

10 mituri despre Emoții - partea 2



Continuare 10 mituri despre Emoții. Prima parte o găsești [AICI](#).

Să-i dăm drumul :

6. Unele emoții sunt prostești sau greșite.

Emoțiile sunt inerente faptului că suntem ființe umane! Nici o emoție nu este prostească sau greșită. Cum ne simțim este felul în care ne simțim într-o anumită situație. Poate că nu e mereu rațional dar cu siguranță nu este greșit sau prostesc.

Să învățăm să validăm ceea ce simțim este o parte importantă din procesarea efectivă și lucrul cu emoțiile. Când începem să fim critici cu sentimentele noastre agravăm situația. Este ok să te simți așa cum te simți.

7. Ar trebui să mă simt și să fiu într-un anumit fel.

Asta este ultima mentalitate generatoare de rușine. Să ne gândim că ar trebui să fim într-un fel și nu suntem este exact perspectiva care duce la rușine și critica de sine. Cum gândim că ar trebui să fim se bazează pe compararea sinelui cu ceilalți și toate așteptările externe care ne-au fost induse de când suntem mici.

Asta este calea spre eșec. Poate că avem un ideal de imagine de sine pe care nu-l vom putea niciodată atinge. Deci, dacă învățăm să ne acceptăm așa cum suntem în prezent vom elibera o mare cantitate de stres emoțional.

8. Ceilalți sunt cei mai buni observatori ai felului în care mă simt

Dacă există un lucru la care te pricepi mai bine decât oricine altcineva, acesta este propria persoană. Dacă ne bazăm felul în care ne simțim pe judecată celorlalți, ne va fi foarte greu să atingem acea conștientizare emoțională. Suntem cei mai buni evaluatori ai sentimentelor noastre și a ceea ce se întâmplă în corpurile și sufletele noastre. Dacă ceva e în neregulă, există o cauză. Să învățăm să avem încredere în intuiția și judecățile noastre de valoare este important pentru a fi liniștit în minte și spirit. Este nevoie de exercițiu dar te asigur că ești cea mai potrivită persoană pentru luarea deciziilor în viața ta personală. Nu spune nimănui și nu permite nimănui să-ți spună că știe ceea ce simți.

Nimeni nu poate ști ce simți cu adevărat mai bine decât tine.

9. Emoțiile dureroase ar trebui ignorate și reprimite.

Ai cunoscut vreodată pe cineva care are tendința de a ține pentru sine ceea ce simte? Ce se întâmplă de obicei pe termen lung? Explozie!

Când nu suntem atenți la ceea ce simțim și încercăm să ne blocăm sentimentele, ce se întâmplă este ca acestea se întorc împotriva noastră. Când emoțiile și sentimentele dureroase vin la suprafață, putem să le ignorăm ca să evităm un conflict și stresul rezultat, dar paradoxul este ca până la urmă ne vor împiedica în rezolvarea problemelor și în confruntarea cu ceea ce evităm.

Când te conectezi la sentimentele tale, devii vulnerabil și ajungi să conștientizezi toate emoțiile, cele bune, rele, dureroase. Nu-ți judeca valoarea ca om în funcție de sentimentele pe care le ai. Este ok să te simți așa cum te simți. Valoarea ta nu are nicio legătură.

10. Emoțiile pozitive nu sunt sub controlul meu.

Este adevărat, până la un anumit punct. Nu putem fi pozitivi dacă nu suntem sinceri și dacă nu credem cu toată inima, dar putem învăța să ne dezvoltăm abilitatea de a avea emoții pozitive sincere.

Totul începând de la practicarea recunoștinței, dezvoltarea creativității, angajarea în activității inspiraționale ne poate crește optimismul. Putem învăța să aducem în viața noastră mai multă bucurie, plăcere și satisfacție dacă facem ceea ce iubim. Putem face lucruri bune pentru alții și ne putem dezvolta compasiunea pentru cei aflați în suferință.

Toate acestea te vor ajuta să aduci optimismul mai aproape de tine.

Putem învăța să depășim aceste mituri pe care le-am trăit încă din copilărie. Ne putem vindeca și învăța cum să ne administrăm efectiv emoțiile și stresul care le însoțesc deseori.

Este posibil dacă știm că greșelile sunt ok, dacă suntem dispuși să ne acceptăm pe noi înșine și emoțiile noastre, dacă acceptăm când suntem vulnerabili și ne împărtășim sentimentele, dacă știm să nu ne identificăm cu sentimentele noastre și să nu acționăm sub impulsul lor.

Acceptând și înțelegând aceste 10 mituri, vom putea găsi pacea și liniștea sufletului nostru. Cele 10 mituri scoase din noi, ne dau calea spre Adevărul din NOI.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor