

Emocje

KTO TOBĄ RZĄDZI ? KTO PROWADZI? KTO DECYDUJE?

TO TWOJE **EMOCJE I UCZUCIA** ONE DECYDUJĄ ,POKAZUJĄ ,PROWADZĄ .

SLUCHAJ ICH MĄDRZE NIE MA ZŁYCH EMOCJI I ZŁYCH UCZUĆ SA TYLKO NIEZROZUMIANE I NIEWYSŁUCHANE.

RADOŚĆ POKAZUJE, ŻE IDZIEMY DOBRĄ DROGĄ, SLUCHAJĄC INTUICJI, ŻE DBAMY O SIEBIE I ZASPAKAJAMY POTRZEBY.

SMUTEK POKAZUJE GDZIE NALEŻY ZAJRZEĆ BY SIĘ UKOCHAĆ CO ZOSTAŁO NAM UCZYNIONE ,ZABRANE. DAJE MOŻLIWOŚĆ PRZYJĘCIA SIEBIE SAMEGO .

ZŁOŚĆ POKAZUJE ŻE KTOŚ PRZEKROCZYŁ GRANICE W TU I TERAZ DZIEJE SIĘ COŚ NA CO SIĘ NIE GODZIMY CZEGO NIE CHCEMY.

GNIEW POKAZUJE GRANICE ,ŻE JEST COŚ CZEGO NIE CHCEMY NA CO SIĘ NIE ZGADZAMY JEST TO Z PRZESZŁOŚCI ZAPISANE W PODŚWIADOMOŚCI TO CZEGO DOŚWIADCZYLIŚMY W DZIECIŃSTWIE

ŻAL POKAZUJE ,ŻE COŚ NIE ZOSTAŁO WYBACZONE BY SIĘ UWOLNIĆ I PÓJŚĆ DALEJ, NALEŻY WYBACZYĆ INNYM, ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM SOBIE.

„ Umysł razem ze swoimi myślami jest napędzany przez uczucia. Każde uczucie generuje wiele tysięcy powiązanych z nim myśli. Ponieważ większość ludzi przez całe życie tłumi uczucia lub próbuje od nich uciec, ta energia kumuluje się i szuka ujścia poprzez choroby psychosomatyczne, zaburzenia na poziomie fizycznym, zaburzenia emocjonalne, zaburzenia zachowania i relacji osobistych. Skumulowane emocje blokują zarówno rozwój duchowy, jak i świadomość, a także powodzenie w wielu obszarach życia. „

TECHNIKA UWALNIANIA- David R. Hawkins

Zrozumienie myślenia nie jest możliwe poprzez umysł, tylko poprzez wyrobienie szerszej świadomości w sobie przy pomocy uważności i stworzenia dystansu do tego co obserwujemy w sobie. Próbując zrozumieć myśli poprzez umysł można się zagubić w swoich schematach obronnych i zniekształceniach poznawczych, które bronią dostępu do czucia prawdziwych emocji i głębszego czucia na poziomie stanów istnienia z poziomu serca. Umysł chce zrozumieć, zamiast poczuć siebie, gdzie tak naprawdę

poczucie siebie daje nam prawdziwy wgląd w siebie. Dlatego po obserwacji myśli i ich uspokojeniu rodzi się przestrzeń by zacząć obserwować emocje, natomiast po obserwacji emocji i ciała rodzi się przestrzeń jeszcze głębsza i uważność w chwili obecnej. Wtedy też wychodzimy poza nasze myśli, emocje, poza niższy umysł i nawiązujemy kontakt z wyższymi stanami świadomości. Wtedy dopiero przychodzi zrozumienie emocjonalne, czucie i ulga. Wtedy dopiero wychodzimy poza przestrzeń myśli i emocji. Dajemy zaistnieć obecności i obserwujemy z poziomu świadka. Wtedy zaczynamy zarządzać umysłem i emocjami oraz potrafimy je ukierunkować w taki sposób jaki chcemy. Panowanie nad umysłem to nie to samo co kontrola go, kontrola zawsze rodzi presję i ciśnienie. Panowanie nad umysłem jest bardziej powiązane z zarządzaniem nim, dyrygencją nim w rytm muzyki pochodzącej z naszej duszy, w rytm uczucia z poziomu serca, wtedy umysł poddaje się wewnętrznemu poczuciu harmonii. Umysł staje się wtedy instrumentem, do ukierunkowania wewnętrznej kreacji na zewnątrz, do ukierunkowania naszej prawdziwej istoty i tego co jest w nas oraz staje się narzędziem za pomocą którego przenosimy to co w nas na wiat zewnętrzny . Wtedy zaczynamy być sterownikiem własnego życia z poziomu świadka , który był zawsze w nas a z którym się łączymy. Wtedy też możemy podejmować odpowiednie decyzje i wybory z poziomu odwagi i wiary w siebie, nie z poziomu lęku i zniekształconego spojrzenia wywołanego poprzez emocje.

Wtedy dopiero dodajemy zaistnieć wyższemu umysłowi, szerszej świadomości . Prawdziwemu ja i widzimy zależności jakie są w naszym życiu, połączenia i kropki zbierają się w całość. Dostrzegamy interakcje, dostrzegamy coś więcej niż same myśli, niż same emocje. Dostrzegamy i wchodzimy w obecność, w stany istnienia . W samo bycie i uczucie z poziomu serca. Wszystko wtedy spowalnia, nabiera głębszego sensu , głębszego bycia i doświadczenia. Ego które się utożsamia z samym sobą nie jest w stanie siebie zrozumieć i nie chce poddać swojej racji, bo kojarzy ją ze śmiercią. Tylko szersza świadomość potrafi to zrobić.

JESTEŚ SWOIM CIAŁEM. W tym zdaniu zawiera się istota zależności naszej energii od zdrowia naszego ciała. Ciało jest przejawem naszego istnienia, naszej historii, naszych zepchniętych emocji, ale jednocześnie jest źródłem naszej energii. W nim zawarte są procesy fizyczne (zależne i niezależne od naszej woli) i mentalne (świadome i nieświadome). Jest zwierciadłem ludzkiego życia, dzięki temu stanowi doskonałe źródło informacji. Ale też jest drogą do tego by człowiek odzyskał łączność między czuciem a myśleniem. Poprzez integrację umysłu i ciała zaczynamy tworzyć jedność naszej istoty.

Według Lowena każdy rodzaj lęku (opuszczenie, unicestwienie, poddanie itd.) w ściśle określony sposób nacechowuje ciało ludzkie. Dzieje się tak, gdy w czasie rozwoju dziecka, dochodzi do złamania pięciu podstawowych praw, które są powiązane z naszymi podstawowymi potrzebami emocjonalnymi:

- prawa do istnienia
- prawa do bycia bezpiecznym
- prawa do bycia wolnym
- prawa do niezależności
- prawa do sięgania

Każde złamanie prawa w efekcie rodzi w dziecku frustrację i w zależności od tego, na jaki okres życia przypada wywołuje w ciele fizyczną reakcję, na której może rozbudowywać się dalej mechanizm obronny. Analiza doświadczeń człowieka, historii jego życia dopełnia zrozumienie tego, co zapisane jest w ciele. W dalszym etapie pozwala to na uświadomienie sobie gdzie jest zatrzymana energia, co zostało stłumione, co odcięte i możliwe staje się

uwolnienie napięć. Jeżeli ciału zostanie przywrócona miękkość i swoboda, powróci też żywotność. Z nią przyjdzie radość istnienia i przyjemność z życia. Odzyskując kontakt z ciałem, odzyskujemy siebie. Tak jak pisze E. Tolle kontakt z naszym ciałem wewnętrznym jest bramą do istnienia.

Emocje są językiem naszego ciała

Organizm człowieka tworzy emocje na podstawie oceny bieżących doświadczeń poprzez przekonania w nas lub jest są reakcją na sytuacje. Reakcją emocjonalną może rozniecić wewnętrzna dualność albo zdarzenie zewnętrzne. Są to jedyne przyczyny reakcji emocjonalnej, natomiast nie są jej źródłem. Źródło wszelkich reakcji emocjonalnych i osądów znajduje się wewnątrz nas. Można je znaleźć w wyizolowanych częściach twojej istoty, przetrzymywanych w kapsule czasowej twoich nierozwiązanych, zalegających doświadczeń, idei, obrazów i przekonań na temat rzeczywistości.

I teraz im nasze przekonania są bardziej dopasowane do energii źródła w nas tym nasz odbiór rzeczywistości jest jaśniejszy i pełniejszy. Ciało nie reaguje wtedy spięciami, napięciami, jest rozluźnione i naturalne. Natomiast każdy fałsz umysłu, nie prawdziwe przekonanie, interpretacje jest odczuwany w ciele poprzez cierpienie, napięcie, określony ból w ciele. Wsłuchując się w ciało, w jego reakcje na to co sobie mówimy, możemy dowiedzieć się o naszych błędnych założeniach. Ciało zawsze powie nam prawdę i pokaże nam blokady jakie sobie stawiamy. Emocje w pewnym sensie są zafałszowaniem rzeczywistości, a myślenie oparte na nich pogłębia to zafałszowanie. Jednak możemy się dowiedzieć o tym dlaczego powstały, tylko poprzez danie im przestrzeni na zaistnienie i zaobserwowanie jakie nasze podejście, interpretacja rzeczywistości powoduje ich powstanie. Dlatego jak już się pojawiają to trzeba dać im zaistnieć, a nie walczyć z nimi czy też je tłumić, zaprzeczać im. W pewnym sensie powodujemy wtedy, że powstały fałsz odkłada się w naszym ciele i powoduje blokadę energetyczną w przepływie energii. Z czasem te blokady zaczynają składać się na naszą podświadomość, w której jest wszystko to co wypieramy ze świadomości i tworzymy rozdzielanie z naszym źródłem. Im większe wyparcie poprzez blokadę na przeżywanie emocji, tym większe oddzielenie od czucia ciała i niejszy kontakt ze źródłem. Z czasem stajemy się tymi wypartymi emocjami i odbieramy poprzez nie rzeczywistość, wtedy też wyparte emocje stają się naszym poziomem świadomości. Energia zablokowanych emocji niszczy nas od środka i wpływa swoim ładunkiem na zaburzenia w sposobie myślenia i odbioru rzeczywistości. Zauważ fakt, iż jak jesteś pod wpływem emocji Twoje myślenie jest zaburzone i jasność, klarowność umysłu jest zniekształcona poprzez te emocje. Tym bardziej nasz sposób myślenia jest zaburzony im bardziej odkładaliśmy emocje w naszym ciele, tłumiąc je często latami. Dlatego nawiązanie kontaktu z ciałem i emocjami w nim jest nawiązaniem kontaktu z tym co wyparte, z tym co nazywamy podświadomością. Im mamy lepszy kontakt i uwalniamy więcej emocji tym nawiązujemy większy kontakt z naszym źródłem i przepływ energii w naszym ciele jest zdecydowanie większy.

Jasność umysłu jest związana z nagromadzonymi emocjami w naszym ciele. Im lepiej sobie radzimy z emocjami tym bardziej klarowny i przejrzysty jest umysł, ponieważ nie zatrzymujemy w swoim polu energii emocji, co wpływa na bardziej klarowny odbiór rzeczywistości i dostrzeganie w niej coraz więcej.

Niezaspokojone potrzeby

W jaki sposób nasz organizm zwraca naszą uwagę na niezaspokojone potrzeby? Za pomocą emocji. Są one podstawowym motorem naszego zachowania. To pewna energia, która zmusza nas do działania w celu zaspokajania poszczególnych potrzeb. Każda emocja jest więc formą motywacji będącej źródłem określonego zachowania, którego efektem ma być osiągnięcie stanu równowagi w naszym organizmie. Abraham Maslow napisał, że motywacja to „uczucie pragnienia, potrzeby, tęsknoty, chęci lub braku”. Smutek motywuje nas do tego, aby wycofać się na parę chwil i dać sobie przestrzeń do spokojnej refleksji w samotności. Frustracja to niechęć do pogodzenia się z obecną sytuacją i paliwo do działania mającego na celu zmianę tej sytuacji. Poczucie winy kieruje naszą uwagę na błędy, które popełniliśmy, tak byśmy mogli wyciągnąć konstruktywne wnioski. Każda emocja ma jakiś cel i daje nam wskazówkę co robić by wrócić do równowagi. Problemy

Emocje

zaczynają się pojawiać wtedy, gdy tłumimy swoje emocje i traktujemy je jako coś niepotrzebnego, wręcz szkodliwego. Wtedy wypierając określone emocje spychamy je do podświadomości tworząc coraz więcej wypartego materiału. Traktujemy niektóre nasze emocje jak intruzów, jak coś niechcianego, co czego nie powinno być, bo nie rozumiemy że to część życia i tak naprawdę emocje nam służą i są dla nas określoną wskazówką. zazwyczaj bierze się to z przekonań, typu emocje są złe, nie powinienem czuć tego czy tego, to źle czuć określoną emocje itp. Czyli tłumienie bierze się tak naprawdę z naszych własnych ograniczeń, które mamy nałożone na sferę odczuwania emocji. W ten sposób odcinamy się od części nas samych, która informuje nas o tym co mamy zrobić, sami blokujemy się na wskazówki i zamykamy przepływ energii w naszym ciele. Spinanie się, kontrola nadmierna swojego ciała, sztywność ciała to efekty nieumiejętnego przeżywania emocji.

Uciekanie od swoich emocji to spychanie ich coraz głębiej w swoje ciało. Tak samo walka z emocjami to potęgowanie ich i powodowanie, że one wzrastają. Większość ludzi nieświadomie chowa swoje problemy do szafy, nie chcąc mieć z nimi nic do czynienia. Tak jak by wypierają fakt ich istnienia, co z kolei nie pozwala im dojrzeć iż w problemie jest jednocześnie rozwiązanie go. Tak samo jest z emocją, jednocześnie w niej jest rozwiązanie, zrozumienie i ulga emocjonalna. Często jesteśmy przekonani, że jeśli schowamy je wystarczająco głęboko, to będziemy mieć je z głowy raz na zawsze. Jednak w pewnym momencie to co schowane, czemu się nie przyjrzeliliśmy napiera do naszej świadomości powodując zdarzenie, które trzeba w końcu zauważyć i którego nie da się już nie widzieć. Prędzej czy później wszystko to, od czego tak bardzo uciekamy, wysypie się na nas w najmniej oczekiwanej chwili, przytłaczając nas ilością nierozwiązanych i niedokończonych spraw. Dlatego najlepiej rozwiązywać sprawy na bieżąco tak jak i zajmować się emocjami na bieżąco. To nieodłączna część naszej ludzkiej natury, nierozwiązane problemy i stłumione emocje zawsze wracają. Dlaczego? Ponieważ są nam potrzebne. Mają nam coś ważnego do przekazania, chcą nam pokazać drogę, ukierunkować co robić, z tym że my często nie chcemy tego widzieć. Na przykład chcemy obfitości, marzymy o własnej firmie, o własnym biznesie, a czynności które służą do jej stworzenia nazywamy problematycznymi. Nie rozumiemy że te czynności prowadzą do tego co w głębi duszy pragniemy i że to nie one są problemem, tylko nasze nastawienie i podejście do nich. Emocje jak również problemy mają w sobie rozwiązania i wskazówki, wystarczy tylko zmienić sposób postrzegania ich.

„ Jeśli ktoś spyta mnie o najczęstszą diagnozę osób , które leczę, nie odpowiem, że to depresja lub stres pourazowy...

Odpowiem , że tym , co nam najczęściej doskwiera, jest głód. Jesteśmy głodni . Głodni akceptacji, uwagi, uczuć. Głodni wolności życia w pełni , głodni poznania siebie samych naprawdę i głodni tego , by być sobą,,

E.E. Eger

Sposób postrzegania emocji(przekonania o nich) i sposób radzenia sobie z emocjami , czyli traktowanie siebie po zaistnieniu emocji, sposób mówienia do siebie po zaistnieniu emocji) przejmujemy zazwyczaj od naszych rodziców i od najbliższego otoczenia.

Słynny hipnoterapeuta Milton Erickson powiedział kiedyś, że rozwiązanie każdego problemu jest w nim samym. Parafrazując te słowa, można stwierdzić, że klucz do uwolnienia się od destrukcyjnej emocji jest w niej samej.

Każda sytuacja ma w sobie od razu rozwiązanie i odpowiedź co robić, te odpowiedzi są zazwyczaj bardzo proste i konkretne, z tym że my poprzez swoje labirynty w myśleniu nie dostrzegamy tej prostoty.

Określając coś jako niechciane i wypierając to odcinamy się od samych siebie, tworzymy dysocjacje, pustkę, opór wobec czegoś.

Mój Cień



zaprzeczam mu



zwalczam go



akceptuję go



przyjmuję go



integruję go: zostaję oświecony

Dopiero pełny wgląd w problem i w nasze stany wewnętrzne pozwala nam odkryć ich sens, a co za tym idzie, rozwiązanie. Dlatego każdy problem jest po coś. Każdy problem i każda emocja to dla nas źródło jakiejś ważnej informacji. Samo słowo problem już rodzi problem, dlatego lepiej postrzegać jako szansę i możliwość, jako środek do rozwiązania. Nasze emocje są jak wielkie znaki kierujące nasze zainteresowanie na te części naszej psychiki, które wymagają największej uwagi. Więc każde emocje są ważne i potrzebne. Są językiem naszego organizmu, narzędziem komunikacji tych części nas, które mają nam coś do powiedzenia. W rozwoju osobistym trzeba traktować każdy problem i każdą emocję jako coś cennego. Coś, w czym tkwi potencjał do lepszego, pełniejszego życia. Potencjał do uwolnienia się od blokad i ograniczeń. Wsłuchiwanie się w swoje emocje jest najlepszym sposobem na zlokalizowanie tych części twojej osobowości, nad którymi trzeba popracować w pierwszej kolejności. Jest jeszcze jedna rzecz, której warto być świadomym na tym etapie.

Emocje powstają gdy:

Powstają gdy nie zaspokajamy swoich emocjonalnych potrzeb

Emocje są naturalnym efektem braku równowagi w naszej psychice. Nie są one związane z ograniczającymi przekonaniem czy innymi wadliwymi elementami naszego mentalnego oprogramowania. Pokazują nam one te obszary naszego życia, które wymagają naszej uwagi. Na przykład uczucie samotności wynika bezpośrednio z potrzeby przynależności i motywuje nas do wyjścia na piwo ze znajomymi. Potrzeby się czuje i brak równowagi się czuje, dlatego później pojawia się emocja, bo stan równowagi organizmu jest zaburzony, nie potrzeba do tego myśli, wystarczy odczucie i kontakt z ciałem. W przypadku dzieci ten kontakt nie jest zaburzony na początku, dzieci czują intuicyjnie co potrzebują, a czego nie potrzebują, kierują się swoimi odczuciami, intuicją, myśl jest potrzebna później do zaspokojenia potrzeby i jej ukształtowania. Faktem jest że przekonanie iż zawsze sobie poradzimy sami i nikogo nie potrzebujemy może blokować nas na otwarcie się i na zaspokojenie podstawowej potrzeby emocjonalnej. Wtedy osamotnienie i izolacja wzrasta blokując nas na zaspokojenie potrzeby kontaktu z innymi. Jesteśmy wtedy między naszą potrzebą naturalną, a blokadą w nas

która nie pozwala nam zaspokoić tej potrzeby i jest to przeważnie dualistyczne przekonanie. Może też być z jednej strony naturalna potrzeba, a z drugiej lęk przed pokazaniem siebie prawdziwego co blokuje nas na bycie autentycznym wśród innych.

Z tą samą potrzebą mogą być związane wyrzuty sumienia, które pojawiają się, gdy wyrządzimy krzywdę bliskiej nam osobie. To uczucie, które każe nam się zastanowić nad naszym zachowaniem, tak abyśmy w przyszłości nie popełnili tego samego błędu. To naturalne, dobre i potrzebne reakcje, które uczą nas tego, jak zaspokajać swoje potrzeby. Nie trzeba walczyć z danym stanem, daną emocją i wypierać ją. Nie jest to konieczne, ponieważ znikają one same, gdy tylko zadbamy o daną potrzebę. Jeśli zamiast zmieniać je na siłę, pracujemy nad zrozumieniem ich sensu, emocje są jak kompas, który pomaga nam dokonywać dobrych wyborów związanych z naszymi codziennymi działaniami. Traktowanie emocji jako drogowskazu pozwala nam działać w zgodzie ze sobą. Dzięki temu na bieżąco dbamy o zaspokajanie naszych psychologicznych potrzeb i w prosty sposób utrzymujemy życiową równowagę.



Powstają z wiary w określone przekonanie

Emocje mogą być efektem wadliwego mentalnego oprogramowania. W przeciwieństwie do tych opisanych powyżej te emocje oddalają nas od zaspokajania naszych potrzeb. Zazwyczaj są za nimi głębsze rany emocjonalne i świadomość zamknięta w danym zdarzeniu, czekająca na uwolnienie i poszerzenie. Na przykład przekonanie „Ludziom nie można ufać” może być źródłem strachu przed kontaktami z innymi, przez co nie będziemy umieli zaspokoić swojej potrzeby przynależności i budowania więzi. Jednak to przekonanie jest w nas głęboko zapisane z powodu jakiegoś zranienia z dzieciństwa. Potwierdzając to przekonanie swoim sposobem myślenia pogłębiamy stan emocjonalny w który wchodzimy. Wtedy siła myśli wywołuje w nas określone emocje i w konsekwencji dłuższy stan emocjonalny. Z kolei przekonanie Myśl „Świat jest straszonym miejscem” będzie rodziła ciągle uczucie strachu i beznadziejności, co stanie się podstawą braku poczucia bezpieczeństwa. Falszywe przekonania są źródłem odczuć, które są naturalną odpowiedzią na nienaturalny w danej sytuacji sposób myślenia, który jest wynikiem określonej reakcji, odbioru sytuacji. Gdy uzdrowisz swoje zranienia, emocje, które były związane z ograniczającymi przekonaniem, w naturalny sposób znikną i pojawi się szersza świadomość i wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa oraz zaufania do siebie. Takie emocje także są dla nas drogowskazami. Różnica jest taka, że oprócz niezaspokojonych potrzeb pokazują nam one te części naszej osobowości i mentalnego oprogramowania, które wymagają naszej szczególnej uwagi.

Można tu zauważyć, że te graniczne przekonania są zazwyczaj naszymi mechanizmami obronnymi, barierą za którą kryje się szersza świadomość, szersze spojrzenie na życie, połączenie dualnych przekonań oraz otwarcie się na czucie na przeżywanie życia. Czyli w konsekwencji też przestrzeń na zaspokajanie naszych potrzeb emocjonalnych.

Silne reakcję obronne zranienia, irracjonalne reakcję na zbliżającą się sytuację

Te emocje powstają w momencie gdy zbliżamy się do sytuacji, którą podświadomie kojarzymy z traumą i nie przeżytym bólem, czyli gdy zbliżamy się do naszej prawdy emocjonalnej. Zazwyczaj pierwszą emocją jest złość, która przykrywa lęk przed innymi emocjami, w tym przed ponownym zranieniem, odrzuceniem, porzuceniem, byciem nie akceptowanym. Czując i przewidując, że możemy wejść w sytuację, której się wstydzimy zaczynamy reagować lękiem lub złością i robimy wszystko aby uciec od tej sytuacji i w nią nie wejść. Tutaj może dojść nawet do silnego ataku paniki przed zbliżającą się sytuacją.

Nie adekwatne reakcję do zaistniałej sytuacji, gdy dochodzi już do danej sytuacji

Występują tutaj również silne emocje, wzburzenia, jednak reakcja jest silna dlatego, że odbieramy jakiś czyn, zachowanie kogoś jako zagrożenie i projektujemy swój lęk na kogoś zachowaniu. Na przykład ktoś chce nam pomóc i udzielić nam wsparcia, a my odbieramy to jako atak lub jako próby zawładnięcia nami. Ta sytuacja wynika z braku przyjmowania wsparcia, troski od innych. Boimy się otworzyć bo myślimy, że ktoś chce nas zranić lub wykorzystać. W takich momentach zazwyczaj dochodzi do zniekształcenia faktów, zamiarów innych poprzez ocenę ich intencji na podstawie naszych ran emocjonalnych.

Gdy tłumimy i wypieramy przez jakiś czas emocje udając, że ich nie ma

Wtedy dochodzi zazwyczaj do kumulacji i wybuchu tych emocji, w pewnym momencie poziom nagromadzonych emocji w nas jest tak duży, iż zaczynamy je wyrzucać z siebie w postaci wybuchów, impulsywności. Wtedy sytuacja zewnętrzna, która zazwyczaj nas nie rusza staje się projektorem i okazją do zrzucenia winy na nią, naszych emocji, przeważnie jest to frustracja i złość.

Ale może też być projekcja żalu na kogoś, (gdy w rzeczywistości nie było powodów ku temu żalowi) żalu który wewnętrznie czujemy do siebie i którego nie chcemy puścić poprzez wybaczenie sobie lub którego czujemy do kogoś z przeszłości i nie puściliśmy tamtej sytuacji.

W przypadku długo duszonych pragnień i popędów też może dojść do sytuacji, gdy szczyt pragnień jest przrzucany na coś z zewnątrz w postaci obsesyjnych, nadmiernych myśli.

Tęsknota też może być projektowana na zewnątrz, zazwyczaj jest to tęsknota za kontaktem za sobą lub nie puszczona tęsknota za utraconym dzieciństwem i brak zgody na utracone dzieciństwo.

Praktycznie każdą głębszą ranę i nie przeżyte emocje możemy projektować na obecną sytuację skrzywiając w ten sposób nasz odbiór rzeczywistości.

Dlatego warto sobie zadawać pytanie czy odbiór sytuacji która teraz jest wywołana faktami w rzeczywistości, które istnieją naprawdę teraz, czy też moja ocena idzie poprzez filtr przeszłych nie puszczonej sytuacji, zranień, czyli nie puszczonego bólu

emocjonalnego z przeszłości, co powoduje że rzutuje przeszłe nie uzdrowione emocje na teraźniejszość i nie widze tego jak jest naprawdę.



To pytanie pozwoli Ci rozróżnić Twoje projekcje z przeszłości od tego jak jest naprawdę i pozwoli Ci dostrzec lęki, obawy, paranoje jakie narzucasz na sytuacje, co w konsekwencji doprowadzi Cię do Twoich ran, które rzutujesz na chwilę obecną. Gdy nawiądziesz kontakt z ranami, będziesz mógł spojrzeć na sytuację z czystością, bez narzucania na nią swoich emocji, czyli dostrzeżesz ją taką jaką jest.

