminas agotado: ahí hay un patrón de sobreentrega.
- Recuerda: poner límites no aleja a quien te valora; clarifica quién puede acompañarte desde el respeto.

✨ Tu energía es un recurso limitado, pero renovable si aprendes a protegerla con amor.

ACTIVA TU ENERGÍA PERSONAL

Tu energía regresa cuando dejas de demostrar y comienzas a habitarte.

Cuando te mueves desde la calma, no desde la necesidad.

Cuando das porque eliges, no porque temes.
Ritual diario (3 minutos):

1. Respira lento tres veces.
2. Piensa: “Hoy elijo actuar desde mi energía, no desde el ego.”
3. Coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
4. Siente tu respiración como una fuente de presencia.

Hazlo cada mañana antes de empezar el día — es un recordatorio simple de quién eres cuando estás en equilibrio.

TU ENERGÍA ES TU RECURSO MÁS HERMOSO.

Priorizar tu energía es cuidar tu mente, tu cuerpo y tus relaciones.

No es aislamiento, es claridad.

No es egoísmo, es amor propio.

Cada vez que eliges desde tu centro, el mundo gana una versión más consciente de ti.