***Эмоции и чувства***

Вы когда ни будь задумывались, чем отличаются чувства, которые мы испытываем от пережитых эмоций…И как экологично и безболезненно для себя прожить и чувства, и эмоции. Давайте порассуждаем…

Эмоция – это то, на что вы реагируете из прошлого. Т.е. была какая-то травма, неприятная ситуация, которая отпечаталась в качестве импринта, шаблончика. Считайте, как татуировка на теле. Она там осталась, потому что вы неправильно из нее вышли, не проработали ее. И теперь она там сидит. В следующий раз, когда вы сталкиваетесь с похожей ситуацией, каким образом работает ум? Он, как оперативная система в компьютере, перебирает все файлики, находит схожую ситуацию и говорит: «О, у тебя проблема», и автоматически поднимается реакция. Автоматически. Вы что-то прочувствовали, ум оценил вашу эмоцию, и оно автоматически поднимается. И вы сидите в ненависти, в негативе, в злобе, в расстройстве, в обидах. Это именно эмоции. Потому что чувства, как ощущения в теле, они могут быть неприятными, дискомфортными, но они никак не будут связаны с эмоциями. Умные люди говорят, что эмоции — это всегда ваше прошлое, чувства – это ваше будущее. И если вы сейчас эмоционируете, вы подтянули багаж из прошлого, от которого вам нужно избавляться. А когда вы чувствуете, вы в ощущениях.

Любовь – это чувство, радость – это чувство. Когда вы переключаетесь на ощущения в теле, эмоции вы телом не чувствуете. Эмоции - это всегда через ум. А когда вы через ощущения в теле идете, именно через чувства, у вас тогда ум выключен. Оно реально противостоит друг другу. Вы либо эмоционируете из ума, либо идете через ощущения в теле. Поэтому, когда вы переключаете себя на ощущения, вы выключаетесь из этого ментального диалога. А зачем переключаться нужно? Потому что, то, что вы транслируете изнутри, является тем фундаментом, который выстаивает реальность вокруг вас, событийный ряд. Если я, с утра сэмоционировала, проснулась в плохом настроении - приснился сон. Мой ум не дрессированный сразу подкидывает: – О, наверное, это у меня проблема будет. Особенно если что-то ужасное, смерть близких приснилась. Есть некое альтернативное поле вариантов, вы оттуда берете эту часть и втягиваете в свою жизнь. Вместо того, чтобы попрощаться, вы втягиваете, ум начинает переваривать, начинает везде искать подвох. И когда какое-то маленькое событие происходит, например, нож упал, стукнулся, у вас начинают подниматься все ваши страшилки, негативные эмоции и вы отправили мощную волну. И обратно вы получите, в усиленном режиме огромный поток, огромную волну. Для этого и нужно себя переключить. Пока вы не успели это отправить, вы себя останавливаете.

Нужно эмоцию прожить, чтобы не запереть, потому что, когда вы запираете эмоцию: “Ой, злиться на себя нельзя, все говорят, что надо любить себя”, она выплеснется чуть позже, потому что вы ее заморозили. А дальше - привет, хронические заболевания. Есть много способов прожить свои эмоции с минимальными потерями в своей психики, главное вспомнить и не «завалиться» в страдания и «залипнуть» в них надолго. Мозг не успокоиться, пока не найдет выход из ситуации, даже если это решение «отпустить». Научиться проживать, принимать чувства и эмоции себя и других, самое лучшее, что мы можем сделать для своего здоровья!