Gdy powodujemy emocje wtórne do emocji pierwotnej

Czyli gdy pojawiła się dana emocja, a my poprzez jej ocenę, osąd i podejście do niej potęgujemy zaistniałą emocje lub też tworzymy nową, jak na przykład złość na siebie za to że się czuje lęk. emocja wtórna jest zazwyczaj wywoływana poprzez sposób traktowania siebie po zaistnieniu danej emocji i odpowiada przeważnie sposobowi traktowania nas przez naszych rodziców. Możemy na przykład wywoływać złość na siebie, poczucie winy albo poczucie wstydu, wstrętu do siebie dlatego że czujemy smutek. Lub możemy złości się na siebie dlatego że czujemy złość. Lub też możemy wchodzić w poczucie winy, bo czujemy radość i pozwalamy sobie na przyjemności. Im lepiej zacniemy siebie traktować po zaistniałej emocji tym bardziej ją zrozumiemy, bo wprowadzając wyrozumiałość, współczucie, łagodność dla siebie i brak oceny zacniemy dojrzywać emocjonalnie pozwalając sobie na odczuwanie pierwotnych emocji, nasz inteligencja emocjonalna wzrośnie, a my zacniemy coraz lepiej traktować siebie dając sobie coraz więcej miłości i zamieniając rodzica opartego na poczuciu winy, zloszczącego się, krytykującego nas w naszej głowie na rodzica akceptującego to co czujemy w danej chwili.

Emocja wtórna może też być mechanizmem obronnym przed prawdziwą emocją, której nie chcemy dostrzec. Na przykład złość, może być mechanizmem obronnym rany emocjonalnej i na przykład lęku przed bliskością, przez co na sytuacje związane z bliskością reagujemy złością i zamykamy się jeszcze bardziej w sobie.

Gdy tworzymy wizję przyszłości na podstawie przeszłości

Gdy jesteśmy zamknięci w jednym poziomie świadomości, możemy poprzez swoje wizje przyszłości wchodzić w określone emocje i utrzymywać się w nich. Rzecz ma się wtedy tak, że niby jesteśmy w teraźniejszości, a myślimy jesteśmy w przyszłości. Na przykład rozmyślamy o możliwym rezultacie danego zdarzenia i zakładamy że ono nam nie wyjdzie i tworzymy smutek z tego powodu. Wtedy zazwyczaj oceniamy przyszłe wydarzenia poprzez projekcje jakiejś wcześniejszej sytuacji jaka nam nie wyszła na przyszłość i zakładamy, że w przyszłości będzie tak samo. Jednak najważniejsze co tutaj jest to fakt, że oddalamy się od chwili obecnej i żyjemy emocjami z przyszłości w chwili obecnej, które tak naprawdę się jeszcze nie wydarzyły, tylko my sami je stworzyliśmy aby w nich być. Widzicie bezsens tej sytuacji? Zabieramy sobie radość chwili obecnej, po to aby żyć w iluzji rezultatu wydarzenia które jeszcze się nie wydarzyło, a które z góry założyliśmy że jakoś się zakończy. Żyjemy wtedy tak naprawdę czymś, czego jeszcze nie ma i często wykorzystujemy to do dołowania siebie samego.

Gdy sytuacja realnie odzwierciedla możliwość powstania danej emocji

Czyli sytuacje w teraźniejszości które mają wpływ na to co się w nas dzieje, czyli na przykład gdy stracimy kogoś bliskiego, gdy nie wyjdzie nam coś na czym nam zależało może powstać nas na początku złość i żal a później smutek, które odzwierciedlają nasz stosunek do danego wydarzenia i to jest normalne. Lub też gdy ktoś przekracza nasze granice i powstanie w nas złość lub gdy ktoś zabiera nam wolność. Wtedy emocje jakie w nas powstają są uzasadnione i adekwatne do zaistniałej sytuacji.

Emocja jako wskazówka na fałsz

Sama emocja mówi nam, że mamy gdzieś sfalszowane spojrzenie na życie, na to co się dzieje. Oczywiście oprócz realnego zagrożenia, które występują w rzeczywistości, wtedy emocje tworzymy w momentach zagrożenia, aby przetrwać. Powoduje je konkretna sytuacja, strach przed czymś realnym. dostajemy zastrzyku adrenaliny i kortyzolu wchodząc system walki i ucieczki aby sobie poradzić z zagrożeniem. Problem się pojawia gdy wchodzimy w ciągły stan zagrożenia, przetrwania w swoim życiu. Gdy jesteśmy w ciągłym chronicznym stresie. Czyli gdy umysł tworzy lęki wobec określonych sytuacji związanych z naszymi traumatycznymi doświadczeniami. Umysł tworzy wtedy nie realne zagrożenie, chcąc chronić sam siebie i nie dopuścić do odczucia pierwotnych emocji, buduje mechanizmy obronne żebyśmy nie weszli w określone sytuację. Lęki te stają się naszymi wymyślonymi ograniczeniami, które sami sobie narzucamy i w które wierzymy że są prawdą. w ten sposób sami siebie blokujemy. Nakładamy sobie bariery, które istnieją tylko w naszej głowie. Jednak aby wyjść poza ograniczenia, poza bariery, trzeba się przed sobą najpierw do nich przyznać, wtedy dopiero możemy zobaczyć co tak naprawdę kryje się za naszym lękiem. Przykładowo gdy w dzieciństwie mieliśmy wystąpienie publiczne i nie powiodło się nam, a od otoczenia dostaliśmy brak akceptacji, wyśmianie i nie zostaliśmy przyjęci narodziła się konkretna blokada na przyszłość i lęk w wchodzenie ponownie w tą sytuację w przyszłości. Przez co w przyszłości reagujemy stresem gdy zbliża się ta sama sytuacja co w dzieciństwie. Wtedy albo uciekamy od sytuacji, albo nie przyjmujemy jej do naszego życia, albo robimy wszystko by nie dopuścić ponownie do niej. Gdyż umysł kojarzy tą sytuację z określonymi stanami, odrzuceniem, wstydem, którego nie chcemy poczuć. Więc możemy całe życie uciekać od tej sytuacji ograniczając się i wymyślając usprawiedliwienia. Takich blokad i ograniczeń, które sami sobie tworzymy jest oczywiście dużo więcej. To co kojarzymy z silnym bólem i emocjami w dzieciństwie zazwyczaj wypieramy z naszego doświadczenia i nie chcemy aby stało się częścią naszego życia. Rzecz w tym, że tę sytuację są dla nas jednocześnie szansą i rozwiązaniem aby odnaleźć w sobie odwagę w nich. Wchodząc w nie następuje rozwiązanie blokady energetycznej i stanięcie twarzą w twarz z emocjami z nimi związanymi. Im częściej wchodzimy w tę sytuację tym nasza reakcja podczas nich staje się spokojniejsza, aż w końcu stres związany z tymi sytuacjami znika. Blokad i ograniczenia mogą dotyczyć praktycznie wszystkiego od związku opartego na prawdziwej bliskości, szczerości i otwarciu się na drugiego człowieka, po relację z pieniądzem, czy też relację seksualne.

Nie puszczone emocje mogą zamknąć nas w określonym poziomie świadomości

Zamknięcie ciągle w tym samym, tworzenie tego samego wywołane jest pętlą spowodowaną nie puszczeniem danych emocji, a co za tym idzie określonych schematów myślowych z nią związanych. W ten sposób nakręcamy się ciągle w te same stany emocjonalne i nie potrafimy z nich wyjść.

Poprzez nasz sposób myślenia(kory bierze się z zamknięcia się w danych emocjach) często sami sobie tworzymy szereg niepotrzebnych emocji i napędzamy się w obsesyjne myślenie. Wchodzimy w analizę i rozważania ciągle kręcąc się w tym samym nie dostrzegając rozwiązania, które zazwyczaj jest bardzo proste, tylko my zamknięci w swojej głowie nie widzimy tego rozwiązania. Przez co mamy cały czas ten sam sposób

odbioru rzeczywistości, te same reakcje, to samo nastawienie i podejście do życia. Tak zazwyczaj jest w depresji, nie widzimy i nie dopuszczamy do siebie innych spojrzeń, innych poglądów i innych opcji. Nie przeżyte emocje tworzą tak zwaną mgłę umysłu, zaburzają całą energetykę naszego ciała i blokują na przepływ energii w naszym ciele.

To co nas oddala od stanięcia w prawdzie emocjonalnej

Jeśli natomiast zrzucamy odpowiedzialność za to co się w nas dzieje na świat zewnętrzny zaczynamy oddalać się od prawdy, tak samo jeśli zaczynamy obwiniać siebie lub karać za to co czujemy. Wtedy zaczynamy tworzyć emocje wtórne, które oddalają nas od prawdy. Kiedy Twoja dusza cierpi, a uczucia zaczynają przytłaczać swoim ciężarem, potrzebujesz ukojenia siebie samego, a dokładnie tej części Ciebie, która doświadcza tego ogromnego bólu. Problem jest w tym, że często uciekamy przed czuciem pierwotnego bólu emocjonalnego, dlatego też albo wypieramy emocje do ciała albo zaprzeczamy im, walczymy z nim, nie chcemy dopuścić do zaistnienia emocjonalnego bólu. Zazwyczaj nie chcemy spojrzeć prawdzie w oczy, a poprzez szereg mechanizmów obronnych przenosimy emocje na innych. Jesteśmy wtedy nie uczciwi ze sobą, tworzymy rozbieżność w sobie, rozłam, sami zabieramy sobie energię i moc.

Problemem jest też nastawienie do emocji lęku, złości, smutku. W dzieciństwie zazwyczaj jesteśmy uczeni aby nie czuć określonych emocji i że dane emocje są złe, czy też nieodpowiednie. Co później rodzi następne błędne rozumowania i schematy zachowywania się. Kiedy w pierwszych latach życia nie doświadczymy emocjonalnego dostrojenia i troski ze strony najbliższych, to nasz rozwój emocjonalny ulega zahamowaniu oraz pojawiają się sztywne i ograniczone reakcje emocjonalne. To znaczy, że nasze reakcje na stres i wyzwania codziennego życia są nadmierne i nieadekwatne do sytuacji. Dodatkowo utrzymują się jeszcze długo po ustąpieniu bodźca, który je wywołał. Szczególnie trudno jest regulować intensywne emocje takie jak wstyd, złość, strach, bezsilność, smutek czy euforia. Kolejnym skutkiem braku emocjonalnego wsparcia w dzieciństwie jest brak zaufania do innych, który nie pozwala poprosić o pomoc. Wtedy jedyną strategią radzenia sobie jest odcięcie się od tych uczuć, co nie jest skutecznym sposobem ich regulacji. Pociąga to za sobą sięgnięcie po zewnętrzne środki takie jak jedzenie, alkohol czy narkotyki. Nierzadko są to zachowania, których nauczyliśmy się od naszych opiekunów, obserwując w jaki sposób sami nieumiejętnie radzili sobie z bolesnymi emocjami. Kiedy doświadczenie negatywnych emocji jest na tyle bolesne i przytłaczające, że nie potrafimy sobie z nimi efektywnie poradzić, wówczas ignorujemy je lub odrzucamy. W zasadzie robimy wszystko, by pozbyć się i nie doświadczać kłopotliwych uczuć. Jednak, choć wydaje się, że dzięki temu minimalizujemy ból, to tak naprawdę go wzmacniamy. Jeśli więc walczysz z bólem - osądzasz, odpychasz, unikasz lub ignorujesz go - to w rzeczywistości wywołujesz dodatkowo inne bolesne uczucia. Powoduje to tylko jeszcze więcej bólu emocjonalnego. Nie prowadzi też do rozwoju zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami.

Gdy nie pozwalamy sobie poczuć pierwszej emocji jaka powstała na przykład mamy blokadę przed uczuciem złości, dochodzi albo do obwiniania się i karania się za złość albo do projekcji złości na otoczenie.

Zamykanie się na uczucie radości z życia, nadmierna kontrola, ciągle napięcie, spiny.

Możemy też karać siebie za pozytywne emocje lub nie pozwalać sobie na pozytywne emocje, zazwyczaj jeśli mamy zakodowane w podświadomości, że czucie emocji takich jak złość lęk jest złe to nie pozwalamy sobie jednocześnie na czucie innych emocji, z czasem blokujemy się, robimy się obojętni i kontrolujemy swoje reakcje w taki sposób, iż nie okazujemy w ogóle emocji dusząc wszystko w sobie. do tego z doświadczenia wiem, że często mamy wewnątrz blokadę na poczucie radości z życia, a ta blokada wynika przeważnie z lojalności wobec przekonań rodu. Tak jak byśmy czuli że zdradzimy swój ród, jeśli będziemy cieszyć się życiem. Zamykamy się wtedy na radość i wewnętrznie jesteśmy przekonani że musimy cierpieć, że nie zasługujemy na radość. Wszelkie cierpienie powstaje poprzez nasz sposób traktowania siebie i blokowania się na radość z życia.

„Odkrycie, że poddanie się Jaźni dla własnego zbawienia i duchowej ewolucji pozostaje w konflikcie z przebiegłymi posunięciami ego, ukierunkowanymi na utrzymanie kontroli, potrafi czasem wprawić w konsternację. Można być pewnym, że narcystyczny rdzeń ego zdecydowanie nie zamierza zaakceptować pokory ani faktu, że zwykły umysł, bez pomocy, jest ze swej natury niezdolny nawet do poznania różnicy między prawdą a fałszem.

Dobrze jest także wiedzieć z góry, że wszelkie cierpienie nie jest wpisane w duchowe korzyści, ale wynika z oporu wobec nich. Cierpienie bierze się z

duchowego ociągania się oraz nacisku ego, by postępować po swojemu. Odrzucenie postrzegania ego jako Boga i zwrócenie się ku Boskości jest tym, co służy ewolucji świadomości.,,

D. Hawkins- Przekraczanie poziomów świadomości

Na początku pracy ze sobą może pojawić się też poczucie winy z czucia się lepiej niż nasza rodzina lub z możliwości sięgnięcia po więcej niż ma nasza rodzina, dlatego przeważnie blokujemy się na obfitość i dobra w naszym życiu. To może wydawać się dziwne jednak często tak jest i przez to nie pozwalamy sobie na przyjemności w naszym życiu. **Możemy się też blokować na naszą mądrość poprzez kojarzenie jej z wyrozumiałością. Dzieje się tak zazwyczaj wtedy , gdy byliśmy blokowani w dzieciństwie na przykład słowami, ryby głosu nie mają, nie bądź taki mądry , nie pyskuj itp.**

W tym przypadku za każdym razem gdy powiemy coś mądrego lub gdy powiemy prawdę możemy czuć poczucie winy i lęk przed byciem odrzuconym, bo byliśmy odrzucani w dzieciństwie gdy mówiliśmy prawdę. Z tego powodu też dużo osób zaczyna po prostu kłamać i nie mówić prady bo byli za nią nękanymi przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców.

Blokada na swoją inteligencję i wiara w swoją kreatywność, intuicję może się przenieść na wiele obszarów w naszym życiu w których nie podejmujemy działań, bo jesteśmy wewnętrznie przekonani, że sobie nie poradzimy. **W momencie pozwolenia sobie na swoją kreatywność, na swoją moc zaczynamy dostrzegać swój własny potencjał i budujemy wiarę w siebie oraz swoją moc sprawczą.** Twoja kreatywność i wewnętrzna inteligencja to Twój potencjał, który możesz dać innym, który możesz przekształcić w okazje i szanse do takiego życia jakie chcesz mieć. Nie blokuj się na to co jest w Tobie i nie bój się świecić Twojemu światłu, łap z życia to co możesz i kreuj okazję do tego co wydaje Ci się na pierwszy rzut oka niemożliwe.

Wychowani według przekonania rodu czujemy wewnętrznie, że chcemy żyć inaczej, jednak głęboko zakorzenione przekonania, lęki, sposób życia i podejście blokuje nas na inne możliwości. Zamykamy się w tym co znane było nam w dzieciństwie i tworzymy strefę komfortu, która jest zbudowana poprzez ograniczenia naszego rodu.

Trzeba zauważyć , że głos wewnętrzny, w tym nasz krytyk wewnętrzny , to głos naszych rodziców(sposób w jaki traktowali nas nasi rodzice), więc większość jego leków jest tak naprawdę lękami naszych rodziców.

Puszczanie bólu

Dopóki nie pozwolimy sobie poczuć prawdziwych emocji, wynikających z bólu emocjonalnego stworzonego przy braku zaspokojenia naszym podstawowych potrzeb w dzieciństwie, dopóty nie zobaczymy naszych zniekształconych myśli i nie prawidłowego odbioru rzeczywistości, który wpływa na brak zaspokojenia tych potrzeb w dorosłym życiu. Dosłownie trzymając ból z dzieciństwa w naszym wnętrzu, odbieramy poprzez niego rzeczywistość w tu i teraz oraz blokujemy się na niego tu i teraz. Nie trzeba powracać do przeszłości i do wspomnień, bo emocje są obecne w nas teraz, trzeba z nimi nawiązać kontakt poprzez nawiązanie kontakt z własnym ciałem, a wtedy wspomnienia same powrócą jednocześnie uzdrawiając tamtą sytuację i tą która jest teraz, dając w ten sposób zrozumienie przeszłych sytuacji jak również obecnej sytuacji. Poczucie emocji, pozwolenie im zaistnienia, danie im przestrzeni na bycie, uwalnia stary sposób myślenia i powoduje że opada iluzja w którą wierzyliśmy i którą uznawaliśmy za prawdziwą, a która chroniła nas przed ujrzaniem prawdy i otwarciem się na czucie. Bo tak naprawdę wszystkie mechanizmy obronne umysłu mają za zadanie zamknąć nas w swojej własnej głowie i nie dopuścić do otwarcia się na czucie i połączenie głowy z ciałem. Bo tego co najbardziej się boimy to właśnie czucie poprzez przestrzeń serca.

Zmiana przekonania na przymus, wymuszanie w sobie pozytywnego myślenia, wypieranie lub ucieczka przed określonymi emocjami powoduje, że przez co wchodzimy w konflikt samemu ze sobą. Wtedy łatwo jest się pogubić , a może też tak być że to nie pomoże tylko zwiększy wewnętrzny konflikt, bo energia nie puszczonej emocji dalej będzie w naszej podświadomości, to co wyparte dalej będzie napierać. To co zauważyłem u siebie przy pracy z bólem emocjonalnym to to, że pozwolenie sobie na jego czucie powoduje, że emocje się uwalniają samoczynnie gdy mają przestrzeń i pozwolenie na to, gdy znika opór przed poczuciem, co jednocześnie samoczynnie powoduje zmianę sposobu myślenia, zmianę przekonania, podejścia i nastawienia do życia. Zmienia się całościowy odbiór rzeczywistości , bo nie przysłaniają już nam spojrzenia na rzeczywistość mechanizmy obronne, które w sobie wcześniej wy ćwiczyliśmy. Otwierając się na czucie wychodzimy poza dualność umysłu,

poza skrajności i ocenianie rzeczywistości poprzez te skrajności. Inteligencja w naszym ciele zawsze dąży do równowagi i do jedności. Trzeba się z nią tylko połączyć i dać się prowadzić wewnętrznemu procesowi powrotu do harmonii ciała.

Znajomość swoich emocji i obserwacja ich jest kluczem do uspokojenia swojego umysłu i koncentracji swojej uwagi na tym co chcemy. Obserwacja emocji i pozwolenie im na przepływ przez nasze pole energii bez stawiania oporu i blokowania ich daje nam jasność umysłu w chwili obecnej, daje nam obecność, zrozumienie i ulgę.

Emocja jako energia

Emocja jest ładunkiem energetycznym niosącym w sobie dane informacje, dane wskazówki nam. Ta energia pomimo, że może być na początku burzliwa i może wynikać ze zranień przez co jej ładunek jest duży jest dalej formą energii, której w ostateczności to my nadajemy kształt i ją ukierunkowujemy tam gdzie chcemy. Gdy podchodzimy do sytuacji odzwierciedlających nam nasze traumatyczne sytuacje ładunek emocjonalny może być ogromny i blokowana latami energia też jest duża, ponieważ natrafiła na opór w naszej energetyce i stworzyła blokadę energetyczną. Stąd często jak uwalniamy emocje nasz organizm się oczyszcza, wydalając nadmiar energii i czujemy ulgę.

Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna pozwala na elastyczność myśli i szerokie, kreatywne myślenie, a nie skupianie się tylko na jednym rozwiązaniu, czy też tylko na samym problemie. Nie puszczona emocja zaburza nam spojrzenie na rzeczywistość i patrzymy się przez jej pryzmat na życie. Zazwyczaj skupiamy się tylko na jednym schemacie, wzorcu myślowym bo mamy wyuczony w sobie taki program, nasza ścieżka myślowa jest utarta w jeden tor myślowy. Przeważnie ten utarty tor myślowy napędza konkretna niezauważona, albo nie puszczona emocja. z czasem tworzymy sobie sposoby radzenia sobie z emocjami, z sytuacjami które tak naprawdę mamy tak głęboko wpojone w podświadomość, że nie widzimy innych możliwości, szans aby poradzić sobie z czymś inaczej. Rzecz w tym że po prostu zazwyczaj brakuje nam wiedzy, umiejętności radzenia sobie z danymi emocjami czy też sytuacjami. Więc jeśli nie znamy innych rozwiązań niż te, w które wierzymy że są prawdziwe, to kręcimy się w kółko powtarzając ciągle to samo myśleć, będąc święcie przekonani iż tak ma być. Świadomość jest właśnie obecnością i widzeniem coraz więcej rzeczy w rzeczywistości, które dają nam wskazówki w jaki sposób mamy działać. Uwaga i obecność w tu i teraz, czyli bycie zarówno ciałem jak i umysłem w teraźniejszości pozwala więcej działać a mniej reagować więcej rozumieć a mniej analizować, więcej czuć i doświadczać. Aby mieć otwarty i jasny oraz przejrzysty umysł, trzeba umieć sobie radzić z emocjami, które powstają podczas działania. Nie wszystkich sytuacji jesteśmy w stanie przewidzieć, a niestety często reagujemy podświadomie na pewne sytuacje i to właśnie emocje powstałe i nieumiejętne radzenie sobie z nimi zaburza nasze spojrzenie na rzeczywistość. Zupełnie inaczej widzimy świat, gdy jesteśmy w złości, inaczej gdy w smutku, a inaczej gdy w spokoju czy radości. Można powiedzieć, że moc naszego nastawienia, podejścia do życia, jasność patrzenia na rzeczywistość i czucia jest zależna od tego w jakim stanie emocjonalnym jesteśmy w danym momencie. Nie puszczane emocje zaburzą nasze spojrzenie, jak również zaburzą funkcjonowanie naszego ciała. A to znowu warunkuje jakość podejmowanych decyzji i dokonywanych wyborów przez nas. Dlatego dobrze jest znać swoje emocje i mieć prawidłowe sposoby na radzenie sobie z emocjami, aby one przepływały przez nas i nie zaburzały nam naszego spojrzenia na rzeczywistość.

Z mojego doświadczenia wynika że najlepiej jest wejść w rolę obserwatora i stać się świadomym świadkiem, tego co robimy, co myślimy, tego co się dzieje w nas. Na tym właśnie polega obecność i na nie ocenianiu tego co się dzieje w nas, tylko na rozumieniu tego i przyjmowaniu takim jakim jest. Każda ocena niesie za sobą często ładunek emocjonalny oparty na przeszłych doświadczeniach, bo umysł potrafi ocenić tylko przez pryzmat przeszłości. Wtedy odpalają się w nas stany emocjonalne, schematy automatyczne, które mieliśmy zapisane w ciele i które są kojarzone z określonym przekonaniem.

Czysta obserwacja bez oceny, bez osądów powoduje że nasze ciało, układ nerwowy się uzdrawia, a co za tym idzie podświadomość się oczyszcza i nie tworzymy więcej nieświadomości. Ciało ma naturalną zdolność w sobie do regeneracji o ile ma odpowiednie warunki ku temu.

Samoświadomość pozwala wyłączyć dialog wewnętrzny i patrzeć na rzeczywistość przez jasność umysłu, bez nadawania jej projekcji przeszłości. Kiedy jesteś świadomy masz lekkość, spontaniczność, flow. Natomiast gdy odpływasz w dialogi wewnętrzne i ocenę Twoim życiem zaczynają kierować stare nawyki, podświadome

Emocje

programy, stare schematy, analiza. Gubisz wtedy swoją uważność, stajesz się nie obecny. Zaczynasz oceniać emocje wyuczonymi ścieżkami myślowymi (zazwyczaj krytyk wewnętrzny, obwinianie siebie, karanie siebie, blokowanie siebie czy też projektujesz emocje na zewnątrz i zrzucasz odpowiedzialność za to co dzieje się w Tobie na świat zewnętrzny) obydwie opcje prowadzą do cierpienia i oddawania swojej mocy w pierwszym przypadku swoim programom , schematom, wzorcą w drugim przypadku oddajesz swoją moc na zewnątrz siebie, tworząc do tego zależność od otoczenia. A te zależności z kolei tworzą przywiązania, oczekiwania, wymagania i lęki przed utratą tych zależności.

Inteligencja emocjonalna to umiejętność właściwego rozpoznania i przeżywania emocji własnych oraz innych ludzi, a także rozumienie wysyłanych przez nich sygnałów .

Model EQ Daniela Golemana:

- samoświadomość- obiektywne ocenianie własnej sytuacji, wiedza o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, wiara w siebie, tj. silne poczucie własnej wartości i świadomość swoich możliwości i umiejętności ,
- samoregulacja – panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi, samokontrola, zdolność kierowania emocjami, utrzymywanie norm uczciwości i prawości, sumienność, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian ,
- motywacja- skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, czyli sztuka podporządkowania emocji danym celom , ukierunkowanie energii emocji i pragnień na cel,
- empatia – uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób, czyli rozumienie innych, zdolność do wczuwania się w uczucia i potrzeby innych, zrozumienie zamiast oceny,
- umiejętności społeczne- umiejętność wzbudzania u innych oczekiwanych reakcji, czyli wpływanie na innych , łagodzenie konfliktów, przewodzenie, tworzenie więzi, łatwość nawiązywania i podtrzymywania związków ze światem,

Samoświadomość polega na znajomości swoich mocnych i słabych stron, sensu przeżywanego uczuć i reakcji emocjonalnych występujących w różnych sytuacjach. Samoświadomość odgrywa ważną rolę w kontekście postępowania w relacjach innymi ludźmi. Stanowi niezbędną realistyczną podstawę pewności siebie połączoną z gotowością do ciągłego uczenia się i rozwoju w życiu.

Osoby, które wyróżniają się wysoką Inteligencją Emocjonalną, zazwyczaj:

- Generują pozytywne emocje w relacjach z innymi ludźmi,
- Wyczuwają i dostrzegają ważne kwestie stanowiące tło danych interakcji,
- Rzetelnie tworzą klimat dobrej woli,
- Budują poprawne relacje, postępując świadomie, z empatią, konsekwentnie,
- Wywierają wpływ dzięki uczciwości osobistej i zawodowej,
- Doprowadzają do osiągnięcia celów dzięki umiejętności zaangażowania innych na ich rzecz,

Wysokie EQ, nie objawia się brakiem zdecydowania, uległością, czy submisyjnością danej osoby. Wręcz przeciwnie, osoba o wysokim EQ, to człowiek asertywny, którego motywację cechuje silna orientacja na cel, przy jednoczesnym współgraniu z otoczeniem.

