

## Tu controlezi Emoțiile sau ele pe tine?



Poți să dai vina pe mediul înconjurător, pe serviciul tău, pe stres, pe partener, pe copii, pe copleșire - totuși adevărul rămâne - emoțiile sunt proprii și tu trebuie să rămâi în echilibru cu ele. Tulburările emoționale îți afectează direct nu doar starea, gândurile și relațiile, dar și bunăstarea fizică și conexiunea spirituală.

**„Emoția este limbajul lui Dumnezeu” rosteau vechile culturi ale lumii.**

Însă în lumea actuală, ele nu mai sunt la fel de pure cum obișnuiau să fie. Emoțiile sunt parte a ființei, foarte des trecute cu vederea. Este întotdeauna corp-minte-spirit. Dar emoțiile joacă un rol foarte important în toate cele trei „corpuri” și au puterea de a transforma ceva în nimic. Dacă sunt folosite cum trebuie, emoțiile pot fi un catalizator pentru schimbare și o forță ascunsă, aflată în spatele manifestării și a creativității.

Atunci când nu suntem în echilibru cu emoțiile noastre, asta poate face ravagii grave, nu numai în noi înșine, dar și în oamenii din jurul nostru.

Mulți cred că emoțiile scăpate de sub control pot cauza boli și durere, în plus, cu toții știm că pot distruge relații importante (de la motive mici, la fără motive deloc).

Orice emoție sau energie interioară negativă, nemanifestată, care roade pe om, are nevoie să fie eliberată.

Sa-i dăm drumul:

## **Creează distanță între emoții**

Sentimentele puternice pot fi înfricoșătoare și amintirile dureroase pot fi prea înspăimântătoare pentru a le revizita. Să te faci că nu vezi, în mod constant, și să continui să împingi în jos aceste sentimente puternice pentru a păstra personalitatea ta exterioară poate fi extrem de dăunător.

Cu toate că poate exista ceva rezistență și frică în adresarea unor tristeți adânci, furie, mânie și alte emoții problematice, odată ce îți faci curaj și îți înfrunți fricile, cu atât mai calme devin apele. Așadar, cu cât accepți mai mult trecutul și iei măsuri în această privință, cu atât devii mai stabil emoțional - care duce, într-un final, spre un tu mai armonios. Permite-ți să simți, chiar mută-te în sentiment și întreabă-te „de ce? De ce mă simt așa?”. Făcând asta se va crea o mai bună comunicare între cap și emoții, ceea ce duce la o mai ușoară procesare de emoții.

## **Exprimă-te**

Cu toții avem secrete întunecate adânci care ne țin închiși înăuntrul nostru. Doar amintește-ți că oricine poate relaționa cu insecurități, durere, vină, suferință și rușine. Dacă nu te simți confortabil să te arunci în tărâmul emoțional, există foarte multe resurse pentru a te ajuta în asta. Chiar dacă nu ai un prieten sau un membru de familie cu care să te simți îndeajuns de confortabil pentru a i te încredința lui, există foarte mulți terapeuți pricepuți care pot fi un ghid în apele tulburi pentru a scăpa de niște mizerie. Cu toții avem nevoie unii de ceilalți și nimeni nu este perfect. Acceptă-ți imperfecțiunile, lasă-ți ego-ul deoparte și cere ajutor.

## **Inteligența este mult superioară emoțiilor**

În studiul despre utilitatea emoțiilor negative, W. Gerrod Parrott consideră că emoțiile sunt adaptive, dacă se exprimă într-un mod care este productiv, ținând cont de situația curentă. De exemplu, dacă ești foarte nervos că nu îți găsești portofelul, poți omite câteva soluții utile, pentru ca ai irosit timp și energie adresându-ți invective despre cât de dezordonat, uituc și lipsit de simț practic ești. Te blochezi, deviezi de la scopurile tale propuse, și folosești interpretările eronate ale situațiilor pentru a genera emoții negative disfuncționale.

Așadar, perspectiva este totul. Uneori simpla schimbare a modului cum vedem situația poate fi revoluționară. Iertarea față de tine și ceilalți este capitală în stabilitatea emoțională. Dacă te lupți pentru iertare, dă-ți seama de faptul că și tu ai făcut greșeli, iar resentimentele dăunează mai tare propriului corp decât persoana față de care porți

ranchiună.

Copilăria, pentru mulți dintre noi, a adus „răni” adânci și suferințe dacă nu am fost învățați cum să procesăm corespunzător emoțiile. Modalitatea de a opri acest groaznic ciclu karmic este prin iertare (a ta și a celorlalți), prin înțelegere și, în cele din urmă să evoluezi până în locul în care poți să-ți spui povestea fără să devii o epavă de nervi. Cu orice experiență fie pierzi, fie câștigi. Singurul mod în care pierzi este dacă nu înveți lecția. Pune-ți întrebarea “Ce am învățat din asta?”, în special dacă nu vrei s-o repeți.

