

Sobre la POR

Un relat de: [Joan G. Pons](#)

La POR es una emoció, que es manifesta quan rebem una sensació desagradable interna o externa. Alerta si sentim una certa dependència de la por. Podem perdre l'estabilitat emocional i això no ajuda al nostre creixement personal. Som éssers emocionals i cal vigilar i procurar no s'instal·li la por i la sentim amb freqüència. Cal donar a la por un sentit positiu. La por una font d'informació sobre qüestions delicades o perilloses, que provoqui la recerca d'alternatives de seguretat que aportin tranquil·litat i pau interior. Canviar la frase "tinc por" per sento i canalitzo positivament la por i la controlo.