Dualny świat umysłu

Dualny umysł nie potrafi łączyć skrajności, nie rozumie ich. Widzi tylko dwa bieguny, coś jest albo czarne albo białe. Widzi rzeczywistość tylko poprzez zapisane przekonania w sobie na temat określonych sytuacji, rzeczy. Zazwyczaj widzi jeden punkt widzenia, jedną perspektywę. Taka perspektywa zamyka nas na kreatywność na widzenie innych opcji, na dostrzeganie szans , na łączenie skrajności, na znalezienie innych możliwości. Wyjście poza dualizm daje spokój i znalezienie rozwiązania dającego satysfakcję, zadowolenie i zrozumienie. Poszerza naszą świadomość. Skoki od Euforii, dumy , ważności po poczucie wstydu, poczucie winy, zjazdu jak po emocjonalnym haju. Napisałem po emocjonalnym haju bo w sumie tak jest. Tak zwane skoki wibracyjne od mocy sprawczej po całkowity spadek mocy opierają się wyłącznie na tworzeniu ich poprzez myślenie i emocje które tworzy nasz umysł naszym sposobem myślenia. To powtarzanie schematu huśtawki emocjonalnej, wynikające z dzieciństwa. Pompowanie się swoimi myślami i samym umysłem do pewnego momentu daje siłę i energię, jednak zawsze takie sztuczne działania kończą się spadkiem. Nie ma w tym kontaktu z naszym ciałem, z sercem , z przestrzenią która jest w nas, nie ma kontaktu ze spokojem w nas. Gdy głowa odcięta jest od ciała i nie chce poczuć tego co w ciele, gdy nie chce się otworzyć na czucie, gdy nie chce wejść uwagą w ciało i

Emocje

zjednoczyć się z nim , zamyka się w skrajność i pędzi od jednej skrajności w drugą, taka motywacja bez czucia oparta na silnych emocjach od których często jesteśmy po prostu uzależnieni. Aby wyjść z tego błędnego koła trzeba połączyć swoją uwagę z ciałem i otworzyć się na czucie, wyjść poza analizę, porównywanie się, utożsamianie się, ponad to co znamy do tej pory otwierając się na inne spojrzenia.

Jeżeli zmuszamy się, by myśleć pozytywnie, kiedy faktycznie jesteśmy w negatywnym nastroju, oznacza to, że chcemy przykryć w swoim życiu coś, co potrzebuje naszej uwagi, o wiele bardziej niż jakiegokolwiek inne sprawy. Nie dostrzegamy tego co się za tym kryje, przez co te stany wracają , aby dać o sobie znowu znać z jeszcze większą mocą, aż w końcu zdecydujemy się aby poczuć to co wypieramy ze swojej świadomości. Przykrywamy lęk, a lęk w ciemności jest o wiele bardziej destruktywny niż lęk w otwartej przestrzeni, w świetle świadomości. Przykrywanie czegoś jeszcze bardziej spycha to do podświadomości i tworzy jeszcze większy lęk. Pozytywne myślenie przychodzi samo, naturalnie, gdy uświadamiamy sobie swoje lęki i dostrzegamy że ich tak naprawdę nie ma. Pozytywne nastawienie jest rezultatem wyjścia z dualnej oceny rzeczywistości, która jest nadawana poprzez świadomość dziecka , które je stworzyło. Czyli uwolnieniem blokad energetycznych w nas opartych na stłumionej świadomości i braku zrozumienia. Im większe uwolnienie blokad tym jaśniejsze i bardziej świadome spojrzenie na życie, a co za tym idzie przepływ energii, sił witalnych w nas bardziej harmonijny. Nasze negatywne myśli są cenną informacją o naszych głębokich lękach i ograniczających nas przekonaniach. Jeśli jesteśmy świadomi takich myśli i uczuć, są one początkiem odkrywania dlaczego one się pojawiają i co się za nimi kryje. Największym naszym problemem i przyczyną naszego uśpienia są ograniczenia, których nie jesteśmy świadomi. Nie da się zaakceptować a później zintegrować czegoś czego nie chcemy w sobie zobaczyć , nie da się przekroczyć czegoś jeśli nie chce się do tego przyznać przed sobą. Aby przekroczyć ograniczenie , trzeba się najpierw przyznać przed sobą , że ono istnieje, zaobserwować je i uświadomić je sobie. Wtedy dopiero można je przekroczyć, inaczej będziemy błądzić jak dzieci we mgle. I tu jest potrzebna pokora i dystans do siebie oraz wyjście poza swój obraz w swojej głowie, poza swoje wyobrażenie o sobie samym. Tak samo jest z pełną akceptacją, może ona nastąpić dopiero wtedy gdy się przyznamy przed sobą , że czegoś nie akceptujemy, czyli trzeba zaakceptować brak akceptacji.

Po co poświęcać tyle czasu swym tak zwanym negatywnym emocjom, myślą, nastawieniom? Konstruktywnie używając swej negatywności, uwalniamy się od niej przez samoobserwację. W każdej emocji, w każdej tak zwanej negatywnej myśli jest zawarte rozwiązanie i możliwość, tak samo jak w każdym problemie jest zawarte rozwiązanie, tylko trzeba się przestać skupiać na samym problemie a zacząć patrzeć szerzej. Wymaga to odwagi. Potrzebujemy odwagi, aby spojrzeć w twarz naszym lękom i urojeniom po to, by zobaczyć, że one nigdy nie istniały; baliśmy się patrzeć, ponieważ wyobrażaliśmy sobie, że są prawdziwe. Obserwowanie ich wyzwala nas. Ale potrzebujemy odwagi, aby patrzeć i zobaczyć jak jest naprawdę. Dlatego taka praca nad sobą nie jest zbyt popularna. Uśpieni ludzie nie wiedzą, że mają odwagę. Każdy ją ma. Ci, którzy zaczynają się budzić, zaczynają także odkrywać swą odwagę .

Ważne jest zarówno pozwolenie sobie na zaistnienie emocji , bez jej tłumienia, jak również to co robimy po jej zaistnieniu.

Gdy powstanie emocja, pojawiają się głosy wewnętrzne, osądy , oceny w postaci wewnętrznych głosów pochodzących z dzieciństwa.

Jeśli na przykład mamy przekonane że złość jest czymś złym, to w momencie jej powstania raz ją blokujemy w sobie(zamrażamy) i nie mówimy o niej oraz jej nie okazujemy, co nie pozwala nam zrozumieć dlaczego ona powstała, a dwa po reakcji pojawia się określony sposób myślenia o sobie , który zazwyczaj jest głosem przejętym od rodziców, na przykład obwiniania i karcenia się za nią czy budzeniem wstępu do siebie, bo poczuliśmy złość. Do tego po jej powstaniu możemy wejść w określone emocje takie jak poczucie winy, poczucie wstydu. Ocena, osąd po zaistnieniu emocji wynika ze sposobu w jaki byliśmy traktowani w dzieciństwie, gdy zaistniały u nas te emocje. Więc możemy się karać za nie, wstydić się ich, złościć się na siebie lub też wywoływać poczucie winy wobec siebie. Sposób myślenia o sobie i określone zachowanie po powstaniu złości jest naszym sposobem radzenia sobie z nią.

Czucie poczucia winy , czy wstydu po impulsywnej reakcji, czy po kłótni jest czymś normalnym, tym bardziej jeśli czujemy, że my przesadziliśmy. Okazanie skruchy nie jest czymś złym, to oznaka właśnie dojrzałości emocjonalnej. Problem jest taki, że nie potrafimy często puścić tych emocji i normalnie je przeżywać , tylko utożsamiamy się z nimi i siedzimy w nich zamiast wyciągnąć wnioski, lekcję i je puścić. Normalną reakcją jest przyznanie się, wyrażenie skruchy , uspokojenie sytuacji i zrozumienie dlaczego złość powstała. Zamiast tego

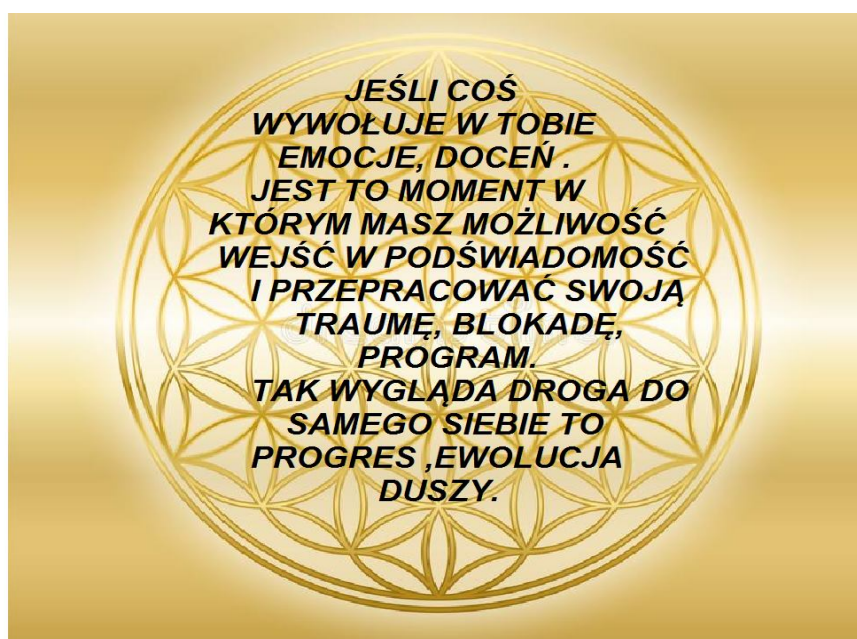
dosyć często następuje przesadna reakcja , bo mamy zakodowane że nie można czuć złości. Przez co zaczynamy nienawidzić siebie za to co czujemy, nie ma w tym wyrozumiałości, współczucia i łagodności dla siebie oraz to co najważniejsze nie rozmawiamy o tym. Natomiast następuje budowanie wstrętu, niechęci wobec siebie . W ten sposób przesadnie karamy siebie , męczymy siebie, dręczymy siebie i nie pozwalamy puścić emocji w nas. Wykorzystujemy poczucie wstydu , czy poczucie winy do karcenia siebie i destrukcji pozwalając im trwać, gdzie tak naprawdę sytuacja już dawno minęła i trzeba ja odpuścić poprzez wzbudzenie wyrozumiałości i współczucia wobec siebie.

Tak samo jest gdy mamy wpojone że pragnienia, nasze popędy są złe . Wtedy gdy je czujemy zaczynamy karać , czuć wstyd czy wstręt do siebie za nie . Rzecz w tym aby zrozumieć , że to nic złego.

Dopóki wstydzisz się sięgać po swoje pragnienia lub masz poczucie winy z powodu sięgania po nie dopóty Blokujesz się na ich realizację. Blokowanie się na ich realizację to po prostu ucieczka przed działaniem w kierunku tych pragnień lub zaprzeczanie że one istnieją

Toksyczne poczucie winy i wstyd – w swojej najgłębszej warstwie – człowiek odczuwa w stosunku do własnej istoty. Ma poczucie winy i wstydzi się tego, jakim jest człowiekiem. Wstydzi się własnych, najbardziej podstawowych i niezależnych od niego potrzeb i ograniczeń. Wstydzi i czuje winny się tego, że potrzebuje się czuć kochany, ważny, szanowany, doceniany, zauważany. Wstydzi się i czuje winny tego, że potrzebuje bliskości fizycznej, emocjonalnej i seksualnej. Wstydzi się i czuje winny, że chce być autentyczny i spójny z sobą; że chce realizować swoje pasje i żyć w zgodzie ze swoimi aktualnymi potrzebami. Że nie chce dawać i robić więcej, niż pozwalają na to jego zasoby energetyczne, emocjonalne, fizyczne, finansowe etc.

Największy paradoks poczucia winy, wstydu, strachu i innych toksycznych, trawiących nas emocji i stanów emocjonalnych, polega na tym, że one tracą na swojej sile, a nawet znikają, gdy... głośno wypowiemy, że je czujemy. Gdy przyznamy się, przede wszystkim przed sobą, że one w nas są.



Przykrywanie emocji

Emocje pierwotne – to początkowe reakcje na wydarzenie. Pojawiają się momentalnie i są silne. Zazwyczaj są sygnałem dla nas o naszym prawdziwym spojrzeniu na życie, na dane rzeczy. Pokazują nam nasze najgłębsze przekonania, pokazują nam nasze prawdziwe reakcje i to jak odbieramy życie. To tak samo jak skojarzenia i pojawiające się myśli. Obserwując je można dowiedzieć się prawdy o nas samych bez przykrywania maskami. Te emocje zazwyczaj staramy się przykryć bo boimy się ich czuć lub kojarzą się nam z silnym bólem. Do tego mamy często zapisane przekonanie aby nie okazywać swoich emocji, aby nie mówić o nich, aby je ukrywać, niestety zaczynamy je ukrywać też przed sobą szybko zapominając o pierwszej myśli, pierwszej reakcji i udajemy że ich nie było. Ukrywanie i tłumienie powoduje, że nie dostrzegamy wskazówek, które się za tymi emocjami kryją. Przez co później ciągle powtarzamy określone schematy nie wprowadzając zmian w naszym zachowaniu. Nie które emocje ukrywamy tak głęboko, że nie mamy pojęcia o ich istnieniu, a emocje wtórne, mechanizmy obronne czy utarty sposób myślenia traktujemy jako jedyną prawdę. W przeżywaniu emocji pierwotnych blokują nas też utarte przekonania, nakazy i zakazy przyjęte w dzieciństwie.

Emocje wtórne – są to emocjonalne reakcje na emocje pierwotne.

Przeważnie są wyuczonymi wzorcami myślowymi, sposobami zachowania się, sposobami radzenia sobie z emocją pierwotną. Służą przeważnie do zakrycia emocji pierwotnej, aby nie zobaczyć prawdy jak jest. Jednak mogą też być następstwem skutków jakie może wyrzucić dana sytuacja.

Na przykład kiedy zbijesz talerz możesz poczuć złość i jest to emocja pierwotna. Następnie orientujesz się, że jest to talerz z rodzinnego zestawu przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Mogą pojawić się żal i poczucie winy – są to emocje wtórne. Emocje wtórne mogą nabierać na sile, stworzyć reakcję łańcuchową, która powoduje coraz większe cierpienie. Dlatego to co następuje po zaistniałej sytuacji (wewnętrzna narracja) i schemat w jaki wchodzimy jest bardzo ważne. Dlatego że mamy tendencję do samokarania siebie, obwiniania, budzenia wstępu do siebie, złości, żalu czy nienawiści wchodząc w określone emocje po zdarzeniu. Możemy też czuć się winni, czy wstyd wobec siebie że poczuliśmy złość.

Na przykład, możesz się złościć na siebie za uczucie niepokoju, wówczas pojawi się złość, a nawet pogarda wobec siebie czyli surowy rodzic, krytykujący rodzic lub wywołujący poczucie winy. W takim wypadku mamy do czynienia z emocją wtórną, która tworzy niepotrzebne dodatkowe cierpienie. Emocja wtórna może zrodzić cały szereg zachowań, które mamy zapisane w podświadomości o tym jak się traktujemy. Zazwyczaj reakcja złością na swój lęk czy wstyd to sposób w jaki traktowali nas nasi rodzice, gdy pokazywali nam emocje pierwotną. Przez co później sami się tak zaczynamy traktować i karcić, oceniać i osądzać że czujemy to co czujemy i że myślimy to co myślimy.

Na przykład ja miałem w sobie schemat wchodzenia w poczucie winy, karanie siebie, uzalanie się nad sobą, gdy poczułem złość. Nie pozwalałam sobie na nią, blokowałam ją a później obwiniałam się że w ogóle ją czuję. Z tego co widzę najwięcej właśnie ludzi ma taki problem z blokowaniem się na złość i niezrozumieniem jej. A jak blokujemy się na złość nie potrafimy stawiać swoich granic osobistych i tłumimy ją w ciebie. Emocja wtórna powstaje tylko dzięki ocenom, osądom siebie lub innych. Tak więc jeśli ograniczysz osądzanie swojego emocjonalnego doświadczenia, tego co się dzieje w Tobie i będziesz to tylko obserwować, to tym samym zmniejszysz ładunek emocjonalny, co sprawi, że łatwiej będzie Ci poradzić sobie z trudnymi uczuciami.

Czasami emocja, której doświadczamy jest reakcją na bardziej podstawową, pierwotną emocję. Główna emocja, która może być intensywna i przerażająca jest szybko zastępowana przez reaktywną emocję, która może Cię chronić, pomagając uniknąć niewygodnych uczuć, takich jak zranienie, smutek, strach czy niepewność. Odszyfrowanie, które emocje są rdzeniem, a które są reaktywne może być trudne. Jednak dostrojenie się do siebie, spowolnienie i obserwacja siebie mogą Ci w tym pomóc. Emocje podstawowe są zazwyczaj bardziej miękkie i bardziej wrażliwe, często są napędzane przez rany emocjonalne z przeszłości, z kolei emocje reaktywne mogą być tożsame ze strategiami radzenia sobie z emocjami.

Na przykład gdy ktoś nie pozwala sobie na smutek, nie chce przyznać że został zraniony i że mu na czymś zależało. Czyli gdy blokuje się tak naprawdę na swoją wrażliwość, smutek może być przykryty złością. Dopiero gdy przyjrzymy się bliżej i damy zaistnieć złości z pod jej warstwy wyłania się zawód i smutek. W przykrych dla nas sytuacjach udając, że nic się nie stało i nie pozwalając sobie na smutek nie pozwalamy tak naprawdę odejść tej sytuacji. Nie pozwalamy jej przeminąć i puścić żal czy rozczarowanie, wtedy skupiamy się

na sytuacji krzywdzącej dla nas i rozpamiętujemy ją w nieskończoność tworząc jedne i te same emocje czasem nawet przez kilka lat nie potrafiąc zaakceptować straty.

Innym przykładem jest na przykład lęk przed bliskością, który często zastępowany jest wrogością i złością wobec osoby, która chce się do nas zbliżyć. Bronimy wtedy tak naprawdę otwarcia się na drugą osobę i okazania uczucia, dlatego reagujemy złością, obroną. Złość dosyć często przykrywa lęk.

Lęk przed stratą osoby na której nam zależy i przed uczuciem smutku przed jej utratą może powodować w nas złość i brak zgody na to co się dzieje. Nie chcemy wtedy zobaczyć, że tak naprawdę boimy się straty danej osoby i nie dopuszczamy do siebie takiej możliwości. Gdzie tak naprawdę wystarczy przyznać się do lęku przed byciem zranionym i do lęku o tą osobę, czyli przyznać się że jest ona dla nas ważna i nam na niej zależy.

Emocje pierwotne

- Złość
- Smutek, żal
- Strach, niepewność
- Radość
- Zaskoczenie, zdziwienie
- Wstręt
- Wstyd i poczucie winy (pojawiają się na późniejszym etapie rozwoju)
- Lęk przed odrzuceniem, oceną, krytyką, krzywdą itp.
- Bezsilność

Emocje reaktywne/wtórne

- Frustracja
- Reaktywna lub defensywna złość
- Niepokój
- Smutek
- Wstyd, poczucie winy
- Rozpacz
- Bezradność
- Beznadziejna
- Przytłoczenie
- Odrętwienie
- Obojętność

Wytlumaczenie projekcji emocji na podstawie cytatu Hawkinsa

" Kiedy napięcie spowodowane stłumionymi i wypartymi uczuciami przekroczy próg tolerancji danej osoby, jej umysł zastosuje przemieszczenie, wykorzysta jakieś zdarzenie "z zewnątrz" i da sobie upust.

Sytuacje zewnętrzne są tylko pretekstem aby dać upust naszym emocjom. Dowodzi temu fakt, że nie zawsze reagujemy tak samo na tą samą sytuację. Po sobie zauważyłem, że na te same sytuacje reaguję różnie w zależności od mojego wewnętrznego stanu i jasności umysłu. Im spokojniejszy jestem i nie duszę w sobie emocji tym bardziej płynę przez życie i odbieram rzeczywistość pozytywnie, w tym są również jasne i klarowne myśli oraz szersze zrozumienie. Otwiera się wtedy przestrzeń na głębsze czucie, głębsze doznania, wychodzi się poza uwarunkowany umysł.

Natomiast gdy dusze swoje potrzeby, gdy powstaje konflikt wewnątrz mnie i nie uda mi się go uświadomić, rozwiązać następuje projekcja złości, lęku, żalu, smutku na świat zewnętrzny. Relacja z wszechświatem, czy też relacja z innymi zależy od naszej wewnętrznej relacji z samym sobą na daną chwilę. Oczywiście kwestia tego czy to widzimy, bo jeśli mamy w sobie obraz doskonałości i podtrzymujemy go to własne emocje, wady czy słabości będziemy projektować na innych. Wtedy ciągle będziemy żyć w złości, żalu i te emocje mogą stać się naszym poziomem świadomości.

Oczywiście są też sytuacje nowe, nowe wyzwania czy działania w których może się pojawić nieuświadomiony lęk, ograniczenie, złość bo umysł kojarzy tę sytuację podświadomie z sytuacjami traumatycznymi z dzieciństwa czy innego okresu życia. W tych sytuacjach reakcja odpala się jakby automatycznie, poza dostępną świadomością. Jednak te sytuacje też są kopalnią wiedzy o ile je sobie uświadomimy i zaobserwujemy że one powstały nie dając pociągnąć się dalszym schematom jakie mamy wypracowane podczas ich powstawania. Na przykład zbliża się sytuacja, którą podświadomie kojarzymy z określoną potrzebą emocjonalną. I wtedy może

się pojawić lęk przed zaspokojeniem tej potrzeby o ile ją dusimy w sobie. Mechanizmy obronne powodują że uciekamy przed tą sytuacją bo kieruje nami lęk. Uciekamy zazwyczaj w wypracowane schematy radzenia sobie, przez co dalej blokujemy w sobie tę potrzebę emocjonalną, nie pozwalając sobie na jej zaspokojenie. Sami siebie blokujemy. To co zauważyłem to fakt, że lęk i pragnienie odnośnie danej potrzeby emocjonalnej występują na zmianę. Na przykład albo uciekamy przed zaspokojeniem danej potrzeby, albo pędzimy w pragnienie, które mylnie bierzemy za potrzebę i goniąc za tym pragnieniem myślimy, że zapełnimy pustkę wynikającą z braku zaspokojenia potrzeby emocjonalnej. Na przykład potrzeba bliskości. Możemy uciekać przed nią w samorealizację, izolację tworząc mury obronne, nie dopuszczając nikogo do siebie. Kojąc bliskość z podziwem, akceptacją, uwagą innych. W ten sposób tworzymy pragnienie które chcemy zaspokoić poprzez świat zewnętrzny. Stąd tyle cierpienia wśród aktorów czy piosenkarzy, nieudanych związków itp. Bo gonili za czymś co jest na zewnątrz, a osiągając to okazało się że pustka dalej jest. Co innego gdy realizujemy swoje marzenia z poziomu czucia się dobrze samemu ze sobą. Wtedy świat zewnętrzny nie wpływa na nas aż tak bardzo.

Dlatego osoba mająca wiele wypartego żalu nieświadomie wywołuje w swoim życiu smutne zdarzenia.

Nieświadomiony żal z dzieciństwa, który zazwyczaj pochodzi z braku miłości, bliskości emocjonalnej w dzieciństwie, czyli żalu za utracone dzieciństwo jest główną przyczyną powstawania ogromnego smutku i projekcji tego smutku na rzeczywistość w dorosłym życiu oraz wchodzenia w stany depresyjne. Wyparty żal tworzy nasz własny odbiór rzeczywistości jako coś niechcianego, coś co nas zawodzi, coś depresyjnego.

Osoba przepelniona strachem zmierza ku przerażającym doświadczeniom, ten kogo wypełnia gniew, znajduje się ciągle w okolicznościach doprowadzających go do wściekłości, a osoba pełna dumy nieustannie jest znieważana."

Tak samo jest z nieświadomym gniewem, złością za krzywdy, które nas spotkały, za to co według nas było dla nas krzywdzące. W pewnym sensie żal, oczekiwania że miało być inaczej niż było powoduje złość, niezgodę, bunt wobec rzeczywistości. Jedni przechodzą ten okres i radzą sobie z tą złością z buntem, a inni niestety pozostają na tym etapie i projektują tą złość na rzeczywistość. Momentem przełomowym jest dotarcie do swojej złości i jej uwolnienie, a później można przyjrzeć się żalowi, poczuciu krzywdy i smutkowi.

To co jest w pewnym sensie niekorzystne dla nas przy trzymaniu emocji, to to że nie puszczone nie przeżyte emocje tworzą nasz poziom świadomości, sposób myślenia o świecie, system przekonań w którym się zamykamy. Więc im dłużej jesteśmy w określonych emocjach tym bardziej stają się one dla nas poziomem świadomości i odbioru rzeczywistości.

Emocje które mamy w sobie tworzą nasz odbiór rzeczywistości, nieświadomiony gniew powoduje że złościmy się na sytuacje chociaż nie ma ku temu realnych powodów oraz szukamy ciągle konfliktów by się rozładować, nieświadomiony lęk powoduje że odbieramy świat jako wrogi. Natomiast poczucie dumy powoduje, że odbieramy poprzez nią sytuacje, które do nas trafiają.