## **Eliberează-te**

la conștient decizia de a renunța. Dacă este în trecut, a dispărut și singura persoană care o ține în viață este...ai ghicit...tu. Este vie doar în mintea și în corpul tău. Să găsești liniște și pace în momentul prezent, vindecă. Dezvoltă o practică regulată de înțelegere sau meditație pentru a renunța la trecut. Respirația face minuni.

## **Renunță la rușine**

Rușinea blochează „Svadhithana” sau cea de-a doua chakră - asociată cu emoțiile. Rușinea și vina trăiesc în corpul nostru emoțional și sunt, cu adevărat, o totală iluzie care ne constrânge și ne ține într-un blocaj emoțional. Uită de rușine! Nu se mai gândește nimeni la asta în afară de tine - ți-ai creat propia celulă imaginară. În schimb, eliberează-te de rușine și îmbrățișează-ți sinele superior. Chakrele de la inimă în sus.

## **Acceptă faptul că orice întâlnire este o reflecție a ta**

Este foarte convenabil pentru ego-ul nostru să joace rolul victimei. Este clar mult mai confortabil decât să ne asumăm vina pentru rolul din poveste. Dă-ți seama că fiecare persoană pe care ai întâlnit-o vreodată este o parte din tine...o reflecție. Odată ce încetăm să arătăm cu degetul și ne asumăm responsabilitatea pentru propriile gânduri, sentimente și acțiuni, nu mai este nimeni pe care să dăm vina. Nu te poate FACE nimeni să simți ceva, ești unicul care îți controlezi emoțiile. Evită să reacționezi la acțiunile făcute de alții. Stăpânește-ți propriile funcții și ești pe drumul spre măiestrie.

## **Portocaliul este noul negru**

Să porți culoare portocaliu sau chiar s-o incluzi în propriul decor (poate pereții casei) te poate ajuta. Portocaliu este asociată cu cea de-a doua chakră și vibrează energia luminii pe acea frecvență. Dacă nu este nimic altceva, atunci este un memento pentru a rămâne în acord cu emoțiile tale.

## **Apucă-te de yoga**

Eliberările emoționale sunt destul de des întâlnire în timpul practicării yoga. Energia blocată și trauma sunt menținute la nivel visceral și în țesutul conjunctiv. Dacă nu îți miști corpul în acele zone (în special în zona șoldurilor) duce la stagnare și energia se blochează. Dacă nu te încântă yoga, încearcă un masaj sau chiar experimentarea unor alte forme de mișcare ca qigong, dans african, dansul cu cerul, zumba, nia sau orice mișcă corpul și coloana în toate direcțiile. Mișcarea conștientă este o unealtă importantă în procesarea și eliberarea emoțiilor negative. Mișcarea creează de asemenea și mai multă conștientizare a corpului, care te poate ajuta să treci prin experiențe mai ușor, mai fluid.

## **Înviează-te**

Emoțiile pot fi îngrozitor de apăsătoare. Înviează-ți starea și energia făcându-le amuzante. Este o practică în mindfulness. Întreabă-te pe parcursul zilei "Cum mă simt și de ce mă simt așa?". Devenind mai bun în fiecare zi este una din bucuriile vieții. Simte-te liber să râzi de tine și să te înveselești cu umor. Îmbrățișează schimbarea, înviează-ți spiritul și ești pe drumul cel bun. Nu lua viața sau pe tine prea în serios.

## **Conștientizarea corpului**

O simplă practică de relaxare poate liniști apele și să creeze o mai bună conștientizare a corpului. Întinde-te, analizează-ți corpul și întreabă-te, „unde țin tensiune?” „Ce are nevoie să se elibereze?” Atunci când simți o senzație de apăsare sau durere în orice zonă, doar imaginează-ți cum inspiri în ea adânc, iar la expirație, încearcă să eliberezi corpul de tensiune.

## **Dă-ți seama că este vorba de alegere**

Atunci când ai trecut prin îndeajuns de multă suferință, vine un moment când trebuie să iei decizia de a te vindeca. Atunci când totul a fost zis și făcut, primul pas este să iei decizia. Alegerea de a fi fericit și de a te vindeca. Este nevoie de timp, efort și intenție, dar recompensele vindecării corpului tău emoțional este incomensurabil (îți poate tămădui viața).

Emoțiile pot fi totuși un instrument fantastic pentru cei care studiaza „creierul abdominal”. În culturile vechi, în special în Asia, acest „tip de creier emoțional” este relevat ca fiind Intuiția pură, adevărul despre o situație, iubirea necondiționată de gânduri sau traducerea lucrurilor spirituale în materie. Recomand totuși o deosebită atenție celor care vor să studieze mai departe acest lucru.

Inspiratie [AICI](#).

*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