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

Czynniki, które utrudniają regulację emocji to:

- Mechanizmy obronne głównie zaprzeczenie, wyparcie,
- Brak umiejętności regulowania emocji, brak ich świadomości,
- Zmienność nastrojów, brak znajomości siebie,
- Wzmacnianie - kiedy inne osoby zwracają szczególną uwagę na nasze reakcje emocjonalne;
- Traktowanie emocji jako odbicia rzeczywistości i mylenia ich z faktami,
- Tłumienie emocji w ciebie,
- Lęk przed emocjami, blokowanie ich odczuwania, czucie wstydu przed okazywaniem emocji,
- Brak dystansu do emocji, mylenie emocji z naszymi cechami charakteru, (faktem jest że nie puszczone emocja, może z czasem stać się dla nas tak naturalna że staje się częścią naszej osobowości, wtedy zazwyczaj jesteśmy uzależnieni od tej emocji)
- Projektowanie emocji na świecie zewnętrznym, zrzucanie odpowiedzialności za nie na innych,

- Schematy i tryby radzenia sobie z emocjami wyćwiczone w ciągu naszego życia,

Cechy i postawy osób stabilnych emocjonalnie i dojrzałych emocjonalnie

Pragnienie akceptacji

Osoba dojrzała szuka akceptacji przede wszystkim w sobie. Osoba niedojrzała pragnie wiedzieć, że jest akceptowana w pierwszej kolejności przez otoczenie i wtedy buduje swoje poczucie wartości poprzez opinie innych na swój temat. Łączy ją silna zależność emocjonalna od opinii, oceny otoczenia, od podziwu i aprobaty innych. Zazwyczaj takie osoby są targane oczekiwaniami innych osób i nie mają swoich granic osobistych. Pragnienie akceptacji, a potrzeba akceptacji to dwie różne sprawy, pragnienie powstaje gdy nie ma wewnętrznej akceptacji samego siebie i człowiek szuka tej akceptacji na zewnątrz. Wtedy się zatracza, zatracza sam siebie aby zyskać uznanie, akceptację z zewnątrz

Wątpliwości co do wyglądu

Dojrzałość przynosi nam świadomość, że wygląd jest tylko niewielką częścią tego, czym jesteśmy naprawdę. Że najważniejsze i najbardziej cenne jest to, co sobą reprezentujemy a nie to, jak wyglądamy. Osoby dojrzałe emocjonalnie akceptują po prostu swój wygląd fizyczny. Osoby niedojrzałe nie tylko przywiązują nadmierną wagę do swojej własnej powierzchowności, ale również w pierwszej kolejności szukają walorów fizycznych u osób, które są dla nich ważne w życiu. Do tego osoby niedojrzałe często wypierają swój magnetyzm, seksapil i przenoszą na innych poprzez idealizację innych i widzenie w nich tego czego nie mogą zobaczyć w sobie. Wygląd zewnętrzny staje się dla nich wtedy obsesją i pierwszym kryterium przez które oceniają siebie oraz innych, spoglądają na siebie w powierzchowny sposób i nie mają kontaktu z własnym ciałem.

Przywiązywanie wagi do opinii innych

Osoby dojrzałe noszą w sobie swoisty kompas własnych wartości. Według niego postępują. Kierują się w życiu własnymi zasadami, nierzadko podejmując decyzje, które nie podobają się innym. Osoby niedojrzałe nie mają na tyle pewności siebie, tyle wiary w to, że potrafią podjąć słuszną decyzję, że mają dostateczną wiedzę, by wybierać, że przywiązują ogromną wagę do tego, co pomyśla/powiedzą inni. Dlatego właśnie rzadko udaje im się wiele w życiu osiągnąć. Osoby dojrzałe emocjonalnie nie szukają swojego potwierdzenia wartości w oczach innych, one po prostu czują swoją wartość oraz czują wartość innych osób.

Reakcja na krytykę

Dojrzała osoba rozumie, czym jest konstruktywna krytyka i czemu służy. Potrafi również rozpoznać krytykę bezzasadną i nie przejmować się nią. Osoba niedojrzała obraża się i traktuje osobę krytykującą jak najgorszego wroga. Nie potrafi wyciągnąć wniosków z krytyki i uważa ją z reguły za osobisty atak. Osoby niedojrzałe mają silną ranę odrzucenia, gdy ktoś je krytykuje identyfikują tą sytuację z odrzuceniem, porzuceniem i aby nie poczuć rany emocjonalnej po prostu atakują drugą stronę. Chcą pokazać swoją wyższość nad innymi w danym momencie. Tak samo zachowują się w momencie, gdy ktoś podważa ich mylne przekonanie, czują wtedy zagrożenie i odbierają ocenę ich przekonania jako atak na ich osobę przez co wchodzi w tryb walki i ataku.

Zaufanie

Osoba dojrzała wie, jak ważną rolę odgrywa zaufanie w najważniejszych relacjach w jej życiu. Stara się je okazywać partnerowi i bliskim, nie potrzebuje wszystkiego kontrolować. Niedojrzali ludzie mają ogromny problem z zaufaniem. Są podejrzliwi i wolą wierzyć we wszystko, co najgorsze niż uwierzyć, że ktoś jest wobec nich uczciwy. Mają silną ranę zdrady, która powoduje poczucie bycia wykorzystanym, oszukanym dlatego też jest brak zaufania, a co za tym idzie brak możliwości stworzenia prawdziwej bliskości.

Realnie działają w swojej rzeczywistości

Nie tworzą sobie nierealnych oczekiwań wobec rzeczywistości, które doprowadzają do cierpienia, presji, ciśnienia, pędu za niewiadomo czym. Nie żyją wyłącznie w świecie marzeń i planów, tylko działają w rzeczywistości poprzez realne i konkretne kroki ku swoim marzeniom. Zazwyczaj po prostu łączą umysł i serce w jedno i działają ze spokojem. Nie potrzebują czuć silnych emocji podniecenia, ekscytacji, adrenaliny. Osoby

Emocje

niedojrzałe często są po prostu uzależnione od uczucia ciągłego napięcia, podniecenia, nie potrafią zarządzać swoimi pragnieniami i ukierunkować swojej energii, przez co albo sobie odpuszczają działania albo popadają w skrajność i wykańczają się.

Dotrzymują swoich obietnic

Dotrzymują obietnic i danego słowa, bo wiedzą że poprzez brak realizacji obietnic mogą skrzywdzić drugą stronę. Posiadają po prostu swój honor i godność. Osoby niedojrzałe zazwyczaj manipulują, unikają spełniania obietnic, nie chcą wchodzić w relacje z innymi bo boją się pokazać prawdziwych siebie. Nie potrafią też coś dać bezinteresownie, często mają też uczucie że dając coś od siebie to tracą coś, że ktoś im coś zabiera.

Czują i potrafią transformować swoje uczucia.

Osoby dojrzałe emocjonalnie potrafią radzić sobie z emocjami w konstruktywny sposób. Wiedzą że emocja to ładunek energetyczny tymczasowy i że niesie ze sobą określone wskazówki, informacje. Nie dusza emocji w swoim ciele, dają przepłynąć energii przez swoje pole energetyczne. Biorą również odpowiedzialność za to co się dzieje w ich wnętrzu.

Pracują z rzeczywistością, zamiast z nią walczyć i się jej przeciwstawiać.

Kochają życie i nie uciekają przed rzeczywistością. Potrafią docenić dary od życia i biorą od rzeczywistości to co niesie dla nich. Bardziej płyną z nurtem życia niż walczą przeciwko temu co jest. Mają umiejętność odpuszczania rzeczy na które nie mają wpływu i które im nie służą. Koncentrują swoją energię na tworzeniu rzeczywistości i budowaniu dobra w nim, zamiast na walce z projekcją własnych lęków.

Potrafią się z siebie śmiać.

Mają zdrowe podejście do siebie, wiedza że życie to zmiana i że nic nie jest sztywne. Potrafią patrzeć się na siebie z dystansu i z poziomu obserwatora. Akceptują swoje wady przez co mają dystans do nich i śmieją się sami z siebie. Nie ukrywają swoich wad ani nie projektują ich na innych. Przyjmują siebie w całości takimi jacy są.

Mają spójną osobowość, którą harmonijnie rozwijają.

Im więcej dana osoba puści emocji z przeszłości tym większa integracja swojej osobowości i tym większa spójność wewnętrzna. Co nie znaczy że ludzie są idealni i perfekcyjni, to znaczy tylko że poznają siebie i ciągle się rozwijają integrując wcześniej wyparte części osobowości. Integrują to co nieświadome i wyparte do podświadomości poprzez kontakt z własnym wnętrzem.

Przeznaczają zarówno swoich osobistych granic, jak i granic innych osób.

Dbają o swoje potrzeby emocjonalne jednocześnie nie krzywdząc innych, są asertywni i kierują się zasadą win-win w relacjach z innymi. Wolą się dogadać i współpracować niż kłócić i spierać. Potrafią powiedzieć nie wtedy kiedy tak faktycznie czują, nie działają wbrew sobie przez co nie tworzą konfliktu wewnętrznego wewnątrz siebie

Potrafią dawać i brać od otoczenia.

Kierują się na zasadzie wymiany energii z otoczeniem, zarówno dają jak i biorą energię z otoczenia. Potrafią przyjmować dary od życia i czują się godni tych darów. Nie blokują przepływu energii w swoim życiu.

Są uprzejme, wrażliwe, zrównoważone.

Dzięki radzeniu sobie ze swoimi emocjami otwierają się na wrażliwość i współczucie względem siebie, a poprzez to tak samo zaczynają traktować swoje otoczenie. Jest w nich naturalna życzliwość i uprzejmość wobec drugiego człowieka.

Emocje

Doceniają swoją indywidualność i wiedzą, na co je stać.

Mają zdrowe poczucie wartości i znają swoją wartość, doceniają swoje osiągnięcia i to co robią w swoim życiu, dlatego też nie szukają potwierdzenia tej wartości w świecie zewnętrznym. Poprzez wdzięczność za to co mają w swoim życiu czują zadowolenie ze swojego życia, co prowadzi do większej harmonii i równowagi w życiu.

Są szczerze zainteresowane poznaniem drugiej osoby. Potrafią słuchać.

Dlatego że nie próbują wywierać wpływu na otoczenie otwierają się na słuchanie sercem drugiego człowieka. Nie próbują wchodzić w zdanie i narzucić szybko swojego sposobu myślenia drugiej stronie. Kiedy człowiek poznaje siebie i zna siebie zaczyna być naturalny przez co zaczyna chcieć poznawać innych ludzi, zaczyna go interesować wnętrze drugiego człowieka, jego pasję, poglądy. Czuje potrzebę nawiązywania szczyrych więzi z innymi ludźmi jednocześnie dzieląc się sobą. Przy osobie dojrzałej ma się poczucie szczyrych uwagi i zainteresowania, czuć jej obecność.

Dają poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego że nie chcą manipulować drugą stroną inni ludzie wyczuwają, że można się otworzyć dla takiej osoby i że można jej zaufać, czują się rozumiani i bezpieczni w ich towarzystwie.

Cechy osób niedojrzałych emocjonalnie

- Są wiecznie zajęci i zaangażowani w swoje indywidualne projekty, nie mają czasu dla innych,
- Mają huśtawki emocjonalne i w dramatyczny sposób przejawiają emocje. Nigdy nie wiesz czego możesz się po nich spodziewać,
- Ucinają skrzydła swoim dzieciom, narzucają im swoje poglądy i wywierają presję, często też uzależniają swoje dzieci od siebie i stosują szantaże emocjonalne,
- Koncentrują się na tym co fizyczne, na zaspokajaniu pragnień głównie zwierzęcych,
- Ich emocjonalność jest bardzo kontrastowa: wszystko jest czarne lub białe,
- Nie wykazują autorefleksji, jest to dla nich zbyt trudne i zagraża ich równowadze, poprzez mgłę w umyśle i nie puszczone emocje z przeszłości często nie potrafią otworzyć umysłu na inne spojrzenia na rzeczywistość,
- Lubią uciekać od odpowiedzialności za swoje emocje czyny, działania, dlatego często interesują się też życiem innych za bardzo, bo to pozwala im uciec przed samymi sobą,
- Oczekują, że będziesz czytać w ich myślach i wiedzieć, czego potrzebują, ale jednocześnie odpychają cię, gdy próbujesz im pomóc,

1. Jest zależna od innych

Osobom niedojrzałym emocjonalnie brakuje niezależności. To dość u nich powszechne, że nawet przekraczając granicę dorosłości, nadal są zależni od bliskich, szczególnie jeśli chodzi o wypełnianie swoich obowiązków.

To zrozumiałe, że dorośli może opiekować się swoimi rodzicami lub partnerem, jednak dojrzała osoba nie powinna być ciężarem dla innych.

Będziesz wiedzieć jeśli żyjesz z tego typu osobą, ponieważ zawsze wini ona wszystkich dookoła za swoje problemy. Jest niezdolna do wzięcia odpowiedzialności za to, co dzieje się w jej życiu.

2. Nie wie jak zarządzać swoimi finansami

Zwyczajny fakt pójścia do pracy wcale nie oznacza, że daną osobę cechuje dojrzałość emocjonalna. Jednak zainteresowanie własnymi dochodami oraz nauczenie się jak nimi zarządzać to ważna część rozwoju osobistego.

Osoby, które wydają pieniądze nie myśląc o jutrze, które nie mają priorytetów lub czekają na jakiś cud, by poradzić sobie z problemami finansowymi, są niedojrzałe emocjonalnie.

Poważniejszym problemem jest stąpanie po finansowej cienkiej linii.

- Myślą i mówią tylko o tym, co się wydarzyło, bez głębszych refleksji na ten temat, nie potrafią zagłębić się w przyczyny i zazwyczaj nie interesuje ich inna interpretacja danych rzeczy niż swoją tylko,
- Niczym dzieci, pragną wyłącznej uwagi i nie są zainteresowani daniem czegoś od siebie, próbują zapłacić swoje braki z dzieciństwa uprzejmie, a nawet obsesyjnie pragnąc uwagi i akceptacji innych, co przeradza się w pogoń za podziwem, za autorytetem,

- Są niewrażliwi i nie próbują wczuć się w czyjąś emocjonalność, poprzez brak wrażliwości w stosunku do siebie nie potrafią być empatyczni dla innych lub też za bardzo przejmują odpowiedzialność za emocje innych, zazwyczaj są w tych dwóch skrajnościach nie widząc, że można osiągnąć równowagę,
- Lubią mówić, że “mówią jak jest”, “są tacy jacy są”, “tacy już są”, nie potrafią przyjąć do wiadomości że życie to zmiana, że sami mogą się zmienić o ile tylko zajądą do swojego wnętrza,
- Niczym małe dzieci, zarażają tajfunami emocjonalnymi i robią wokół siebie szum, wszystko po to aby zwrócić na siebie czyjąś uwagę, którą często kojarzą z miłością,

3. Nie jest zbyt empatyczna

Ludzie, których cechuje niedojrzałość emocjonalna są niezdolni do wczuwania się w sytuację innych i rozumienia ich. Oznacza to, że mają oni problemy ze zrozumieniem, że inne osoby mają swoje problemy i potrzebują wsparcia.

Jeżeli ktoś taki jest Ci bliski w Twoim otoczeniu, najprawdopodobniej zauważyłeś, że zawsze znika, kiedy potrzebujesz pomocy. Chociaż kiedy to on potrzebuje czegoś, pojawia się u Twego boku i prosi o przysługi.

Tego rodzaju sytuacje zwykle Cię irytują oraz wysysają energię. Jednak lepiej zachować spokój i obojętność, jako że Twoja reakcja nie wpłynie w żaden sposób na ich zachowanie. Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić jest ofiarowanie im pomocnej dłoni wtedy, kiedy masz na to ochotę.

- Nie mówią przepraszam ani nie próbują naprawić relacji, nie biorą odpowiedzialności za swoje działania, zrzucają odpowiedzialność na innych, na świat zewnętrzny,
- Oczekują, że będą odzwierciedlani, naśladowani, często mają manię wyższości nad innymi i uważają że wszyscy powinni się zachowywać tak jak oni, wynika to z egocentryzmu,

4. Jej priorytety nie są zbyt zdrowe

Niedojrzałość emocjonalna często wiąże się z tendencją do przekładania zabawy, wychodzenia ze znajomymi czy zakrapianego przyjęcia ponad rodzinę, pracę czy inne obowiązki.

Problem pojawia się kiedy ten nieporządek wpływa na Twoje zdrowie fizyczne oraz relacje międzyludzkie.

- Czują wyższość w roli rodzica, umniejszając rolę dziecka, brakuje im szacunku wobec dziecka, dlatego że tak naprawdę nie szanują samych siebie,
- Poczucie własnej wartości buduje się na tym, że dostają to czego chcą a inni postępują w sposób jakiego oczekują, a wręcz często wymagają od innych posłuszeństwa, chcą dominować, kontrolować i trzymać władzę,

5. Ma tendencję do wywyższania się

Osoby, którym brakuje emocjonalnej dojrzałości zwykle mają trudności w ufaniu samemu sobie. Aby zdobyć poczucie pewności siebie, którego im brakuje poszukują sposobów na to jak sprawić, by osoby wokół nich czuły się gorsze

Często, im gorzej czuje się dana osoba, tym lepsze samopoczucie ma osoba, którą charakteryzuje niedojrzałość emocjonalna.

Może uciekać się do zastraszania, przezywania lub każdego innego zachowania, które przyniesie jej pożądany skutek.

- Zawstydzają i okazują pogardę dla tego, kim naprawdę jesteś, poprzez brak akceptacji swoich wad i słabości nie potrafią zaakceptować w pełni drugiego człowieka, ciągle chcą go zmieniać i poprawiać,

- Wyśmiewają to, jak naprawdę się czujesz, brakuje im współczucia dla emocji innych, gdyż uważają okazywanie uczucia, emocji za słabość,

6. Obawia się zobowiązań

Ten lęk nie odnosi się wyłącznie do relacji. Oznacza również, że osoby te uciekają od wszelkiej życiowej sytuacji, w której muszą przejąć kontrolę, takiej jak samodzielne mieszkanie lub szukanie pracy. Warto zaznaczyć, że unikanie zobowiązań to nie tylko niedojrzałość emocjonalna: każdy z nas posiada pewne obawy związane z poważnymi zmianami w naszym życiu.

Główną różnicą jest to, że dojrzały ludzie decydują się na to ryzyko, ponieważ wiedzą, że jest to ważne by osiągnąć swoje cele.

Ci, którzy nie dojrzały na poziomie emocjonalnym, nie rozumieją wagi podejmowanych decyzji.

7. Nie wie jak wyrazić emocje

Reagują przesadnie kiedy zderzają się z sytuacjami życia codziennego. Ich smutek jest ekstremalny, podobnie jak ich radość i gniew. Nie wiedzą jak kontrolować ton swojego głosu oraz jak wyciągać wnioski z minionych doświadczeń.

! Są dramatyczni oraz podświadomie uwielbiają być w centrum uwagi.

! Kiedy są źli mogą być niezwykle nieuprzejmi lub nawet agresywni.

! To połączenie emocji może odbierać energię całemu otoczeniu.

8. Nie chce słuchać opinii innych

Chociaż osoby, którym brakuje dojrzałości emocjonalnej zwykle zwracają się do innych, kiedy borykają się z jakimiś problemami, jednak zawsze ignorują ich opinię. Dzieje się tak z powodu braku empatii.

Jeśli żyjesz z kimś o podobnych cechach ważne jest abyś zrozumiał, że nic nie pomoże zmuszanie ich do tego, by przejrzeni na oczy i dostrzegli własne błędy. Nie zobaczą ich ponieważ najzwyczajniej w świecie ich to nie interesuje.

"Każde doświadczenie emocjonalne jest okazją, by pójść w górę lub spaść w dół. Co wybieramy ? Mamy możliwość wyboru, czy chcemy trzymać się tego, co nas denerwuje, czy to odpuścić. Możemy się zastanowić, jakie koszty poniesiemy, trzymając się czegoś. Czy chcemy zapłacić taką cenę? Czy może jesteśmy gotowi zaakceptować te uczucia? (...) Czy wybierzemy uzdrowienie, czy staniemy się kolejnymi, którzy trwają w swoim zranieniu? Dobrze jest przyjrzeć się, co nam daje trzymanie się pozostałości bolesnego doświadczenia? Jaką satysfakcję z tego czerpiemy. Jakaż to małość nas zadowala... Gniew? Nienawiść? Użalanie się nad sobą?

One wszystkie przynoszą nam tę małą, tanią satysfakcję. Przestańmy udawać, że jej tam nie ma.

Kiedy trzymamy się bólu, doświadczamy dziwnej, niezrozumiałej przyjemności.

(...)

To nasza małość łączy do negatywnych emocji, to nasze skąpstwo, małostkowość, egoizm, chęć rywalizacji, mierność, bylejakość, podejrzliwość, mściwość, ocenianie - ograniczone, słabe, pełne poczucie winy, wstydu i pychy. Mało w tym energii, jest wyczerpujące, żenujące i obniża szacunek do samego siebie. To ta mała część nas, w której nienawidzimy samych siebie, gdzie mamy niekończące się poczucie winy i szukamy kary, złego samopoczucia i choroby.

Czy to jest to z czym chcemy się utożsamiać ?

Czy temu właśnie chcemy dawać energię ?

Czy poprzez to chcemy siebie postrzegać ?

Jeśli my siebie tak postrzegamy, tak samo będą nas widzieć inni. Świat może nas zobaczyć tylko takimi, jakimi sami siebie widzimy.

(...)

Odpuszczenie negatywnych uczuć można połączyć z jeszcze jednym bardzo zdrowym nawykiem, który wspaniale wesprze twoją przemianę wewnętrzną. Jest nim zaprzestanie opierania się pozytywnym emocjom."

David R Hawkins - "Technika uwalniania"

Kiedy pozwalamy sobie na zaistnienie duszonych negatywnych emocji, naturalnie zaczynamy odczuwać ulgę i zrozumienie po ich zaistnieniu. W konsekwencji prowadzi to do naturalnej zmiany wewnętrznej i przejścia w pozytywne emocje. Oczyszczając swoją podświadomość dajemy szansę zaistnieć swojemu prawdziwemu Ja i naturalnym stanom istnienia, takim jak radość z życia, spokój wewnętrzny, obecność w tu i teraz. Tak jak pisałem wcześniej to co wyparte, blokuje dostęp do naszej prawdziwej natury. Im więcej integrujemy w sobie, tym większy nasz potencjał się przejawia i większe możliwości.

Postawy jakie mamy w momencie zaistnienia emocji, które blokują rozwój

Gdy nie chcemy czuć , kiedy nie zajmujemy się naszymi emocjami:

- wchodzą w nasze fizyczne ciało, są do niego wypierane, tworzą blokady w przepływie energii,
- wchodzą w nasze emocjonalne ciało,
- są projektowane na innych,

W efekcie idziemy przez życie dźwigając na ramionach bagaż nie przeżytych emocji. Takich których nie poczuliśmy, a jednak to one wpływają na odbiór wszystkiego innego w naszym życiu, nadają naszemu życiu kolor czy nam się to podoba , czy też nie. Dźwiganie emocji widać chociażby przy wyborze pracy, im większy ciężar nosimy emocjonalny , tym cięższą pracę wybieramy i tłumimy swoją kreatywność. Gdy stajemy się bardziej wolni emocjonalnie pozwalamy sobie na większy komfort życia i wybieramy pracę lekką.

Emocje , które uznajemy , które czujemy , które wyrażamy przepływają przez nas naturalnie

Emocje których nie uznajemy, których nie czujemy , które nie wyrażamy utykają w nas, w naszym ciele.

Emocje , którymi się nie zajmujemy wpływają na nasze ciało emocjonalne poprzez:

- depresje
- brak uczuć, otępienie, brak sensu i celu,
- bycie przyduszonym przez ciężar, który dźwigamy,
- niepokój, nadmiar, przyspieszenie aby od nich uciec, nadaktywność, pobudzenie,
- nałogi, leczenie bólu emocjonalnego na własną rękę,

Wypieranie, zaprzeczanie, udawanie że nie ma emocji

To co ignorujemy , co wypieramy nie zniknie samo. Często mamy przekonanie, że brak podtrzymywania czegoś swoją uwagą spowoduje, że to zniknie. To jest takie zachowanie małego dziecka, które udaje że czegoś nie ma, bo myśli, że to minie. Jednak w ten sposób zaczynamy wchodzić w zaprzeczanie swojemu istnieniu, udajemy że nas nie ma , a to podstawa przekonania związanego z wstydem, czyli stanie się nie widocznym. W konsekwencji zabiera nam to moc i pogłębia lęk. Jednak tak naprawdę jest to ucieczka przed tą rzeczą i ignorowanie jej , co sprawia jeszcze większe zagrożenie, bo nie słuchamy się informacji jakie daje nam to co się pojawiło w naszej przestrzeni. Takie podejście sprawi , że to coś powróci do naszego życia innymi drzwiami i da o sobie znać w inny sposób lub też, że odłoży się w naszym ciele jako blokada energetyczna. Takie podejście jest stosowane przeważnie podczas dysocjacji i odcięcia się od swojego ciała. Chowamy się wtedy i udajemy , że czegoś nie ma , co w konsekwencji powoduje tworzenie mega lęku przed tym czymś. Można tak robić nie tylko z lękiem ale również z problemami, z wyzwaniem, z możliwościami, z okazjami, z naszymi słabościami i innymi emocjami. Wtedy dochodzi zazwyczaj do kumulacji i wybuchu tych emocji, w pewnym momencie poziom nagromadzonych emocji w nas jest tak duży, że zaczynamy je wyrzucać z siebie w postaci wybuchów, impulsywności. Wypieranie prowadzi przeważnie do tłumienia.

Ignorowanie czegokolwiek to przeciwieństwo rozwoju świadomości która, jak dla mnie polega na poznaniu, przyjęciu, absolutnie wszystkiego co jest, takim jakie jest i wprowadzeniu w nieświadomość świadomości.

Aby uwolnić lęk, należy w niego wejść. Największy błąd polega na unikaniu, wypieraniu, ucieczce od tego co boli. Tam boli i trzeba się z tym zmierzyć i transformować to poprzez zobaczenie czego tak naprawdę się boimy.

Kreacja rzeczywistości wymaga skumulowania potencjału energetycznego we wszystkich częściach ciała. Nie da się go skumulować kiedy kanały są zatkane, nie ma mocy. Samo powtarzanie afirmacji bez uzdrowienia chorych tkanek, może jedynie cofnąć do tyłu. Zresztą cofa, ale umysł kocha oszukiwać i banialuki opowiadać. Nie ma dróg na skróty.

Tłumienie emocji

To najczęściej stosowane sposoby, za pomocą których spychamy uczucia i odsuwamy je na bok. Wypieranie dzieje się nieświadomie (mechanizm obronny) – tłumienie świadomie. Nie chcemy, by uczucia nam przeszkadzały, boimy się ich i dosyć często nie wiemy, co z nimi zrobić. Tłumienie powoduje opór, a opór sprawia cierpienie, a my staramy się mimo to dalej funkcjonować, najlepiej jak tylko możemy. Udajemy, że wszystko jest okej lub zwyczajnie nie pozwalamy sobie na nie. Wyborem stłumienia lub wyparcia jakiegoś uczucia kierują świadome i nieświadome programy przekazane nam podczas socjalizacji i „szkolenia” w rodzinie. Z czasem napór stłumionych uczuć zaczynamy odczuwać jako rozdrażnienie, zmienne nastroje, napięcia mięśni karku i pleców, bóle głowy, skurcze, zaburzenia menstruacji, zaparcia, niestrawność, bezsenność, nadciśnienie, alergie i inne dolegliwości fizyczne. Wypieramy uczucia, ponieważ towarzyszy im tak wiele poczucia winy, strachu, wstydu, dyskomfortu, że nie potrafimy świadomie przyjąć tego wszystkiego. Za każdym razem, gdy zaczynamy się obawiać, że mogą się ujawnić, spychamy je wytrwale do podświadomości. Następnie wyparte uczucie zostaje zagospodarowane na wiele różnych sposobów, które gwarantują mu pozostawanie na poziomie wyparcia, poza świadomością. Ze wszystkich mechanizmów, którymi posługuje się umysł, by utrzymać uczucia w stanie wyparcia, prawdopodobnie najbardziej znane sposoby to zaprzeczenie i projekcja, mające tendencję do współwystępowania i wzmacniania się nawzajem. Zaprzeczenie skutkuje poważnymi blokadami emocjonalnymi oraz zatrzymaniem psychiki na jakimś etapie rozwoju. Nie pozwalając sobie na odczuwanie bólu zamykamy się na zrozumienie tego bólu u innych, co z kolei prowadzi do zaniku współczucia i wrażliwości wobec siebie oraz wobec innych. Nasza dojrzałość emocjonalna i poziom świadomości ogranicza się do pewnego momentu i następuje zastój. Wtedy zazwyczaj cierpimy, bo nie rozwijamy się w swoim życiu.

„Wyparciu zazwyczaj towarzyszy mechanizm projekcji. Z poczucia winy i strachu wypieramy reakcję albo uczucie i im zaprzeczamy. Zamiast je odczuwać, projektujemy na świat i ludzi wokół nas. Doświadczamy tego uczucia jako czegoś, co należy do „nich”. Następnie „oni” stają się wrogami, a nasz umysł poszukuje i w końcu znajduje odpowiednie usprawiedliwienie, aby wzmocnić tę projekcję. Winą zostają obarczeni ludzie, miejsca, instytucje, jedzenie, warunki klimatyczne, układy planet na niebie, warunki społeczne, los, Bóg, fart, diabeł, obcokrajowcy, mniejszości etniczne, partie polityczne i inne podmioty poza nami. Projekcja to najsilniej działający mechanizm we współczesnym świecie. Jest przyczyną wszystkich wojen, konfliktów i zamieszek społecznych. Wręcz zachęceni jesteśmy, by być „porządnym obywatelem” i nienawidzić wroga. Poczucie wartości budujemy kosztem innych i ostatecznie skutkuje to społecznym rozkładem. Mechanizm projekcji jest przyczyną wszelkich ataków, przemocy, agresji i każdej formy destrukcji społecznej. „

D. Hawkins - Technika uwalniania

Często przyczyną konfliktów, jest nadinterpretacja cudzych wypowiedzi. Czasami zbyt szybko i nieopatrznie pojmujemy ich znaczenie, przyjmując własne obawy, lęki za cudze intencje, tworzymy wtedy coś czego nie ma i wchodzimy w paranoje.

Sprawdzaj zawsze czy tak naprawdę martwią Cię okoliczności, czy też Twoje myśli, wyobrażenia na temat okoliczności. Nasze wyobrażenia często są oparte na naszych ranach emocjonalnych.

„Smutek, gniew, proszę wybaczyć.

Uciekałem przed tobą. Wyobrażałem sobie, że jesteś „zły” lub „niezdrowy”. Albo „nieduchowy”. Albo przejawem słabości. Albo znakiem „ego” lub „oddzielnego ja”. Albo, że trzeba się ciebie wstydzić. Nie. Nie, myliłem się. Jesteś samym życiem. (...)

Smutek, pomagasz mi otworzyć serce. Przypominasz mi, żebym odpuścił w każdym momencie. Jesteś pięknym wydarzeniem. Pomagasz mi zaprzyjaźnić się ze śmiercią i nietrwałością.

Gniew, przypominasz mi o mojej mocy. Wzrastasz spontanicznie, aby chronić organizm. Pomagasz mi mówić bez lęku. Mów prawdę. Przemawiaj przeciwko fałszowi. Idź tą ścieżką z odwagą. Chron tych, których Kocham.

Smutek, gniew, proszę wybaczyć. Jesteś nierozłączny ze świętością. Jesteś teraz głęboko zaakceptowany. W moim ogromie.,,

Jeff Foster

Dlaczego w ogóle sięgamy po coś takiego jak tłumienie swoich emocji? Dlaczego blokujemy to, co czujemy wewnątrz, żeby tylko nie przedostało się na zewnątrz?

Po pierwsze, najwidoczniej uznaliśmy to za dobre wyjście z sytuacji. Gdybyśmy uznali tłumienie za fatalną opcję, nie sięgaliśmy po nią.

A cóż to za sytuacja w takim razie, w której tłumienie wydaje się stosowną opcją? A no na przykład taka, gdzie otwartość i pozwolenie na okazywanie życia emocjonalnego nie istnieje. Gdzie „emocjonalny” przyjęło się uważać za to samo co „nienormalny, niedojrzały, niestabilny, wariat!, nielogiczny, przesadza, wymyśla, nie wiadomo o co mu chodzi, tak się nie robi, jakiś przewrażliwiony, śmieszny!, dziwny!, bądźmy poważnymi ludźmi”. Tyle zdecydowanie wystarczy, żeby zabrać swoje emocje i schować je do środka.

Po drugie, skoro niepisane zasady mówią: „tu się o emocjach nie mówi” – to kiedy grasz zgodnie z nimi, możesz liczyć na nagrody: akceptację, aprobatę, porozumienie, czyli podtrzymanie relacji. A to akurat bardzo cenna nagroda. Jedna z najcenniejszych.

Po trzecie, kiedy mamy do wyboru: albo szczere wyrażanie emocji, albo podtrzymanie relacji – co w pełni zrozumieliśmy – często wybieramy to drugie. Nawet kosztem własnego zdrowia.

Tłumienie swoich prawdziwych emocji i myśli to blokowanie potrzeby wyrażania swoich emocji i myśli. Czyli sami siebie blokujemy na swoją potrzebę.

Tłumić możemy poprzez na przykład takie działania:

- Milczymy, nie wyrażamy tego, co czujemy tu i teraz.
- Przytakujemy wtedy, kiedy wolelibyśmy się nie zgodzić.
- Nagminnie mówimy: „u mnie wszystko w porządku, wszystko gra”.
- Pytamy się innych, co czują, co myślą, co sądzą, i w ogóle co u nich, omijając swoje samopoczucie i bieżącą sytuację.
- Ślizgamy się po tematach, czyli gadamy tylko o duperelach, o tym co na obiad i która marka żelazka najlepiej prasuje, tak, żeby nie sprowokować tematów emocjonalnych.
- Boimy się zostać ze sobą sam na sam, więc włączamy coś, co do nas gada, śpiewa, gra, albo organizujemy sobie czas w taki sposób, żeby tylko mieć wokół siebie innych ludzi.
- Często „pozytywne nastawienie” staje się też sposobem tłumienia emocji. Pozytywność, oczywiście sama w sobie jest czymś cennym i potrzebnym, jednak niekiedy przeradza się w blokowanie każdego przejawu smutku, złości, strachu czy cegokolwiek co trudno nazwać „pozytywnym nastawieniem”.

Po czwarte, sposób radzenia sobie z emocjami przejmujemy jako wzorzec od naszych rodziców i go później powielamy, uczymy się jako dziecko przez obserwację od swoich rodziców. Więc jeśli nasi rodzice byli niedojrzali emocjonalnie i nie potrafili sobie radzić z emocjami, to i my zazwyczaj przejmujemy ich sposób radzenia sobie i też zaczynamy sobie nie radzić.

Ukryte koszty tłumienia emocji

Zrozumiałe i częste – tłumienie emocji, nie przychodzi za darmo. Im częściej po nie sięgasz, tym drożej Cię to kosztuje, ponieważ emocje stłumione, nie znikają. Nic nie znika, nie redukuje się, nie rozwiązuje, nie rozchodzi po kościach. A utrzymanie tej szczelności to spory wysiłek. Emocjonalny, fizyczny i intelektualny. Na tłumienie zużywamy ogromną ilość naszej własnej energii, tak samo jak na podtrzymywanie swoich wyobrażeń o sobie.

Ten wysiłek, który często ciągnie się latami, wystawia spory rachunek:

- napięcie mięśni, ciągle, aż bolesne,
- bóle głowy,
- drażliwość,
- depresyjne nastroje,
- samokrytyczne myśli,

- zmiany apetytu,
- przemęczenie,
- problemy ze snem,
- problemy z koncentracją,
- problemy z układem trawiennym.

To, o czym Ty nie chcesz otwarcie mówić, najprawdopodobniej zaczniesz uzewnętrzniać Twoje ciało, pokazując na kolejny sposób, jak żyją jedność stanowią umysł oraz ciało.

Walka z emocjami

Walka z lękiem odbywa się zazwyczaj poprzez projekcje tego leku na świat zewnętrzny i odbiorze tego świata jako zagrażający. Wchodzimy wtedy na maksa w świat przetrwania i walczymy z rzeczywistością projektując swój lek na rzeczywistość, na innych. Możemy też wejść w naprawianie innych i dostrzegać w nich to co jest w nas i próbować naprawiać kogoś na chłama, na przymus poprzez agresję. Wtedy tak naprawdę walczymy z projekcją siebie w innych. Nie dostrzegamy faktu, że to z czym walczymy w innych jest tak naprawdę częścią nas samych przed którą uciekamy i której się boimy.

Zamrożenie w emocji, BEZRADNOŚĆ – ZALEWANIE SIĘ EMOCJAMI

Jednym ze sposobów, który jest wynikiem braku umiejętności zarządzania emocjami jest podatność na stan „porwania emocjonalnego”. Określany też jako „zalenie się emocjami”.

W wersji ekstremalnej np.:

- zalenie się lękiem, może przejawiać się jako atak paniki,
- zalenie się złością jako wybuch wściekłości,
- zalenie się smutkiem jako depresja,
- zalenie się radością jako mania.

W mniejszym natężeniu mówimy np.:

- „straciłem głowę”,

- „lęk mnie paraliżuje”,

- „poniosło mnie”,

- „jestem kompletnie zdolowany/a” itd.

Tkwienie w emocji a zaobserwowanie emocji i zrozumienie go to dwie różne sprawy. W momencie zamrożenia stajemy się bezradni, nie potrafimy nic zrobić. Lęk nas paraliżuje, odbiera nam jasność umysłu i często przenosi do momentu z przeszłości, gdy po raz pierwszy nastąpiło zamrożenie. Kluczowym momentem do wyjścia z zamrożenia jest w tym momencie wprowadzenie oddechu w ciało, do miejsc i blokad które się wtedy uaktywniają, w ten sposób wprowadzamy szerszą świadomość w ograniczoną świadomość. Dostyc często jest, to moment przełomowy wyjścia z paraliżu i poradzenia sobie z traumatycznymi wspomnieniami.

Ucieczka przed emocjami

Polega na unikaniu uczuć poprzez odwrócenie od nich uwagi. Napędza to przemysł rozrywkowy i alkoholowy, a także prowadzi do pracoholizmu. Eskapizm i unikanie wewnętrznej uważności jest mechanizmem społecznie akceptowanym. Możemy unikać kontaktu ze swoim wnętrzem i za pomocą niezliczonych zajęć nie dopuszczać do siebie uczuć, czy też problemów. Z czasem wiele z tych zajęć zmienia się w nałogi, jako że stajemy się coraz bardziej od nich zależni. Ludzie desperacko starają się pozostać nieświadomi. Zaczynamy uciekać przed sobą i będziemy w świat pragnień szukając ulgi w świecie zewnętrznym i licząc że świat zewnętrzny zaspokoi naszą pustkę. Przeraza nas wtedy stanięcie twarzą w twarz z samym sobą, chwila samotności – napawa grozą. Chwila obecności, refleksji ze sobą samym jest czymś przed czym uciekamy w działania, które nas osłupiają. Do tego samotność to jeden z naszych głównych lęków, bo wiemy że wtedy nie uciekniemy przed sobą. Stąd ustawiczne gorączkowe aktywności: niekończące się spotkania towarzyskie, gadanie, wymienianie wiadomości tekstowych,

czytanie, słuchanie muzyki, pracowanie, podróżowanie, zwiedzanie, przejadanie się, hazard, włączanie filmów, łykanie pigułek, zażywanie narkotyków i bywanie na imprezach. Te sposoby ucieczki zawodzą, stresują, nie przynoszą oczekiwanego skutku i zabierają wiele energii. Do powstrzymania narastającego naporu tłumionych i wypartych uczuć potrzebne są ogromne nakłady energii. Postępująco spada uważność, kreatywność, energia i autentyczne zainteresowanie innymi ludźmi. Rozwój duchowy zostaje zahamowany i w końcu rozwija się jakaś fizyczna lub emocjonalna dolegliwość, choroba, przedwczesne starzenie i śmierć. Oprócz ucieczki przed emocjami, możemy też uciekać w różne bezproduktywne działania po to aby podtrzymać swoją ważność, swoje wyobrażenie o sobie lub też uciekać po prostu od realizacji tego co wewnątrz naprawdę chcemy robić w życiu. Wtedy gromadzi się frustracja wynikająca z niezaspokojenia potrzeby samorealizacji, którą później przerzucamy na świat zewnętrzny.

Ucieczka przed emocjami może przejść w ryzykowne sposoby radzenia sobie z emocjami. Ryzykowne sposoby radzenia sobie z emocjami, czyli korzystanie z różnego typu regulatorów emocji lub też odcięcie się od nich. To sposoby, w których dążymy do uzyskania pożądanego emocjonalnego efektu – bez zważania na negatywne konsekwencje i destrukcję tych sposobów:

- używki, środki psychoaktywne,
- zachowania destrukcyjne,
- odcinanie się od emocji,
- unikanie emocji.

Projekcja

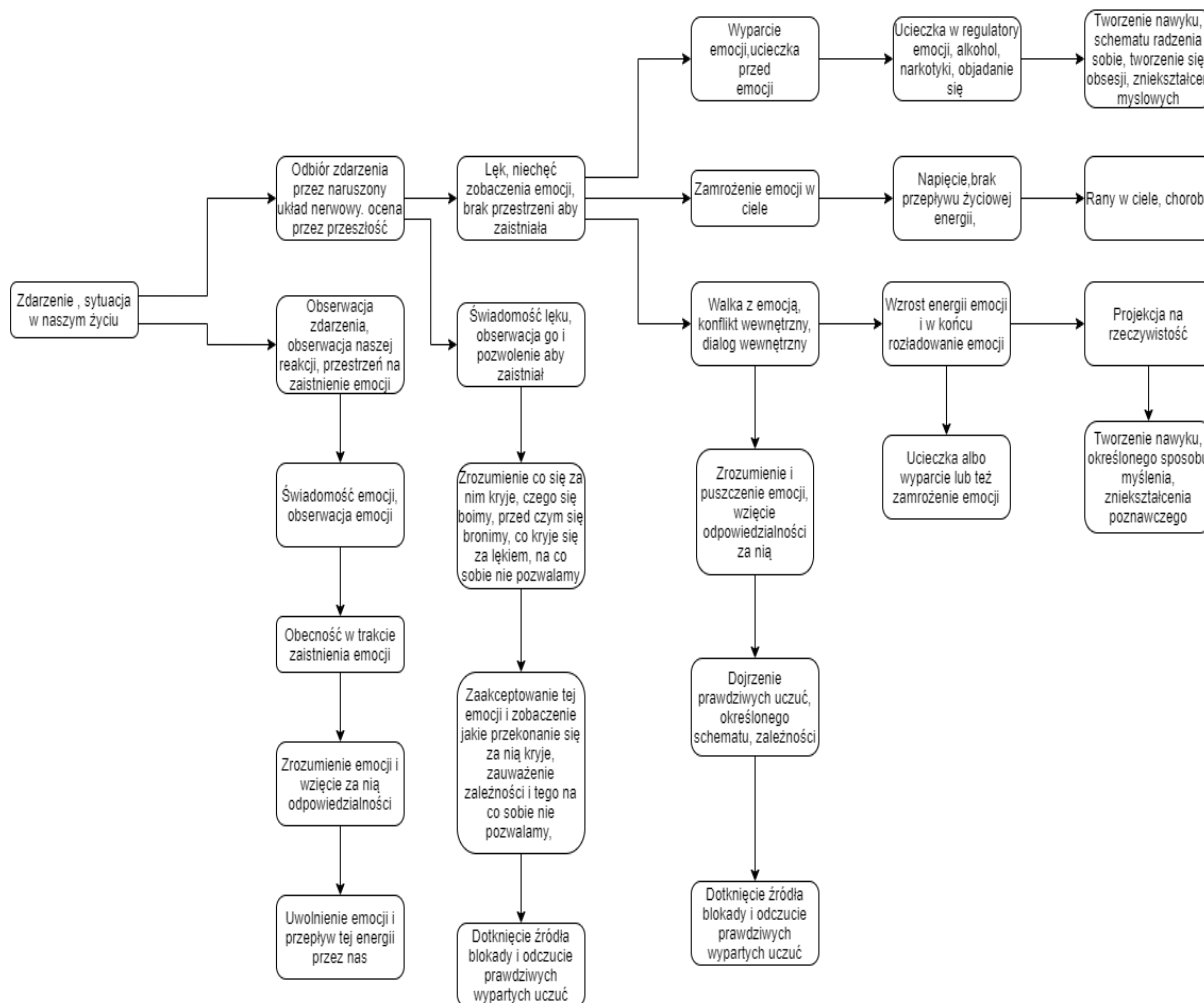
Chociaż wymazaliśmy ze świadomości uczucia i wspomnienie o wydarzeniu, które je wywołało, nasza podświadomość zdaje sobie sprawę, że związany z nim wstyd, poczucie winy lub krytyczne nastawienie do siebie nadal w nas tkwią. Próbuje więc pozbyć się bólu, przenosząc go na kogoś lub coś poza nami. Mechanizm projekcji pozwala nam zapomnieć, że kiedykolwiek mieliśmy takie uczucia. Po dokonaniu projekcji niechcianych uczuć na innego człowieka uważamy, że to on je posiada, a nie my. Jeśli więc wymażemy z pamięci swoje poczucie winy, po czym dokonamy jego projekcji, to obarczymy drugą osobę winom. Jeśli tłumimy złość i przeniesiemy ją na kogoś innego, będziemy go postrzegać jako zagniewanego. Możemy obciążyć innych winą za wszystko to, za co obwiniali byśmy siebie. Nic dziwnego, że czujemy ulgę! W ten sposób ktoś inny odpowiada za te wszystkie straszne rzeczy, które nam się przytrafiają, lub za cechy, których w sobie nie lubimy. Możemy potem zażądać dla tych ludzi kary i poczuć się jeszcze bardziej komfortowo, bo nikt nas nie zaatakuje. To wyjaśnia, dlaczego lubimy oglądać wiadomości w telewizji. Pozwalają nam one dokonać projekcji całego naszego poczucia winy i wstydu na morderców, gwałcicieli, skorumpowanych polityków i innych złych ludzi, których widzimy na ekranie. Potem możemy iść do łóżka, mając dobre zdanie o sobie. Wiadomości oraz wszystkie inne programy opowiadające o złych ludziach i niedobrych sytuacjach, dostarczają nam doskonałych kozłów ofiarnych, na których możemy dokonywać projekcji.

Bądź świadomy, kiedy dokonujesz projekcji

Kiedy zaczniesz kogoś osądzać, wiedz, że dokonujesz projekcji. Gniew jest stałym towarzyszem tego procesu, gdyż ego używa go jako usprawiedliwienia projekcji poczucia winy. Kiedy więc wpadasz w gniew, pamiętaj, że znowu przenosisz na kogoś swoje poczucie winy. To, co tak bardzo cię razi w drugim człowieku, jest po prostu odbiciem tej części twojej osobowości, którą odrzuciłeś i wymazałeś ze świadomości (twojej strefy cienia), a następnie przetrzuciłeś na tę osobę. W przeciwnym razie nie byłbyś tak zirytowany. Myśl, że w innych krytykujemy i osądzamy to, co w rzeczywistości potępiamy w sobie, jest podstawą Radykalnego Wybaczania i kluczem do uzdrowienia naszej duszy.

Sposoby radzenia sobie z emocjami

Emocje



Cierpienie i myślenie oparte na cierpieniu jest dopóki, dopóty nie pozwolimy sobie na odczucie bólu, który wypieraliśmy w dzieciństwie i który wypieramy do chwili obecnej. Czyli dopóki nie odczujemy emocji związanych z określonymi sytuacjami i ich nie uzdrowimy poprzez integrację ich. Głównie chodzi o żal, złość, smutek, rozczarowanie, toksyczny wstyd, poczucie krzywdy, poczucie oddzielenia, poczucie winy, tęsknota, bezradność, bezsilność. Gdy pozwolimy sobie na te wszystkie emocje puścimy je z naszego ciała, przez co nasze spojrzenie na życie się zmieni, w tym również nasz sposób myślenia. Nie będą już zalegać w nas (w naszym polu energii) emocje z przeszłości przez co energia w nas wróci do harmonii i równowagi. Nie puszczane emocje po prostu zaburzają nasze spojrzenie na rzeczywistość, bo tworzą tak zwaną mgłę w umyśle, zaburzenie percepcji i są perspektywą przez jaką patrzymy na życie. W pewnym sensie stajemy się ranami które nosimy w sobie i bólem który nosimy w sobie

Thích Nhất Hạnh, wietnamski mnich buddyjski, mistrz zen, nauczyciel, autor książek i poeta napisał, że „słuchanie i rozumienie naszych wewnętrznych cierpień rozwiąże większość napotykanych problemów”. Jak reagujecie na kłopoty które się pojawiają? Z wściekłością czy pokorą? A może z odwiecznym pytaniem na ustach: dlaczego MNIE to spotyka?! Niektórym ludziom do głowy nie przychodzi, że sami są twórcami tych zdarzeń i daliby się pokroić w plasterki, że to zły los, przeznaczenie albo zawiść ludzka, ale nie oni są sprawcami. I dopóki tak myślą Wszechświat miota nimi jak płatkami śniegu podczas zadyмки. Dopiero uświadomienie sobie, że to nasze wewnętrzne blokady nie pozwalają na tworzenie szczęśliwego życia jest pierwszym krokiem w kierunku odpowiedzialności za swój los. Mistrz Hạnh nazywa to wewnętrznym cierpieniem, ale my już wiemy, że to nic innego jak blokady energii. Powstają podczas traumatycznych sytuacji, gdy nasza „dusza” nie radzi sobie z emocjami i zamyka je w takiej blokadzie **To rodzaj cysty, która co prawda daje żyć, separując bolesną energię, ale sama cysta uwiera i nie pozwala cieszyć się życiem oraz zabiera nam ogromną ilość energii. Rada mistrza jest absolutnie słuszna, trzeba odkryć tę energię, dotrzeć do niej**

i uwolnić. Docieranie do blokad odbywa się poprzez radzenie sobie z emocjami wewnętrznego dziecka w chwili obecnej.



Świadomość emocjonalna

Znajomość swoich emocji i obserwacja ich jest kluczem do uspokojenia swojego instynktu i koncentracji swojej uwagi na tym co chcemy. Wzięcie odpowiedzialności za to co dzieje się w nas pozwala nam odnaleźć naszą moc. Obserwacja emocji, myśli i pozwolenie im na przepływ przez nasze pole energii bez stawiania im oporu i blokowania ich daje nam informacje , wskazówki co w konsekwencji prowadzi do jasności umysłu w chwili obecnej, daje nam obecność, zrozumienie i ulgę.

Korzyści z integracji emocji to:

Na poziomie fizycznym

- uspokaja się nasz układ nerwowy, staje się on zdrowszy, przestajemy odbierać poprzez rany rzeczywistość,
- odblokowuje się akupunkturowy system energetyczny, rozwiązują się blokady energetyczne w naszym ciele, energia zaczyna lepiej przepływać przez ciało,
- wzrasta nasza siła witalna, mamy więcej energii do życia,
- uzdrawiamy schorzenia powstałe przez wyparcie emocji, znikają bóle oparte na cierpieniu,
- nasze ciało staje się bardziej wypoczęte, nasza skóra się zmienia,
- czujemy części naszego ciała, wchodzimy w nasze ciało swoją uwagą,

Poziom behawioralny

- obniża się poziom niepokoju, lęku, poziom agresji w nas,
- przestajemy uciekać od swoich emocji w różnego rodzaju używki,

Emocje

- jesteśmy coraz bardziej uważni, obecni w tu i teraz,
- coraz pełniej doświadczamy chwili obecnej,
- przestajemy zrzucać swoje emocje na innych i projektować je na świat zewnętrzny,

Relacje z innymi

- przestajemy chodzić w i szukać konfliktów, bo zmniejsza się poziom agresji w nas,
- przestajemy projektować swoją złość na świat,
- tworzymy relacje oparte na uczciwości, bliskości emocjonalnej,
- stajemy się współczujący, wyrozumiali dla siebie i dla innych,
- Pojawia się coraz więcej pozytywnych emocji, pojawia się radość z samego faktu , że jesteśmy, więc zaczynamy cieszyć się też obecnością innych,
- zaczynamy szanować innych i dawać im wolność emocjonalną,
- zmniejsza się poczucie bycia zależnym, z zwiększa się nasza samodzielność,
- zwiększa się nasza zdolność do kochania innych,
- zaczynamy coraz bardziej ufać innym,

Poziom duchowy

- pojawia się spokój i pogoda ducha,
- przestajemy być uzależnieni od emocji, co daje przestrzeń na zaistnienie stanom istnienia,
- nawiązujemy kontakt z własnym wnętrzem, ze źródłem w nas,
- poszerza się nasza perspektywa, zaczynamy dostrzegać i czuć więcej,
- zaczynamy rozumieć swoje zachowania i swoje wcześniejsze doświadczenie,
- nawiązujemy kontakt z energiami większymi od nas,

Może tak być że w ciągu życia nikt nas nie nauczył jak radzić sobie z emocjami, mogliśmy nie mieć wzorca odpowiedniego lub zamknęliśmy się na czucie poprzez silny uraz traumatyczny tworząc wtedy zamrożenie i blokadę na określone emocje. Sposób radzenia sobie z emocji z czasem staje się automatyczny, czyli jeśli nie jesteśmy świadomi jak sobie z nimi radzimy i nie mamy dojrzałości emocjonalnej to możemy utrwalić w sobie destrukcyjne sposoby radzenia sobie z emocjami. Wtedy reagujemy na emocje najczęściej z nawyku, z automatu, nie będąc świadomym , iż dane zachowanie jest naszym sposobem radzenia sobie z emocjami. Z czasem aby nie wrócić do czucia umysł tworzy mechanizmy obronne, które niby mają nas bronić przed kolejnym zranieniem. Te mechanizmy były dobre w momencie zranienia, bo chroniły nas od nadmiaru emocji . Jednak im dłużej te mechanizmy trwają tym bardziej zaczynamy w nie wierzyć i odłączamy się od czucia siebie, od czucia swojego ciała i zamykamy się w swojej głowie w ciągłej analizie, utożsamianiu się z historiami umysłu, porównywaniu, obsesyjnym myśleniu, wyolbrzymianiu lęków czy potęgowaniu innych emocji lub też podtrzymywanie uraz, zawiści , żalu do siebie i do innych .

Zbieranie emocji w ciele, tworzenie blokad

Z czasem emocje zbierają się w ciele , bo nie nauczyliśmy się ich przeżywać, więc gdzieś muszą się odkładać, tym bardziej jeśli nie potrafimy sobie z nimi radzić i je tłumimy. Jeśli nie dojrzeliliśmy emocjonalnie nasza świadomość dalej jest zamknięta w dualnej perspektywie. Stłumione emocje w naszym ciele powodują blokady energetyczne w przepływie energii przez nasze ciało, a skoro jesteśmy energią i odbieramy świat poprzez swoją energię, to jak mamy w polu energii stłumione emocje, to odbieramy poprzez nie rzeczywistość wokół nas. Te blokady tworzą zastoje lub bieg energii w przeciwnym kierunku. Dlatego na przykład zamiast naturalnej tendencji i pragnienia życia, może nastąpić tendencja do destrukcji w swoim życiu. Zostaje odwrócone znaczenie wielu rzeczy w tym na przykład, zamiast wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, życie w lęku,

Emocje

zamiast zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych wypieranie i zaprzeczanie im , zamiast tendencji do doświadczania życia, zamknięcie się w izolacji, zamiast akceptacji zmienności życia, to walka z nią i zastój , zamiast czucia , to zamykanie się w swojej głowie itp.

Zaburzenia powstałe na układzie nerwowym spowodowane określonymi blokadami, powodują że mamy nieprawidłowy odbiór rzeczywistości, przez zaistniałe iluzje zamknięte w tych blokadach, co powoduje skrzywiony odbiór rzeczywistości i niepełne jej odczuwanie . Te zaburzenia sami tworzymy poprzez wypieranie czegoś ze swojej świadomości i nie dając temu przestrzeni. Nasz odbiór staje się zaburzony poprzez zaistniałe blokady. Wtedy nie jesteśmy w stanie odbierać rzeczywistości taką jaka jest. Czyli sami tworzymy podświadomość w sobie poprzez wypieranie danych rzeczy ze świadomości i zamykając je w blokadach energetycznych, słupkach energetycznych . Im bardziej zaburzony mamy układ nerwowy tym bardziej sztywni jesteśmy, dosłownie na układzie nerwowym mamy stłumiona świadomość która nie pozwala zaistnieć lekkości, swobodzie, radości i spina nasze ciało. Mechanizm walki i ucieczki , który miał nas chronić staje się dla nas bariera z którą trzeba sobie poradzić. Tak jakby umysł obraca się przeciwko sobie , bo myśli że chroni przed czymś nas. Przez co wchodzimy w stan przetrwania i zachowujemy się jak zwierzę. Tak samo jest z pragnieniami , nie radząc sobie z ich energią lub blokując ją możemy uzależnić się od czegoś lub też całkowicie się zamknąć na doświadczanie rozkoszy z życia. Jednak jak jest udowodnione mamy trzy mózgi, więc nasza ewolucja poszła do przodu, dalej niż zwierzęta, oprócz natury zwierzęcej mamy też część duchową, która może zaistnieć o ile sobie poradzimy z naszą zwierzęcą częścią, która dosyć często mamy mocno zaburzona. Tak jak by opanowanie dolnej części ciała i kontakt z nią pozwala na płynięcie energii wyżej i połączenie instynktu z sercem. Nasza część analityczna, racjonalna, logiczna jest przed częścią gdzie pojawia czucie z poziomu serca , gdzie pojawia się bardziej bycie w chwili obecnej, gdzie pojawia się obecność i czucie chwili , a nie analizowanie chwili i myślenie o niej.

Wracając do emocji, jeśli są tłumione w ciele to powodują zaburzenia w naszej energetyce, w pewnym sensie energia emocji tworzy chaos w naszym polu energii, przez co tworzy się szereg zniekształceń poznawczych. Te stłumienia oddzielają nas od poczucia ciała, od kontaktu ze źródłem w sobie. Mając zaburzony umysł trudno jest nam wejść w ciało i nawiązać kontakt z nim. Zarówno barierą jak i powodem oporu jest nasz własny umysł i emocje które stworzył. Na początek trzeba uwolnić nadmiar zgromadzonych emocji w ciele poprzez otwarcie się na ich czucie, aby one mogły zaistnieć, połączyć umysł z ciałem, czyli wprowadzić świadomość do podświadomości, która zaistniała w ciele. Czyli rozjaśnić konflikty i sprzeczne przekonania w nas szerszą świadomością. Z czasem im więcej uwolnimy emocji zapisanych w ciele i lepiej sobie zaczniemy z nimi radzić, to przestajemy się utożsamiać z emocjami lub z myślami, zaczyna się wtedy odczuwać obecność czegoś więcej w nas, przestrzeni , która jest niezależna od emocji i myśli, przestrzeni gdzie jest zawsze spokój i poczucie bezpieczeństwa, i to jest obserwator , który zawsze jest , który obserwuje te nasze perypetie i walkę ze sobą. W pewnym sensie pozwolenie sobie na poczucie emocji w naszym ciele, oczyszcza naszą energetykę z tych zastojów , które się utworzyły , przez co nasze ciało zdrowieje. A tak jak mówi wielu mistyków w nas jest brama do źródła, więc oczyszczając ciało z emocji zaczynamy wchodzić coraz głębiej w nas samych. Czyli rozjaśniamy nieświadomość świadomością i dostrzegamy , że za nieświadomością jest źródło, nasza wewnętrzna istota która czeka, aż porzucimy iluzje , które tworzą separacje świadomości z wewnętrzną istotą. Tą separacje sami tworzymy , tworząc swoją podświadomość. Rozdzielenie, separacja jest iluzją, jednak trzeba sobie to uświadomić najpierw. Dlatego praca z emocjami i nie spychanie ich dalsze w nasze ciało jest tak ważna. Bo spychając sami sobie tworzymy blokady w naszej energetyce.



Poza analityczną częścią głowy są inne części , które się uaktywniają właśnie poprzez obserwacje, uważność, medytację. Sam na początku jak zaczynałem medytować nie miałem pojęcia jaki spokój może zaistnieć w moim życiu. W porównaniu do tego co było jak grałem czynnie i wcześniej , to dwa różne światy, dosłownie jakbym wyszedł ze świata walki o przetrwanie i przeszedł do świata gdzie jest więcej czucia i spokoju. Kiedyś głównie napędzałem swoje działanie emocjami , teraz coraz częściej działam w spokoju, to co najlepsze to, tak naprawdę w tym pozornym spokoju jest niesamowita dynamika i jasność. Jednak przy takim działaniu mam większy kontakt z ciałem, jestem bardziej obecny w tym co robię, a nie jak miało to wcześniej miejsce wszystko było robione pod presją i brakowało w tym przeżywania chwili.

Nasza wewnętrzna istota zawsze na nas czeka , aż przedrzemy się przez iluzje które sami sobie nałożyliśmy. Emocje są wskazówką gdzie jest jeszcze jakiś schemat, nie chodzi o to aby się od nich odłączać bo to rodzi obojętność, tylko o to aby dać im zaistnieć. Mamy wolną wolę o ile uświadomimy sobie że ją mamy(czyli mamy możliwość podejmowania działań i dokonywania wyborów takich jakich chcemy) wiem jak to może brzmieć dla niektórych jednak , jeśli ktoś żyje w depresji , uzależnieniu jest święcie przekonany o braku tej wolnej woli, o braku własnej mocy o automatyzmie, o wierzeniach , które zamykają go w jego nieświadomości, w tym również ma niechęć do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie czy wypieranie swojej wewnętrznej mocy. I tu pojawia się myk , bo niby wolna wola jest taka cudowna. Jednak jest jednocześnie dla nas i darem i przekleństwem, bo to ona powoduje, że wchodzimy w schematy cierpienia dokonując odpowiednich wyborów i

decyzji chcąc postąpić po swojemu, a gdy cierpimy zrzucamy winę na okoliczności, nie zauważając faktu, że cierpienie sami sobie stworzyliśmy. Więc jeśli jesteśmy nieświadomi czegoś, sami sobie sprawiamy cierpienie, z tym, że nie zawsze rozumiemy, że sami sobie to robimy lub nie chcemy dopuścić takiej informacji do siebie.. Ofiara zazwyczaj oskarża świat w koło, wszechświat, rodziców, krzywdzicieli, narcyz natomiast, zazwyczaj kat pójdzie w druga skrajność i będzie chciał manipulować i kontrolować wszystkim wierząc, że jest Bogiem, zamiast zrozumieć, iż jest częścią boskości. No i tak w zależności od tego jaki mamy schemat w sobie możemy wchodzić w skrajności lub też pójść w równowagę, łapiąc kontakt z czymś większym od nas, wtedy swoją wolę poddajemy uniwersalnej energii wszechświata i dopasowujemy nasze działania i wybory pod strumień tej energii, która może płynąć w nas o ile damy zaistnieć przestrzeni serca. Niektórzy to nazywają połączeniem naszej duszy z duchem wszechświata, inni mówią, że w ciało wchodzi dopiero wtedy duch. Ja jestem osobiście za połączeniem naszej energii z energią wszechświata. Dlatego połączenie rozumu i przestrzeni serca jest tak ważne i równowaga w nich. Skrajności rozumu prowadzą do zamknięcia się na czucie, natomiast skrajności przestrzeni serca zamiast do empatii to do współcierpienia, współzależności. Więc ważne jest to i to i stworzenie jedności czucia, myśli i działanie(wola) wtedy żyjemy w swojej największej energii, w uniwersalnej prawdzie.

Podejście do emocji

Z doświadczenia swojego wiem, że przed zrozumieniem, czyli przed zaistnieniem emocjonalnego zrozumienia z poziomu rozumu jest najpierw akceptacja emocji w sobie, czyli obserwacja chaosu w sobie przez co tworzy się spokój. Próba zrozumienia czegoś będąc pod wpływem emocji nie daje efektu, bo nasze spojrzenie jest zaburzone poprzez energię emocji. Więc umysł nie może zrozumieć siebie, bo jest zaburzony emocjami, które stworzył, zamyka się w wąskim spojrzeniu. Więc najpierw trzeba coś zaakceptować takim jakim jest naprawdę, aby to zrozumieć w pełni nie natomiast rozumieć aby zaakceptować. Zauważyłem u siebie tendencje do najpierw rozumienia, co nie pozwalało mi zaakceptować tak naprawdę. Bo co się dzieje gdy najpierw chcemy zrozumieć, po prostu oszukujemy samych siebie i zamiast zrozumieć, to jak jest narzucamy swoją wizję czegoś co prowadzi do oszukiwania samego siebie, dlatego najpierw jest akceptacja takim jakim jest by objąć to w całości, a nie tylko według tego jak byśmy chcieli aby było, czyli według naszej percepcji, która zawsze jest ograniczona do poziomu rozumienia wynikającego z oceny poprzez przeszłość i zaistniałe emocje. Więc aby pojawiło się szersze zrozumienie, szersza świadomość trzeba poddać obecną świadomość, obecne rozumowanie, obecną percepcję, czyli często wszystko to w co wierzyliśmy do tej pory, zaakceptować i odpuścić presję zrozumienia. Wtedy tak naprawdę pojawia się rozwiązanie, którego wcześniej nie widzieliśmy. No i tego boimy się najbardziej, bo kojarzymy poddanie wszystkiego w co wierzyliśmy z nicością, w pewnym sensie ego kojarzy to ze śmiercią, dlatego nie chce odpuścić. Jednak gdy zaufamy i poddamy obecne rozumowanie na rzecz nowej świadomości, szerszego spojrzenia następuje akt zaufania i zawierzenia, wtedy dopiero poprzez akceptację rodzi się nowe. Jeśli walczymy, siłujemy się, chcemy narzucić swoje rozumowanie na coś nie wpuszczamy szerszej świadomości do swojej przestrzeni blokując się na nowe, na nieznanne. Aby zobaczyć to jak jest, trzeba poddać ocenę rozumu, on się opiera na ograniczonych wierzeniach i przekonaniach jakie mamy zapisane w sobie. Wychodząc poza ocenę widzimy coś takim jakim jest a nie jakim byśmy chcieli aby było lub jakim wydaje nam się że jest, czyli przestaje nam się wydawać, że coś jest takie jakie jest. Potwierdzeniem, że patrzymy dobrze jest nasz stan istnienia, nie emocje sztuczne wywołane, tylko czysty stan istnienia i czucie poprzez serce, a nie poprzez tworzenie emocji myślami. Nasz obraz, nasze wyobrażenie po prostu poddaje się uczuciu z serca i umysł nie tworzy wtedy projekcji, tylko odzwierciedla czystość naszego spojrzenia. Tak jak by oddawał kontrolę, czemuś większemu od siebie.

Przyjęcie emocji takimi jakie są. Akceptacja ich takimi jakie są.

Pierwszym warunkiem bycia w zdrowy sposób z emocjami jest zawsze – PRZYJĘCIE ICH. Jest danie sobie do nich prawa. Chodzi o uważność, o przyjrzenie się naprawdę blisko. Chodzi o to, żeby naprawdę zobaczyć: „co ja robię z tą emocją, kiedy ona się we mnie uaktywnia? Czy ją tłumimy, czy uciekamy przed nią, czy ją wypieramy, czy zaprzeczamy? To na początku nie jest oczywiste, ale z czasem przychodzi. Trzeba się skupić na sobie i na tym co sami czujemy, a nie na myślach i przerzucaniu emocji na zewnątrz, czyli obwinianie kogoś za nie i projektowanie ich na świat wokół nas. Ważna jest nasza reakcja, nasz stosunek do tego co w nas, a nie coś co jest projektorem naszych emocji. Projektor jest tylko czymś co wykorzystujemy, aby oddalić od siebie emocje, aby nie dostrzec co tak naprawdę się dzieje.

Wzięcie za emocje odpowiedzialności

Czyli postawa nie obwiniam nikogo za ich powstanie. Nie wskazywanie palcem i obwinianie kogoś za swoje emocje. Nie chodzi o przekierowanie uwagi na zewnątrz, lecz o wgląd wewnątrz siebie. Życie jest bardzo inteligentne, cały czas dostarcza nam sytuacje i ludzi, którzy pobudzają nas emocjonalnie, ale to nie jest przeciwko nam, to nie jest złośliwość. To jest po to, żebyśmy mogli w końcu zobaczyć co się w nas indywidualnie dzieje. Zobaczyć jaka w nas rana dalej jest, związana z wierzeniem, że coś się powinno dziać a coś nie powinno. Czyli zobaczenie przekonań, które nam nie służą, a które powodują określone emocje i zafalszowanie rzeczywistości. Emocje nam na nie wskazują. Będziemy mogli je rozpoznać dopiero, gdy przejmemy za nie całkowitą odpowiedzialność.

Uświadomienie sobie realnego wpływu na emocje.

Niektórzy myślą, że totalnie nie mogą nic zrobić z emocjami, że nie mają na nie wpływu, na to jak się czują. Takie osoby najczęściej uciekają od emocji, udają, że ich nie ma, albo przeciwnie dają się im porwać. Można też wchodzić w bezradność wobec emocji, wtedy zazwyczaj przerzucamy odpowiedzialność na świat zewnętrzny za to co się dzieje w nas i wchodzimy w schemat ofiary. Warto znaleźć swoje miejsce prawdy, racjonalnego środka, czyli uznać i rozpoznać, że mamy pewien realny wpływ na regulację naszych emocji, ale nie jest on całkowity. Jest to absolutnie ok. Emocje nam coś pokazują, one mają być, mają płynąć. Natomiast musimy pamiętać, że to na co mamy zawsze wpływ to są reakcje jakim my się oddajemy na skutek odczuwania danych emocji. To jakie mamy do nich podejście, to czy z nimi walczymy, czy też nie, to co zrobimy po zaistnieniu emocji. Czy będziemy się oceniać i gnębić, czy damy sobie zrozumienie. Dla mnie najlepszą opcją jest poddanie i obserwacja emocji, tak jak opisuje to Hawkins w technice uwalniania. Takie samo podejście jest widoczne u innych mistyków, tylko inaczej nazwane, w tym u E. Tolle, Colin P. Sissona i innych. Wszyscy oni piszą o tym samym, tylko różnie to nazywają.

3 podstawy pracy z trudnymi emocjami,

1. Każda nasza reakcja na codzienne sytuacje i innych ludzi to informacja na temat naszego świata wewnętrznego. To informacja w jakiej energii jesteśmy w danym momencie.

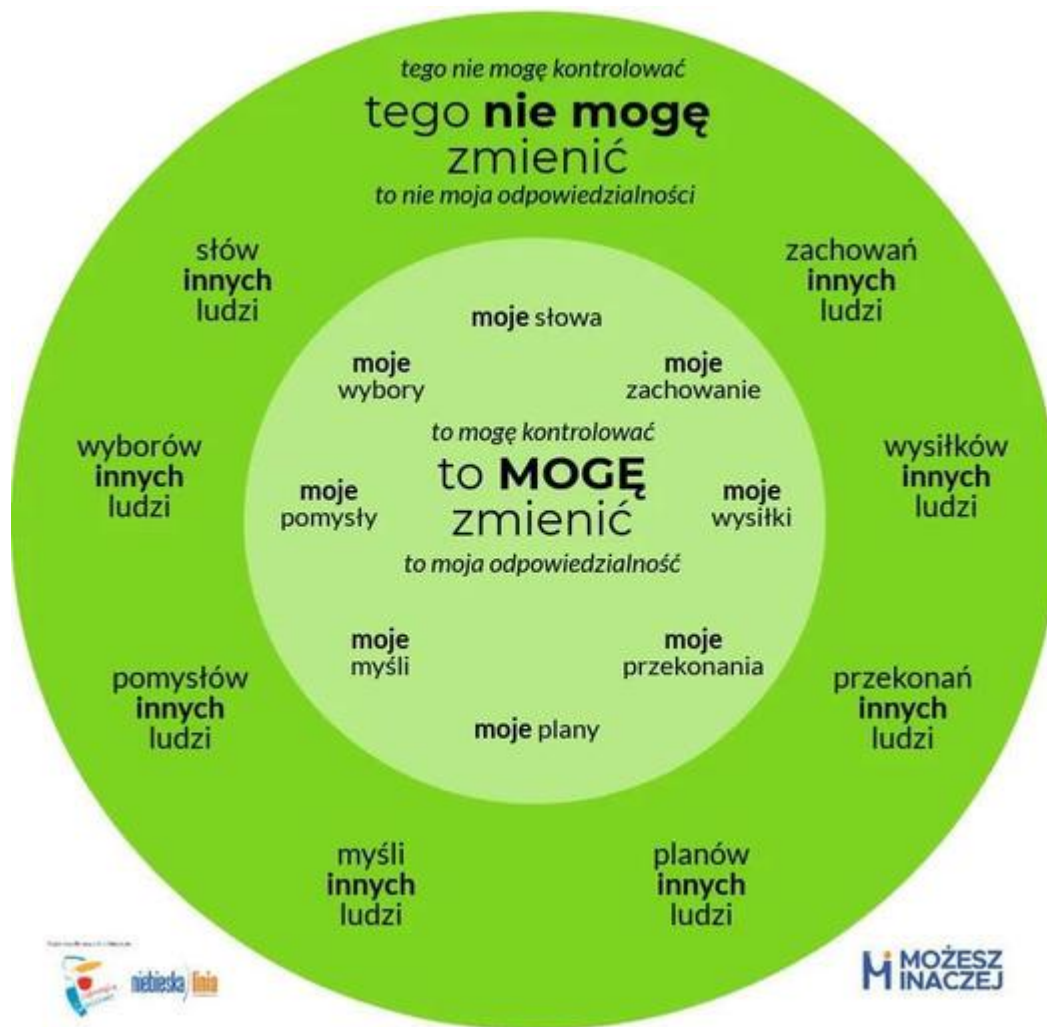
Wszystkie nasze reakcje są dla nas wskazówką jak odbieramy rzeczywistość, jakie mamy nastawienie i podejście do życia oraz do innych ludzi. Nasze reakcje, nasze osądy mówią nam przez jakie filtry patrzymy na życie i ukazują nam to co mamy naprawdę w sobie. Nasze nadmierne reakcje emocjonalne wskazują nam miejsca, gdzie jest nie puszczony ból jeszcze i gdzie trzeba się przyjrzeć oraz co trzeba uwolnić aby poczuć ulgę, pokazują nam z czym jeszcze walczymy i przed czym się bronimy oraz jaki odbiór rzeczywistości powoduje w nas cierpienie. Mówienie i myślenie o innych, o ich wadach i słabościach, o tym jacy to oni nie są jest mechanizmem, który ma nas odwrócić od naszych reakcji, o tym co jest w nas. Na początku możemy nie chcieć widzieć swoich emocji i zrzucać za nie odpowiedzialność na zewnątrz, jednak z czasem im dłuższa obserwacja tym bardziej będziemy dostrzegać, że sami tworzymy emocje w nas. Gdy jesteśmy uzależnieni od określonych emocji, stanów emocjonalnych powstanie ich usprawiedliwiamy określonymi schematami myślowymi po to aby czuć te emocje, być w nich i nie widzieć prawdziwej ich przyczyny. Gdy zobaczymy prawdziwe ich źródło, czyli nas samych pojawi się prawdziwa wolność i uwolnienie określonych emocji. Wtedy podejmujemy decyzje czy dalej chcemy karmić się iluzjami, czy bierzemy pełną odpowiedzialność, za to co dzieje się w nas. Fajnie to widać na przykładzie tworzenia braków i tęsknoty, koncentrujemy się specjalnie na brakach, na tym czego nie mamy aby wywołać uczucie pustki w nas i tęsknotę za czymś.

2. „Mój stan emocjonalny zależy tylko i wyłącznie ode mnie“.

Ważne jest aby zrozumieć, iż sami tworzymy swoje emocje poprzez interpretację tego co do nas napływa z rzeczywistości. To nasza ocena, nasz osąd (który opiera się na naszych przekonaniach), określa interpretację tego co do nas trafia i powoduje zabarwienie emocjonalne. Gdyby nie było osądu nie byłoby emocji, to umysł sam w sobie tworzy określone emocje poprzez umieszczenie sytuacji w określonym kontekście i interpretacji. Tak samo jest z reakcją na to co robimy, na swoje czyny, to jak podchodzimy do siebie jest tylko i wyłącznie naszą decyzją. Im większe zrozumienie samego siebie tym więcej mamy dla siebie wyrozumiałości,

współczucia i przechodzimy z oceniania siebie do zrozumienia i czucia siebie. To Ty nadajesz interpretację temu co do Ciebie trafia, emocje powstają na bazie jakiegoś programu przez który patrzysz na rzeczywistość, ten program jest w Tobie, a nie w kimś innym, ty jesteś odpowiedzialna za swoją reakcję emocjonalną i za swoją energię oraz za swoje nastawienie, a nie okoliczności. Oddanie władzy okoliczności powoduje zrzucenie odpowiedzialności za to co w nas. Oddanie mocy nad naszymi emocjami na zewnątrz powoduje że każdy może Tobą sterować, czyli że otoczenie Tobą steruje i jego oczekiwania. Jeśli oddajesz moc okoliczności to Twoje podejście tworzy bezradność w Tobie wobec tego co się dzieje w Tobie bo oddajesz moc nad sobą na zewnątrz siebie.

Nie masz wpływu na to co robią inni, ale masz wpływ na swoje reakcje. Masz wpływ na swoje życie.



3. Pomiędzy bodźcem i reakcją jest wolność wyboru.

Wolność wyboru na początku może być nie do zauważenia, bo działamy z automatu i niektóre czyny, reakcje, działania wydają nam się nie do zmiany, wydają nam się tak prawdziwe i naturalne, że ciężko nam pomyśleć iż jest możliwość zachowania się inaczej. Tym bardziej jeśli mamy ciągle rozbujany, rozpedzony umysł, tym bardziej znalezienie przestrzeni jest trudne do wyobrażenia sobie. Jednak po czasie spędzonym na samoobserwacji, obecności w sobie działanie naszego umysłu nie jest już tak chaotyczne i nasze działania przestają być tak automatyczne, bezsensowne. Wtedy pojawia się świadomość wyboru i podjęcia innej decyzji, dokonania innego działania niż zawsze to robiliśmy dotychczas. W pewien sposób wychodzimy ponad uwarunkowania w nas, reakcje automatyczne, system przetrwania i dostrzegamy świadomość, iż można zachować się inaczej. Im więcej wolnych wyborów podejmujemy, tym nasza energia bardziej wzrasta i dostosowuje się do tych nowych wyborów. Wprowadzamy wtedy więcej obecności, świadomości do tego co

Emocje

robimy, doświadczamy więcej życia, więcej chwili obecnej. Pojawia się też autorefleksja , zastanowienie, spojrzenie na różne punkty widzenia.

Jesteśmy twórcami naszych emocji odnośnie danych sytuacji, ponieważ w każdym momencie mamy wybór jak odbierać daną sytuację, jak na nią patrzeć i jak do niej podejść. To my określamy jak się czujemy , co myślimy i jak się zachowujemy w obliczu sytuacji, ludzi i okoliczności.



Zdarzenie a nasza reakcja

Bywa, że pozornie nieistotne wydarzenia uruchamiają w nas silne negatywne emocje. Nasza podświadomość zapamiętuje wszystkie traumy, których kiedykolwiek doświadczyliśmy i naukę z każdej z tych lekcji zapisuje w postaci naszych przekonań. Później gdy odbieramy poprzez określoną blokadę rzeczywistość powstaje lęk przed daną sytuacją, która tak naprawdę była w przeszłości, jednak umysł myśli że ona się pojawi. Tak naprawdę nasz instynkt chce nas chronić, jednak nie rozumie on że większości z naszych lęków się po prostu nie powtórzą i nie wydarzą. Zamiast odbierać wtedy to co się dzieje ze spokojem projektujemy na obecną sytuację lęk z przeszłości, nie rozumiejąc często że lęk to tylko wyobrażenie. Do tego tak samo jak myślimy o przyszłości i oceniamy ją poprzez nieudaną sytuację z przeszłości projektujemy na potencjalny możliwy rezultat wynik który był kiedyś, a który nie musi się wydarzyć. Wyobrażenie o przyszłości jest tylko naszym wyobrażeniem, nie jest jeszcze rezultatem, więc opcji przyszłości może być nieskończenie wiele. Po za tym zamiast myśleć o przyszłości i zamartwiać się można myśleć w pozytywny sposób i oczekiwać najlepszego. Zamartwianie się jest tak naprawdę oznaką braku zaufania i chęcią kontroli, co nie pozwala działać czystej energii.

Kojarzymy podświadomie określone rzeczy z danymi sytuacjami. Czyli reagujemy na sytuację zewnętrzną przez skojarzenie jej z zapisem w podświadomości. Więc jeśli kojarzymy podświadomie bliskość z odrzuceniem i cierpieniem, czyli z bólem. To będziemy jednocześnie pragnąć bliskości i za nią tęsknić oraz jednocześnie stworzymy mechanizmy obronne, aby się nie otworzyć na tą bliskość. Do tego możemy na przykład kojarzyć bliskość wyłącznie z seksem przez co tworzymy obsesję seksualną i mylimy taką bliskość i uwagę z miłością. Przekonania to indywidualny klucz, według którego mózg na bieżąco selekcjonuje informacje napływające ze zmysłów. To one uruchamiają w nas emocjonalną reakcję na życiowe zdarzenia, zanim jeszcze zdążymy pomyśleć. **Myśli pojawiają się jako komentarz do emocji; są zwykle do nich wtórne i powiązane z treścią przekonania. Paradoksalnie, im większa w nas determinacja, by nad emocjami zapanować, tym większą nadajemy im energię i tym dłużej mają one nad nami kontrolę.**

Dobrym rozwiązaniem jest pozwolenie sobie na świadome przeżycie emocji, zaakceptowanie jej jako pewnej formy energii, bez utożsamiania się z nią i pozwolenie na jej wybrzmienie. Zamiast odgrywać rolę w filmie własnego życia stajemy się jego obserwatorem. Świadoma praca z destrukcyjnymi emocjami pomaga transformować ograniczające przekonania i służy naszemu rozwojowi. Praca z emocjami składa się z kilku etapów. Zrealizowanie wszystkich może wymagać podejmowania wielu prób. Emocja pokazuje nam, że gdzieś jest fałsz i zakłamanie w naszym odbiorze rzeczywistości, albo że ktoś nas atakuje przekraczając nasze granice. Problem jest wtedy, gdy żyjemy w takim lęku, że odbieramy każdą sytuację jako atak, tak mają zazwyczaj osoby w depresji, zaburzeniach lękowych czy uzależnieniach.

Czym jest emocjonalna blokada?

Emocjonalna blokada to stan, w którym powstrzymujemy się od rozwoju osobistego oraz zaczynamy zaniedbywać relacje z innymi. Sprawia to, że nie potrafimy całkowicie się otworzyć, odmawiamy sobie wiele rzeczy i zaczynamy opadać z sił, co następnie wpływa na nasz rozwój. Przystaje nam przybywać motywacji do działania oraz stajemy się apatyczni. Jakie cechy posiada osoba z emocjonalną blokadą?

Poczucie winy

Sprawia, że przepraszamy w sytuacjach, w których nie powinniśmy, a nie robimy nic w momencie, kiedy faktycznie coś jest naszą winą. Poczucie winy jest nieustanne i nasila się jeszcze bardziej w sytuacjach, kiedy zawiniliśmy. To następnie sprawia, że nie jesteśmy w stanie przeprosić, co negatywnie wpływa na nasze relacje z innymi. Przepraszamy natomiast za rzeczy, na które w żaden sposób nie mieliśmy wpływu.

Ucieczka od innych

Emocjonalna blokada sprawia, że dana osoba zaczyna zachowywać się defensywnie. Ucieka od innych i zamyka się w sobie, aby za wszelką cenę uniknąć konfliktów. Dzięki temu starają się zaoszczędzić sobie niekomfortowych sytuacji, które być może jeszcze bardziej wpłyną na ich poczucie własnej wartości.

Zwlekanie

Brak motywacji oraz wiary w siebie sprawia, że dana osoba nieustannie stara się odłożyć swoje obowiązki w czasie. Boi się porażki oraz następnych wydarzeń, takich jak wstyd. Preferuje zatem odłożyć wszystko na ostatnią chwilę, co w rzeczywistości nie przynosi odpowiednich skutków, jako że nagromadzona praca zaczyna przytłaczać.

Toksyczna perfekcja

Dokładność i precyzja wydają się pozytywnymi cechami, jednakże wszystko się zmienia, kiedy zaczyna to być obsesyjne i toksyczne. Osoby z emocjonalną blokadą starają się w ten sposób wynagrodzić swoją „nieobecność”, a więc wywierają na siebie presję, aby być lepszym dla innych. Taka postawa jest jednak wyjątkowo toksyczna i potrafi doprowadzić do jeszcze większego obwiniania samego siebie w momencie, kiedy coś nie idzie po myśli.

Emocjonalna blokada jest groźna pod tym względem, że dany człowiek żyje w nieustannym poczuciu winy i nie widzi żadnych możliwości zmiany tego. Jest to niszczący stan, który potrafi rozsypać niejedną relację.

Sposób na emocje

1. Zidentyfikuj ten moment, kiedy zaczynasz cierpieć.

Obserwując siebie zauważ, kiedy wchodzisz w schemat cierpienia, jakie sytuacje wywołują w Tobie cierpienie i jaki sposób myślenia do nich doprowadza.

Czy te sytuacje się powtarzają cały czas ? Czy to raczej Twoja reakcja na te sytuacje się powtarza ?
Zauważ jak wtedy odbierasz rzeczywistość, co o niej wtedy myślisz ?.

Jaki odbiór sytuacji poddaje Ci umysł w tych momentach. Jakie przekonania kryją się za tym odbiorem rzeczywistości ?

Skonfrontuj te przekonania z prawdą jak jest naprawdę w rzeczywistości. Poznaj inne punkty widzenia na tą samą sytuację.

Co jest katalizatorem Twojego cierpienia ?

Strach przed głębią trudności z introspekcją, wchodzeniem w głębinę serca i ludzkiego umysłu, leżą w strachu przed ewentualnym bólem. Człowiek może dokonywać niesamowitych rzeczy i przyswajać sobie ogromną wiedzę, a mimo to nie posiadać żadnej wiedzy o sobie ani, w konsekwencji, zrozumienia siebie: wie wszystko na temat wszystkiego i wszystkich prócz samego siebie. Dopiero cierpienie, które prędzej czy później nadejdzie, popycha nas lub zmusza do spojrzenia w siebie. Nauczono nas bardzo źle: nauczono nas ucieczki przed bólem lub poszukiwania go w sposób masochistyczny. A przecież ból jest wezwaniem duszy, która chce się rozwijać. Kiedy wierzymy, że wszystko jest stracone, nadchodzi tak naprawdę czas nowych doświadczeń. Jeśli coś nam się powiedzie, w naszym wnętrzu rodzi się światło skierowane ku świadomości.

2. Nie próbuj angażować swojego myślenia wokół tego tematu. Nie analizuj, ale obserwuj i zrozum.

To wydaje się na początku , dziwne jednak dokładnie tak jest . Czysta obserwacja i nabranie dystansu pozwala lepiej zrozumieć to co się dzieje. W danym momencie nie trzeba wchodzić w obszerne analizy, porównania, ponieważ umysł może nas zmylić. Co innego po fakcie , po danej sytuacji. Natomiast w tu i teraz lepiej jest pozwolić zaistnieć sytuacji i ją obserwować. Jeśli nie będziemy walczyć sami ze sobą to zrozumienie samo się pojawi, ulga nastąpi naturalnie.

3. Nazwij swoje uczucie.

Nazwij emocje (lęk, smutek, żal, poczucie winy, wstyd, gniew...). Samo nazwanie uczucia w jakim jesteśmy pozwoli temu stanowi zaistnieć i damy mu zgodę na bycie. Co też powoduje uświadomienie sobie tego co się z nami dzieje bez wchodzenia w zagubienie i panikę. Nazwanie konfliktu wewnętrznego czy naszego stanu pozwala przestać się bać tego co się z nami dzieje. Zaczynamy wtedy uświadamiać sobie nasz stan i go rozumieć. Nie jest on już dla nas zagubieniem i chaosem.

4. Nie próbuj udawać, że czujesz się świetnie.

Ważne jest by zidentyfikować się z aktualnym stanem i jednocześnie go obserwować. Nie odcinać się ani nie dysocjować od emocji, ale też nie dać się jej pochłoniąć. Trzeba mieć świadomość że to tylko emocja, chwilowa energia, że to minie jeśli pozwolimy jej trwać. Czyli mieć zgodność odczuć w ciele z zgodnością tego co mamy w głowie, czyli z naszymi myślami. Umysł może być przyzwyczajony do unikania nazywania lub wypierania naszego aktualnego stanu, co tylko potęguje rozdarcie wewnętrzne i konflikt w nas. Jedność ciała i myśli pozwala stworzyć połączenie. Nie zauważanie sygnałów z ciała kończy się zazwyczaj chorobą. Czy też zmuszanie myślami aby dane uczucia minęły. Powoduje że spychamy je jeszcze bardziej do podświadomości. Po za tym udawanie może stać się naszym nawykiem i całkowicie możemy stracić kontakt z ciałem poprzez tłumienie emocji.

5. Zauważ swoje trudne uczucia.

Nie ważne czy są one trudne , czy pozytywne, dobrze jest mieć kontakt z tymi i z tymi, aby przeżywać je świadomie. Uwaga w chwili obecnej daje nam możliwość dostrzegania więcej szczegółów i przeżywania życia w pełni, w tym naszych wewnętrznych stanów emocjonalnych.

6. Poczuj je w ciele. Zlokalizuj w ciele fizyczne odczucie towarzyszące emocji/om (miejsce, charakter, natężenie...).

Zazwyczaj jest tak że określone uczucia czy emocje są odczuwane w danych partiach ciała. Każda nasza blokadę energetyczną jaką mamy można konkretnie zlokalizować w naszym ciele . Konkretno odczucia się powtarzają , gdy powtarza się ta sama blokada.

7. Pogódź się z tym, że to cię boli.

Zaakceptuj swoje emocje. Poczuj dyskomfort i ból emocjonalny. Brak akceptacji może spowodować włączenie mechanizmów obronnych. Zaakceptuj ten ból , który się pojawia to spowoduje , że Twoja tolerancja na ból wzrośnie i staniesz się bardziej odporny emocjonalnie. Ból w ciele natomiast się pojawia gdy opieramy się bólowi emocjonalnemu, ból w ciele to oznaka cierpienia. Na początku mogą się pojawiać oczyszczenia w

postaci potu, łez, ziewania. Trzeba sobie pozwolić na to i dać oczyścić się naszemu ciału z zaległego bólu, który kiedyś wyparliśmy.

8. Cały czas staraj się nie myśleć za dużo.

Najlepiej skupić się na ciele, ale jeśli pojawią się określone potoki myślowe trzeba je obserwować, wtedy zobaczymy jak nasz umysł próbuje zrzucić winę na zewnątrz lub jak atakuje innych oddalając nas od prawdy.

9. Poczekaj aż poczujesz jakiś rodzaj ulgi. To uczucie pojawi się samo.

Najważniejsze jest znaleźć ulgę w sobie, w swoim wnętrzu. Nie uciekać do zaspokajania jej alkoholem, narkotykami czy innymi używkami. Tylko odnaleźć ją w sobie, tak ulga w końcu przyjdzie bo skupiamy się całkowicie na naszym wnętrzu, a w nim zawsze są odpowiedzi.

Wyraź emocje, np. przelej je na papier, pisz odręcznie, nie cenzuruj tego, co przychodzi.

10. Jeśli trudne uczucia wróć, spróbuj jeszcze raz.

Jeśli sytuacja nie minie zrób to jeszcze raz, czasem wypierane emocje czy uczucia mają taką moc że raz nie wystarczy. Ból ukrywany latami zazwyczaj uwalnia się stopniowo i towarzyszą temu silne reakcje oczyszczające naszego organizmu, gdyż każdą emocję mamy zapisaną w naszym ciele.

Poddanie się według Techniki uwalniania

„Uwolnienie z jednoczesnym odpuszczeniem jest jak nagle pozbycie się wewnętrznego napięcia albo jak zrzucenie ciężaru. Towarzyszy mu natychmiastowa ulga i lekkość oraz poczucie wolności i szczęścia.

Uwolnienie jest rzeczywistym mechanizmem umysłu – każdemu zdarzyło się tego doświadczyć. Dobrze zobrazuje to następujący przykład: Jesteś w trakcie poważnej kłótni – zdenerwowany, wściekły i nagle dociera do Ciebie absurdalność i niedorzeczność tej sytuacji. Zaczynasz się śmiać i napięcie zostaje uwolnione. W jednej chwili znika gniew, strach, poczucie bycia atakowanym i czujesz uwolnienie i szczęście, których się nie spodziewałeś.

Pomyśl, jak wspaniałe byłoby, gdyby to działało w ten sposób w każdym miejscu, czasie i każdym przypadku. Zawsze czułbyś się wolny i szczęśliwy, a twoje uczucia nigdy więcej nie przysparzałyby ci kłopotów. O to właśnie chodzi w całej tej technice – o świadome uwalnianie, które możesz stosować bez ograniczeń.”

„Szybkość i subtelność Techniki Uwalniania jest zwodnicza, jej oddziaływanie jest bowiem niezwykle potężne. Często myślimy, że uwalnianie u nas nie działa i dopiero przyjaciele uzmysławiają nam zaistniałą zmianę. To dlatego że to, co w pełni uwalniamy, znika z naszej świadomości. Nie myśląc więcej o tym, co uwolniliśmy, nie zdajemy sobie sprawy, że zniknęło i już tego nie ma. To zjawisko powszechne wśród osób, które rozwijają świadomość.

Nie zdajemy sobie sprawy, ile węgla już przerzuciliśmy patrząc zawsze raczej na tę pełną węgla szuflę, którą akurat trzymamy w dłoni. Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele już z siebie zrzuciliśmy. Często nasza rodzina i przyjaciele zauważają to jako pierwsi. Aby śledzić postępy, wiele osób robi notatki o swoich osiągnięciach. Pomaga to przezwyciężyć opór, który często przybiera formę twierdzenia „to nie działa”.

Dość powszechne jest to, że ludzie, którzy poczynili niezwykle postępy, twierdzą „to po prostu nie działa”. Powinniśmy czasami przypominać sobie, jacy byliśmy, zanim weszliśmy w proces.”

Mechanizm poddania

Uświadom sobie dane uczucie, pozwól, by się ukazało i pozostań z nim w kontakcie.

Nic w nim nie zmieniaj, nic z nim nie rób – pozwól, aby swobodnie płynęło. Oznacza to po prostu zgodę na to, że to czujesz, i skupienie na uwolnieniu ukrytej za tym energii. Czyli, najpierw pozwól sobie na odczuwanie, bez opierania się temu co czujesz, bez rozładowywania tego uczucia, obawiania się go, potępienia czy moralizowania na jego temat. Oznacza to porzucenie osądów i zdanie sobie sprawy, że to tylko uczucie.

Jesteś z tym uczuciem i odpuszczasz wszelkie wysiłki, aby w jakikolwiek sposób je zmienić. Opuść też chęć, by mu stawić opór. To właśnie opór powoduje, że uczucie trwa. Gdy przestaniesz stawiać opór lub próbować je zmienić, przejdzie ono w następne uczucie i będą mu towarzyszyć łagodniejsze doznania. Uczucie, któremu się nie opieramy, zniknie, gdy tylko wyczerpie się energia, która je napędza. Podczas uwalniania obserwuj też wszelkie myśli.

Skup się na uczuciu samym w sobie, nie na myślach. Myśli nigdy się nie kończą, napędzają się same i płodzą jedynie więcej myśli. Myśli są zaledwie racjonalizacją umysłu, który stara się wyjaśnić obecność uczuć. Prawdziwym powodem tego, co czujesz, jest nagromadzone napięcie ukryte za emocjami, które napiera, by uwolnić się w danym momencie. Myśli czy zdarzenia zewnętrzne są jedynie pretekstem wymyślonym przez umysł.

Gdy bardziej zaznajomisz się z Techniką Uwalniania zauważysz, że wszystkie negatywne uczucia są powiązane z fundamentalnym lękiem każdego z nas dotyczącym przetrwania, oraz że wszystkie uczucia są jedynie „programami przetrwania”, w których niezbędność wierzy umysł. Technika Uwalniania progresywnie kasuje te programy. Poprzez ów proces pierwotna przyczyna kryjąca się za uczuciami coraz bardziej się wyłania.

Kiedy jest się w stanie poddania, nic nie może wzbudzić w nas silnych emocji: „jeśli się to wydarzy, to dobrze, a jeśli się nie wydarzy, to też dobrze”. Kiedy jesteśmy wolni, nie mamy już przywiązań. Może nas coś cieszyć, ale nie potrzebujemy tego, by być szczęśliwi. Stopniowo przestajemy zależeć od czegokolwiek i kogokolwiek poza sobą samym. Zasady te są zgodne z podstawową nauką Buddy o wystrzeganiu się przywiązania do zjawisk tego świata oraz podstawową nauką Jezusa Chrystusa, by „być w świecie, lecz nie ze świata”.

Zdarza się, że uwalniamy jakieś uczucie, lecz czujemy, że ono wciąż wraca lub ciągle trwa. To dlatego, że czasem jest poza nim coś jeszcze wymagającego uwolnienia. Kiedy przez całe życie dusimy w sobie jakieś emocje, mamy dużo zepchniętej w dół energii wymagającej uznania i uwolnienia. Kiedy uwolnienie następuje, natychmiast czujemy lekkość i szczęście, niemal jakbyśmy byli „na haju”. Nieustanne uwalnianie umożliwia pozostawanie w tym stanie wolności. Uczucia przychodzą i odchodzą, a ty ostatecznie zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś swoimi uczuciami, lecz, że twoje prawdziwe „ja” obserwuje to wszystko. Przestajesz się utożsamiać z uczuciami. Na „ja”, które obserwuje i jest świadome tego, co się wydarza, nic nie może wpłynąć. W miarę jak coraz bardziej i bardziej będziesz świadom tego, że jesteś wewnętrznym, niepodlegającym zmianom widzem, będziesz utożsamiał się z tym poziomem świadomości. Coraz bardziej będziesz przede wszystkim świadkiem zjawisk, a nie tym, kogo one doświadczają. Będziesz coraz bliżej i bliżej prawdziwej Jaźni i przekonasz się, że twoje uczucia nieustannie wyprowadzały cię na manowce. Myślałeś, że jesteś ofiarą własnych uczuć. Teraz dostrzegasz, że one nie są prawdą o tobie są jedynie wytworem ego – tego kolekcjonera programów, a umysł błędnie uwierzył, że są niezbędne dla przetrwania.,,

David R. Hawkins - TECHNIKA UWALNIANIA

Jeśli masz problem z uwalnianiem emocji

Uwolniona warstwa emocji może być mechanizmem obronnym, chroniącym przed dotknięciem głębokiej wewnętrznej rany. Uwolnienie złości na kogoś, kto cię oszukał może odsłonić poczucie że jesteś bezbronny, bezradny, nie mający na nic wpływu... Uwalnianie może ulec zablokowaniu, kiedy docieramy do konkretnej rany, której nie chcemy poczuć. Przyjrzyj się uważnie korzyściom, które cię powstrzymują przed zmianą. Może to być np.: wygoda, przerzucanie odpowiedzialności na otoczenie, niechęć do wyjścia ze strefy komfortu, chęć utrzymania wizerunku. Jeśli masz kłopot z identyfikowaniem emocji, namierzaniem ich w ciele czy uwalnianiem, warto rozważyć skorzystanie z pomocy psychoterapeuty lub sięgnąć po inne metody pracy z emocjami.

Czy potrafisz określić, jakie przekonanie leży u źródła tej/tych emocji?

–Czuję złość, ponieważ ktoś mnie oszukał. Przykładowe przekonania: „Ludzie nie powinni oszukiwać”. „Czuję się zlekceważony, pominięty, niedoceniony”. To przekonanie opiera się na życzeniowym myśleniu i chęci aby inni byli tacy jak my, czyli oczekiwaniu aby ludzie nie oszukiwali. To świadomość dziecka, którą trzeba poszerzyć o to, że znajdują się ludzie którzy będą oszukiwać i że to nie jest zależne od nas. Ważne jest natomiast to jacy my będziemy.

Mam poczucie winy z powodu podjęcia błędnej decyzji. Przykładowe przekonania: „Powiniem być bardziej przewidujący, uważny, odpowiedzialny – nie powiniem popełniać błędów”. „Jestem głupi, do

Emocje

niczego się nie nadaje”. To przekonanie znowu opiera się na świadomości dziecka i zakładaniu że jesteśmy idealni, perfekcyjni i że nie popełniamy błędów. Jest to brak zgody na porażkę, na pomyłki. Czy pamiętasz, kiedy po raz pierwszy tak się poczułeś? Kiedy powstało to przekonanie? Kto cię po raz pierwszy potraktował w podobny sposób lub wzbudził w tobie podobne emocje gdy popełniałeś błąd?

Jaką korzyść daje ci odczuwanie tej/tych emocji? Np.: gniew daje mi poczucie sprawczości – mogę się bronić. Gniew daje mi poczucie wyższości – odczuwam złość do kogoś, kto zachowuje się w sposób, w który ja nigdy bym się nie zachował.

Czy jesteś gotowy zrezygnować z tej korzyści? Np.: Czy jesteś w stanie zgodzić się na to, że ktoś wyśmieje cię za popełniony błąd? Czy jesteś w stanie zaakceptować niesprawiedliwość, nieuczciwość bez poczucia wyższości? Czy jesteś w stanie zaakceptować wstyd i zażenowanie ?

Uzdrowienie nie oznacza, że wszystko jest teraz idealne, ale oznacza, że wszystko jest teraz całe. Oznacza to, że już nie odrzucasz ani nie ukrywasz niczego o sobie, że obejmujesz i akceptujesz siebie i swoje życie, że ufasz sobie i swojemu życiu oraz że pogodziłeś się z tym wszystkim. Uzdrowienie nie polega na doskonałości, ale na całości, a całość oznacza, że nie jesteś już w stanie wojny z samym sobą, i że nie ma w tobie miejsca, które byłoby niekochane lub nadal się boi.

Jednym z największych błędnych przekonań w rozwoju jest że nie będzie się czuć określonych emocji , że można się odciąć od emocji wstydu, złości, poczucia winy. Emocje pojawiają się by pokazać nam gdzie jeszcze trzeba skierować uwagę. Emocje dają informacje, wskazówki i pokazują nam że nie ma ideału. Tak samo lęk daje nam informacje gdzie jest nasze ograniczenie, gdzie jest szansa do wzrostu. Taka sama sytuacja jest z pustką , pustka pojawia się abyśmy zaczęli słuchać swojej duszy i wprowadzili odpowiednie korekty w swoich działaniach. Problem nie jest w tym że te stany się pojawiają, problem się pojawia gdy uciekamy przed tymi stanami emocjonalnymi stawiając im opór. Wtedy one trwają i rodzi się cierpienie. Cierpienie znika gdy pozwalamy sobie na określone stany i zauważamy o czym one mówią oraz gdy wprowadzimy odpowiednie działania do swojego życia.

Mity na temat emocji

Pokazywanie innym jak się czuję jest słabością i/lub jest kompromitujące.

Dlaczego to nie jest prawdą ? Okazywanie uczuć i mówienie o nich otwarcie to odwaga, aby pokazać prawdziwego/prawdziwą siebie. Wielu z nas boi się okazać swoje emocje, ponieważ leży za tym lęk przed odrzuceniem, oceną i/lub brakiem akceptacji. Może za tym stać surowa ocena swoich uczuć i siebie. Taka postawa może doprowadzić do powstania dodatkowych lub wtórnych emocji, które komplikują doświadczenie emocjonalne. Otwartość emocjonalna to oznaka mocy , zamknięcie to oznaka siły. Moc dodaje nam energii i sprawia że stajemy w swojej prawdzie, siła natomiast powoduje że zakładamy maski i tłumimy emocje.

Negatywne i bolesne uczucia są złe i destrukcyjne, dlatego należy ich unikać.

Dlaczego to nie jest prawdą ? Żadne uczucia nie są dobre ani złe same w sobie, choć mogą być nieprzyjemne, kiedy ich doświadczamy. Pomimo to wszystkie emocje pełnią ważną funkcję, ponieważ są wysłannikami informującymi o tym co się z nami dzieje. Są reakcją na nasze doświadczenia. Prawdą jest jednak to, że kiedy nie potrafimy ich efektywnie regulować mogą się nawarstwiać i wówczas mogą być przytłaczające, kiedy jednak nauczymy się je efektywnie i na bieżąco regulować to wówczas będą bardziej wspierające, a mniej problematyczne.

Okazywanie emocji oznacza utratę kontroli.

Dlaczego to nie jest prawdą ? Przeżywane emocje mogą mieć różne nasilenie. Czasem, doświadczając emocji o dużym nasileniu, np. silnego lęku, możemy mieć poczucie, że tracimy nad sobą kontrolę. Ważne, aby pamiętać o tym, że poczucie utraty kontroli nie oznacza jej rzeczywistej utraty. Pamiętanie, że doświadczana emocja jest jedną z wielu elementów Twojego wewnętrznego doświadczenia jest bardzo pomocna, podobnie umiejętność obserwacji przytłaczających uczuć. Wówczas ryzyko utraty kontroli znacznie spada. Trzymanie cały czas kontroli nad sobą prowadzi do sztywności, do sztuczności.

Niektóre emocje są naprawdę głupie i mogą świadczyć o naszej wadliwości.

Dlaczego to nie jest prawdą? Nie ma głupich uczuć samych w sobie, ponieważ wszyscy ludzie ich doświadczają. To prawda, że ludzie mogą różnić się od siebie pod kątem nasilenia i częstotliwości

doświadczanych uczuć. Niektórzy ludzie np. z wysoką wrażliwością emocjonalną rzeczywiście doświadczają uczuć na głębszym poziomie. Nie jest to jednak oznaka wady charakteru, a jedynie normalnej różnicy pomiędzy neuroanatomią różnych osób. Dzięki nauce regulacji uczuć w połączeniu z odpowiednią higieną psychiczną takie osoby mogą wieść w pełni satysfakcjonujące emocjonalne życie.

Jeśli inni nie aprobują moich uczuć, najwyraźniej nie powinienem czuć się w ten sposób.

Dlaczego to nie jest prawdą? Większość z nas przejmuję się opinią innych osób, ponieważ zależy nam na pozytywnych relacjach z ludźmi i jest to zrozumiałe. Jednocześnie inni ludzie nie mogą być wyznacznikiem tego, co powinniśmy czuć, a co nie bo nie są w naszej skórze i nie mają dostępu do naszych wewnętrznych doświadczeń i zmagania. Ponadto często negatywna reakcja innych wobec naszych uczuć odzwierciedla ich własne nastawienie wobec swoich uczuć, wobec uczuć jakie my przeżywamy. To jak traktują nas inni widząc u nas określone emocje oznacza jak traktują siebie, gdy te emocje u nich występują. Jeśli ktoś nie akceptuje u siebie pewnych emocji np. smutku lub złości to trudno mu zaakceptować te emocje u innych. Zarówno my jak i inni podchodzą do innych tak jak podchodzą do siebie, w tym do bólu, cierpienia czy też radości, przyjemności.

To jak się czuję w dużej mierze zależy od innych ludzi.

Dlaczego to nie jest prawdą? To prawda, że zachowania innych ludzi mogą być bodźcem wyzwalamym dla naszych uczuć, nie są jednak ich bezpośrednią przyczyną. Przyczyną jest nasza osobista reakcja, czyli nasz odbiór tego co do nas trafia. Im mniej ten odbiór jest pozbawiony jakiegokolwiek oceny, osądu tym więcej dostrzegamy. Zachowania innych mogą wyzwalać nasze uczucia z powodu tego, że są przeciwne naszym potrzebom i/lub wartościom lub dotyczyć naszych emocjonalnych ran. Ponadto, kiedy przerzucamy odpowiedzialność na innych to może stać się wymówką, aby nie uczyć się regulować własnych uczuć i prowadzić do bezradności, bezsilności. Bezradność i bezsilność powstają gdy jesteśmy przekonani, że to jak sami się czujemy zależy wyłącznie od czynników zewnętrznych, jesteśmy wtedy zewnątrzsterowni i targa nami chaos. Asertywne wyrażanie uczuć wobec zachowań innych ludzi także może być dobrym rozwiązaniem.

Emocje trwają wiecznie i zawsze przytłaczają.

Dlaczego to nie jest prawdą? Emocja to energia, która nie może trwać wiecznie. Kiedy emocja osiąga swoje maksymalne nasilenie, to potem słabnie. Większość emocji trwa od kilku sekund do kilku minut, jeżeli pozwalasz sobie na ich doświadczenie, a więc ich nie blokujesz poprzez opór w sobie to one pojawiają się i znikają. Jedynie tłumione i wypierane emocje powracają do nas ze zdwojoną siłą lub przeradzać się w nastroje i inne niekorzystne reakcje oraz uczucia. Wtedy im dłużej tłumimy coś, to tym bardziej się tym stajemy, aż w końcu dana emocja staje się naszym poziomem świadomości.

Najlepiej jest kontrolować doświadczane uczucia i ignorować te, które są nieprzydatne.

Dlaczego to nie jest prawdą? Czasami jest dobrym pomysłem na chwilę odciąć się od uczuć w trudnej sytuacji np. w przypadku wypadku kiedy musimy zareagować szybko i wybrać jak najlepsze działanie, reagujemy wtedy instynktownie, odcinamy się od żalu czy bólu reagując obronnie. Jednak po uspokojeniu i zaniknięciu adrenaliny pojawiają się pozostałe emocje. Ignorowanie czegoś zawsze prowadzi do tego, że to coś powraca z większą mocą, nie chodzi tu tylko o emocje i myśli. Może być ignorowanie swojego potencjału poprzez zamykanie się na działania prowadzące do naszego rozwoju. Co w konsekwencji prowadzi do doświadczeń, które i tak nas w końcu otworzą, z tym że mogą to być intensywniejsze doświadczenia.

Jeśli czuje określone emocje to znaczy, że taki jestem

Emocje są tylko reakcją pokazującą nasze uwarunkowania. sama emocja nie jest nami. Wypieranie emocji i opór przed nimi prowadzi do identyfikacji siebie z nimi. Przykładowo jeśli czuje wstyd to nie znaczy że jestem wstrętny, jeśli czuje złość to nie znaczy że jestem zły. Tak samo ze stanami emocjonalnymi, jeśli czuje bezradność to nie znaczy że jestem bezradny, jeśli czuje bezsilność to nie znaczy że jestem bezsilny, jeśli czuje pustkę i bezsens to nie znaczy że jestem pusty i nie potrzebny.

Jeśli czuje określone emocje to znaczy, że jestem zły

Czucie emocji nie oznacza że jesteśmy źli. znajomość swoich emocji i pozwolenie sobie na nie to oznaka dojrzałości emocjonalnej a nie wadliwości.

Odpowiedzialność za emocje

Trzeba umieć dojrzeć emocje które są naszymi emocjami i które projektujemy na otoczenie, czyli emocje przed którymi uciekamy. Na przykład odczuwanie lęku wobec rzeczywistości i przekonanie że świat jest wrogi, jest projekcją naszego wewnętrznego lęku i braku poczucia bezpieczeństwa samemu ze sobą. Zrzucaemy wtedy odpowiedzialność na świat w koło nas, nie dostrzegając podstaw lęku w nas. Oraz umieć oddzielić emocje które widzimy u innych poprzez empatię i które zaczynamy wykorzystywać do własnego cierpienia biorąc za nie odpowiedzialność (nadwrażliwość). Biorąc odpowiedzialność za emocje innych wykorzystujemy swoją wrażliwość do karania siebie i wzbudzania poczucia winy. Jest wtedy nadwrażliwość, nad odpowiedzialność i wchodzenie w schematy współzależnienia. Aby to odróżnić trzeba być szczerym i uczciwym względem siebie oraz zaakceptować bezsilność, iż nie możemy zabrać drugiemu człowiekowi jego bólu i cierpienia. Możemy innym wspomóc rozumiejąc innych i akceptując takimi jacy są oraz obdarzyć ich naszą obecnością, wrażliwością, współczuciem, jednak nie jesteśmy w stanie zabrać bólu i cierpienia innym. Możemy tylko, albo aż okazać im miłość.

Zrzucanie odpowiedzialności za własne emocje, stany wewnętrzne na otoczenie nie pozwala emocją w pełni zaistnieć i zrozumieć co one nam mówią, wtedy zamykamy się na przyjęcie informacji jakie niosą. Zauważ jaki program, iluzja kryje się za nimi i uzdrów je. Tylko przez wzięcie odpowiedzialności za to co się z Tobą dzieje możesz wyjść z bezsilności i bezradności. Każda próba zrzucania odpowiedzialności na otoczenie spowoduje, że wzrosnie w tobie bezsilność i bezradność w stosunku do tego co się w Tobie dzieje. Widząc przyczynę na zewnątrz oddajesz swoją moc zrobienia czegoś z tym co się z Tobą dzieje w danym momencie czemuś co nie jest źródłem tego co się z Tobą dzieje. Patrząc na zewnątrz tracisz kontakt ze sobą i nie dostrzegasz prawdy dlatego to co zachodzi w Tobie dalej trwa. Patrząc do wewnątrz zaczynasz rozumieć swoje reakcje emocjonalne, zaczynasz rozumieć siebie i swój ból emocjonalny. Bólu emocjonalny może zostać uwolniony, tylko poprzez zaakceptowanie go i pogodzenie się z tym o czym on nam mówi. wtedy tak naprawdę zaczyna on znikać i opadają programy, schematy w nas. Akceptacja emocji takimi jakie są i odpuszczenie zrzucania winy na otoczenie za nie prowadzi do ich zrozumienia, czyli zrozumienia siebie. Zrozumienie i poznanie siebie pozwala otworzyć się na zrozumienie i poznanie drugiego człowieka. Co z kolei rodzi otwarcie się na swoją wrażliwość i na współczucie wobec siebie i innych. To znowu pozwala na poczucie innych poprzez przestrzeń serca bez osądów ich. Czucie z poziomu serca jest inne niż to, które czujesz projektując emocje na otoczenie. Serce czuje stany istnienia istnienia, głębsze odczucia, a nie emocje pochodzące z instynktu które mogą nami rządzić zaburzając jasność spojrzenia.

Rozdzielenie swoich emocji od emocji innych w pełni zachodzi wtedy gdy rozdzielamy podświadomą pewność z ojcem lub matką i zaczynamy rozumieć, że jesteśmy samodzielną jednostką decydującą o sobie będącą jednocześnie częścią czegoś większego.

"Zatem poważna praca duchowa jest nieprzerwanym uwalnianiem i odpuszczaniem wszystkiego, kiedy tylko się pojawia.

To gotowość by od razu poddać chęć kontrolowania, gdy tylko się ona pojawia.

To gotowość poddania i odpuszczenia chęci, by coś zmieniać i robić po swojemu...

Poddawaj się temu, co akurat się pojawia, to zawsze w końcu przemienie.

Samemu można sprawić że to zniknie, wybierając zjednoczenie się z tym, co jest, i natychmiastowe porzucenie chęci, by to zmienić, gdy tylko się ona pojawia.

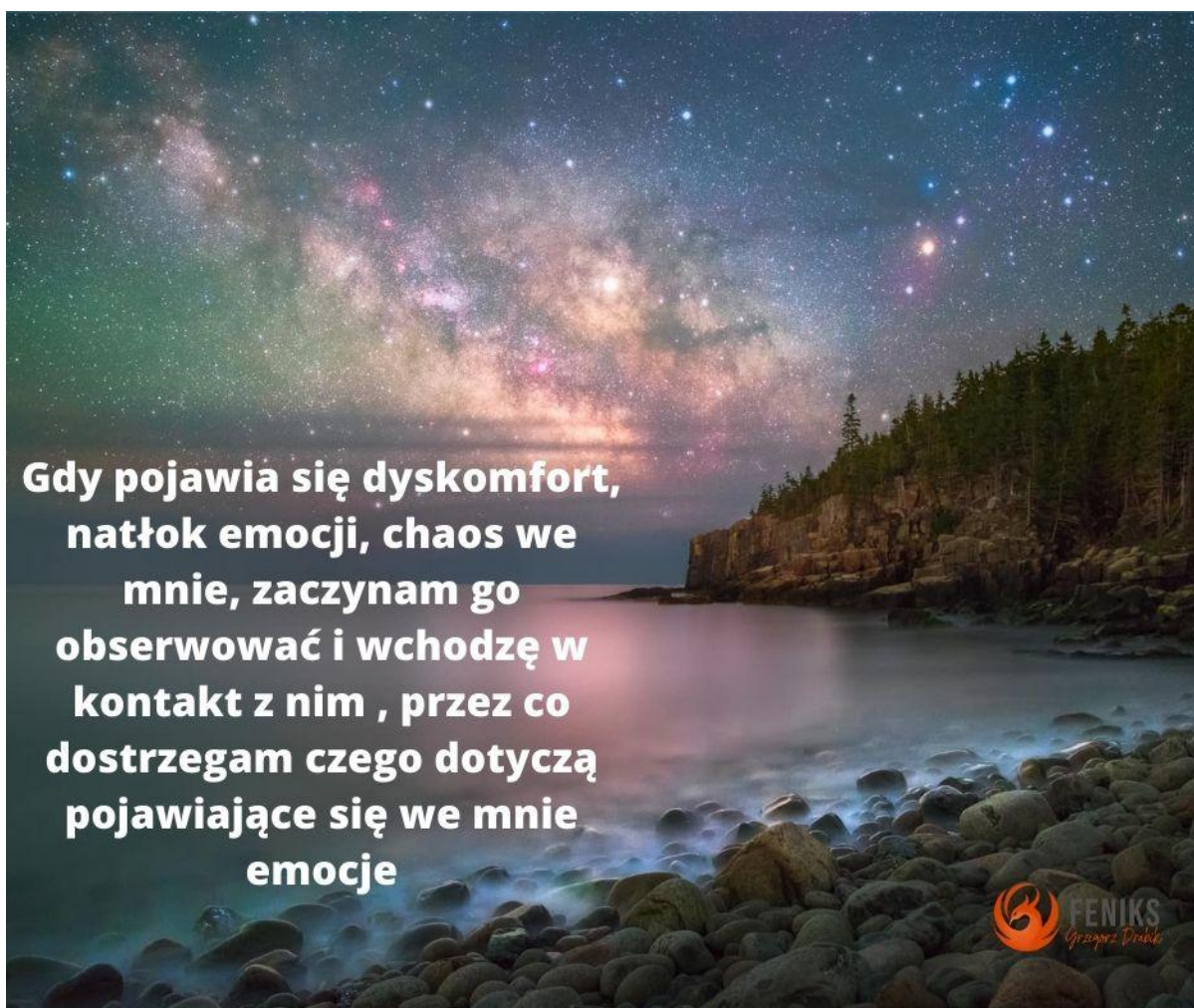
Rób tak cały czas bez przerwy, bez względu na wszystko.

Oznacza to, że nie możesz tu robić żadnych wyjątków.

„Cała czas” oznacza, że stosujesz to w każdym przypadku i w odniesieniu do każdej osoby. Jedna lub dwie rzeczy, które schowasz w sobie, kryją w sobie prawdopodobnie o wiele więcej. Dlatego właśnie tak się ich trzymasz.

Nie chodzi więc o irytująca osobę, której nienawidzisz, ona tylko sygnalizuje o całej masie energii, którą w sobie masz. Jak wiadomo, teściowej nie da się tak po prostu „przeskoczyć”

David R. Hawkins - „Technika Uwalniania”.



Emocje w ciele.

„ Jeżeli ktoś pragnie zdrowia, musi najpierw zadać sobie pytanie, czy gotów jest pozbyć się przyczyn swojej choroby. Dopiero wówczas można mu pomóc „

Hipokrates

Medycyna akademicka oddzieliła ciało od umysłu i duszy. Co więcej podzieliła się na specjalizacje traktując człowieka jak zlepek organów i tkanek. Starożytne systemy lecznicze traktowały ciało, ducha i umysł jako całość. Dawni medycy doskonale zdawali sobie sprawę, że psychika i stany emocjonalne znajdują odbicie w stanie zdrowia. Bóle w różnych częściach ciała również mogą mieć poza chorobami i urazami podłoże emocjonalne. Przedłużające się negatywne emocje tworzą bloki energetyczne. Zwiększa się poziom hormonów stresu. Pod wpływem blokad zaburzone zostaje krążenie krwi i wszystkich płynów ustrojowych. Do komórek i tkanek trafia mniej tlenu i składników odżywczych, odkładają się toksyny. Powstają napięcia w tkankach, mięśniach, powięziach co skutkuje odczuwaniem bólu. Każdy rodzaj bólu można połączyć z konkretnym stanem emocjonalnym. Ciało w ten sposób manifestuje gdzie może leżeć problem. A mierząc się z emocjami, zamiast od nich uciekać można zaprowadzić równowagę pozbywając się dolegliwości. To co dowodzi totalna biologia i co sam zauważyłem u siebie, to jak ogromny mają wpływ emocje na nasze ciało. Emocję które dusimy w sobie tworzą określone bóle , Te bóle pojawiają się gdy cierpimy, stawiamy opór czemuś tworząc konflikt w sobie. Ciało daje nam znać w postaci bólu, że coś tłumimy i wypieramy do podświadomości. Obserwując swoje myśli i emocje oraz ciało można dojrzeć co jest powodem bólu i cierpienia. W jaki sposób tworzymy blokadę energetyczną. Mając jej świadomość możemy pozwolić sobie na ból emocjonalny , który kryje się za cierpieniem i na wprowadzenie świadomości w blokadę rozwiązując ją. Wtedy doznajemy

Emocje

naturalnej ulgi i przepływ energii w naszym ciele wraca do harmonii. Im lepiej sobie radzimy z emocjami, tym naturalnie nasza energia ciała wzrasta, mamy więcej sił witalnych, lepsze samopoczucie, więcej energii w sobie do życia.

Emocje zapisane w ciele – co oznacza ból fizyczny w różnych częściach ciała

Bóle mięśni

Wskazują na trudności poruszania się w życiu. Pokazują brak elastyczności i dystansu emocjonalnego do naszych doświadczeń w pracy, domu, środowisku i w stosunku do samego siebie.

Bóle stawów

Podobnie jak mięśnie stawy powinny wykazywać się elastycznością. Otwórz się na nowe sposoby myślenia, nowe lekcje życia i doświadczenia. Z punktu widzenia żywienia zobacz jak zapobiegać chorobom stawów.

Bóle głowy

Oznaczają ograniczanie, blokady w procesie decyzyjnym. Migreny zwykle występują, gdy decyzja świadomie lub nie zostanie już podjęta, ale nie ma żadnego działania. To częsta bezskuteczna próba odcięcia się od obsesyjnych myśli.

Ból karku

Pojawia się u osób, którym trudno „ugiąć kark”. Chcą postawić zawsze na swoim, nie liczących się z opiniami innych. Upartych, surowych, nieelastycznych lub narzucających sobie zbyt dużą samodyscyplinę.

Ból szyi

Wskazuje na przesadny opór i brak zgody na odpuszczenie sobie, poddanie się instynktowi. Nadmierna dominacja racjonalnego umysłu „głowy” nad intuicją i instynktem.

Bóle zębów, dziąseł

Związane są z niechęcią do podjęcia decyzji. Albo brakiem tolerancji do podejmowanych decyzji przez innych i niemożnością reakcji „zaciskanie zębów” lub dyskomfort znalezienia się w punkcie, sytuacji wbrew sobie.

Bóle barków

Wskazują na „dźwiganie emocji na ramionach”. Brak kontroli emocjonalnej nad życiem, które staje się ciężarem. Wyołbrzymianie znaczenia problemów, nieumiejętność cieszenia się życiem.

Bóle kręgosłupa

Oznaczają brak oparcia, wiary w życie. Przytłoczenie odpowiedzialnością za innych. Górna część kręgosłupa: brak wsparcia emocjonalnego, czucie się samotnym, odczuwanie niedostatku miłości. Środkowa część kręgosłupa: poczucie winy, niewypowiedziane lęki, tłumione emocje, nienawiść i żal, „zamykanie serca”, uwięzienie w przeszłości.

Dolna część kręgosłupa: uczucie niepewności, lęk przed brakiem pieniędzy, brak wsparcia finansowego.

Ból dolnego odcinka lędźwiowego lub kości ogonowej. Tutaj zostały zablokowane nierozwiązane ważne problemy, zaszłości najczęściej rodzinne, które wymagają rozwiązania. Ma to związek z korzeniami, z podstawowym nośnikiem życia.

Bóle brzucha

Emocje

Oznaczają nie „przetrawione” emocje związane z nieprzyjemnym zdarzeniem lub sytuacjami Które niejako „pozostały” w żołądku lub jelitach, a ten obszar należy do najbardziej wrażliwych na somatyzację. Mogą to być ocenione negatywnie wydarzenia, sytuacje lub relacje z z otoczeniem.

Ból łokcia

Oporność na konieczne zmiany w swoim życiu Brak akceptacji zgody na zmiany, nowe drogi życia.

Ból nadgarstka

Nadgarstki bardziej niż w inne stawy są zaangażowane w relacje międzyludzkie (podawanie rąk) Oznacza to brak równowagi między sztywnością a elastycznością. Jedno z nich przeważa powodując brak komfortu w życiu

Bóle w ramionach

Noszenie w sobie dużego ładunku emocjonalnego Brak odczuwania szczęścia w życiu

Bóle dłoni

Niemожność połączenia się z innymi Trudności w „docieraniu do innych”

Bóle w biodrach

Strach przed podejmowanie ważnych decyzji Obawa przed”skręcaniem”na inne ścieżki rozwoju i drogi w życiu
Trwanie w bezruchu.

Bóle kolan

Mogą wskazywać na problemy w relacjach z innymi Niezdolność do przystosowania się do innych, niezgoda na kompromis, odczuwanie to jako rodzaj upokorzenia „Niezdolność do przyklęknięcia”

Ból w okolicy kostek

Nie przyznawanie sobie prawa do odczuwania przyjemności, Brak tolerancji w stosunku do siebie

Bóle stóp

Brak „uziemienia”, solidnej podstawy na której można stanąć Zakładanie z góry porażek, lęki i stany depresyjne. Stopy mają ponad 7000 połączeń nerwowych z resztą ciała. Staraj się jak najczęściej chodzić boso – dlaczego ? przeczytasz TUTAJ Haluksy Nie umiejętność doceniania doświadczeń życiowych.

Ból w ciele, który powoduje zmęczenie, apatię, znudzenie próbuje Cię otworzyć na nowe doświadczenia. Negatywne emocje psychiczne stymulują fizyczny ból. I odwrotnie relaks, otwartość, akceptacja, przyzwolenie, pogodzenie wpływają na poprawę samopoczucia i stymulują procesy naprawcze. Ból jest informacją ,że należy zmienić coś w swoim podejściu do życia i myśleniu. Emocji nie wolno tłumić, zamrażać , wypierać. Trzeba się z nimi zmierzyć a w tym niezbędna jest dobra komunikacja ze sobą. Skierowanie się bardziej do wnętrza niż na zewnątrz poprawi z czasem umiejętność rozpoznawania, obserwacji emocji i dostrzeganie ich źródeł. A jak poznasz ich źródło i nastąpi emocjonalne zrozumienie, same się się uwolnią.

Człowiek, który żyje na pełnych obrotach w zewnętrznym świecie warunkuje obiektami i czynnikami na zewnątrz swoją jakość życia. Poczucie szczęścia, spełnienia, zadowolenia, radości, smutku i czy negatywnych emocji upatruje na zewnątrz. Dopóki uwaga jest skierowana na zewnątrz dopóty jest zagubienie wewnątrz człowieka. A przecież na nie, nie ma się dużego wpływu. Dla zachowania równowagi dobrze jest od czasu do czasu odciąć się od zewnętrznego gwaru. Usiąść w zupełnej ciszy wejść w głąb siebie przyjrzeć się własnemu wnętrzu porozmawiać z własną duszą i własnym sercem. Takie praktyki pomagają porzucić stare nawyki, przekonania,puścić w niepamięć traumy, żale, niepowodzenia Z czasem odnaleźć cud i piękno, które są wewnątrz każdego z nas.

Obserwowanie emocji

Brak swobodnej ekspresji odczuwanych emocji zmusza ludzi do nakładania masek kryjących to, czego boją się pokazać na zewnątrz. Wypierane emocje mają zwyczaj wracać ze zdwojoną intensywnością i kończą się bezradnym „nie radzę sobie ze swoimi emocjami”. Pojawiają się wtedy przytłaczające nas stany emocjonalne, obsesyjne myśli, które mogą podejść pod panikę. Wtedy naprawdę sobie ze sobą nie radzimy i nie potrafimy zapanować nad sobą. Rzecz w tym, że w stan bezradności, chaosu i zagubienia emocjonalnego można wejść na stałe, gdy odpowiednią ilość naszego życia uciekamy przed własnymi emocjami i je dusimy. Im dłużej tkwimy w zagubieniu emocjonalnym tym trudniej jest nam z niego wyjść i ustabilizować swoje wnętrze.

Tłumienie w sobie emocji wywołuje wiele (często bardzo subtelnych) patologii psychicznych, które objawiają się w naszych codziennych problemach. Na szczęście jest alternatywa, w której emocje są zupełnie jak chmury na błękitnym niebie. Pojawiają się i znikają, w pełni akceptowane. Wypieranie odczuwanych emocji jest następstwem społecznego przekonania, że emocje są złe. Że nie powinno się odczuwać negatywnych emocji. Że emocje TRZEBA kontrolować lub że trzeba unikać, co powoduje że albo z nimi walczymy albo przed nimi uciekamy. Niektórzy tak bardzo wypierają swoje emocje, że nawet nie wiedzą jakie emocje odczuwają, nie rozumieją co czują. Nie mają świadomości tego, jak w danej chwili się czują. Są tak bardzo rozrywani pomiędzy myśli o przyszłości lub przeszłości, że nie zadadzą sobie nawet trudu, aby zapytać się siebie: „Jakie emocje są obecne we mnie w tej właśnie chwili?”. Tłumiąc emocje kumulujemy w sobie nadmiar energii, co nie jest dobre dla naszego zdrowia (zarówno ciała jak i umysłu). Osoba, która ma niską świadomość własnych stanów emocjonalnych, może czasami mieć przebłysk typu „Ale jestem ZŁY!” lub „Strasznie stresuję się przed jutrzejszym egzaminem”, lecz nie jest to nic więcej niż zajrzenie na jedną sekundę przez dziurkę od klucza do komnaty, w której jest całe bogactwo wiedzy i informacji na swój własny temat, czyli do swego wnętrza.

MOJE WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE WIZJE SĄ JASNE – ZAMĘT MINĄŁ

Wstaje dzień. Opary zamętu dogorywają w blasku świtu. Powrót do zdrowia rozwiewa mgłę, która odbierała dawniej pewność myślom, uczuciom i potrzebom. Zamęt jest ulubionym strojem członków rodzin alkoholowych.

Dzisiaj oczyma duszy zdejmuję tę szatę, porzucam niepewność. Mogę już być pewna swoich potrzeb, ufać swym uczuciom, wiedząc że mi pomogą. Zamęt znika, śmiało i pewnie kroczę naprzód. Nie mam już mętnego wzroku, więc nie muszę stąpać ostrożnie po fałszywych nadziejach i złamanym obietnicach. Nikt mi nie zagraża, nie rzuca kłód pod nogi. Przeciwnie, widzę wyraźnie, że droga przed którą stoję jest oświetlona, dobrze widoczna. Kroczę nią, spokojna i ufna, z poczuciem nowoodkrytej jasności.

Taki przebłysk to za mało. Potrzebujemy świadomości. Wglądu. Poznania. To pozwoli nam uwolnić pojawiające się emocje, w pełni akceptując ich tymczasową obecność. Przypomnij sobie, kiedy ostatnio odczuwałeś czystą radość z życia. Jakie to było uczucie? Większość powie po prostu „przyjemne”, i na tym zakończy się ich introspekcja. Tak płytki wgląd nie pozwoli im zrozumieć tej emocji i przywołać tego uczucia w pełni. Zamiast tego warto skupić się na tej emocji przez chwilę dłużej. Zastanów się, dlaczego tak się czułeś? Kiedy zacząłeś odczuwać radość? Gdzie w Twoim ciele pojawiła się ta emocja? Przeanalizuj to uczucie bardzo dokładnie. To czego nie potrafimy robić to przeżywać swoich wewnętrznych stanów i delektować się nimi, na przykład w przypadku chwili spokoju czy radości. Jesteśmy nastawieni na ciągły ruch, na szukanie czegoś, na robienie automatycznie jednej rzeczy po drugiej. W całej tej gonitwie zatracamy obecność w danej chwili. Dlatego nasze przeżycia zarówno pozytywne jak i negatywne są niepełne. Powiedziałbym nawet, że mamy tendencje bardziej do koncentrowania się na tym co negatywne i rozmyślaniem o tym, analizowaniem i

Emocje

ocenianiem i pogłębiania wyobrażenia o tym co negatywne, niż koncentrowania się na tym co pozytywne i przeżywania tego w pełnej obecności i świadomości chwili obecnej. Umysł działa tak automatycznie, że może przejść w ciągłe przebywanie w przeszłości lub przyszłości omijając całkowicie chwilę obecną.

Zarówno Hawkins jak i Tolle mówią, że samo wyrażanie destruktywnych emocji nie wystarczy. Samo wrzeszczenie ze złości lub płkanie jak bóbr daje upust energii, która jest w Tobie, ale nie leczy źródła problemu (oczywiście warto dać upust tej energii, ale można to robić na różne sposoby – na przykład idąc pobiegać). Jak odpoczniesz, emocja może pojawić się ponownie o ile nie było emocjonalnego zrozumienia i wprowadzenia zmiany, korekty w naszym nastawieniu, podejściu i odbiorze rzeczywistości. Rozładowując emocje w określony sposób przyzwyczajamy się do jej rozładowania w ten sposób danej emocji i w pewnym sensie się uzależniamy od tego sposobu. Więc jak później mamy określoną sytuację, która wzbudza w nas daną emocję to sobie nie radzimy, gdy jesteśmy odcięci od formy rozładowania emocji. Wiem jak to działa bo sam chodziłem na siłownię rozładować emocje i gdy mi brakowało siłowni, miałem w sobie nadmiar emocji. Można jednak przeżywać w ten sposób emocje aby one były całkowicie uwalniane i automatycznie zmieniał się nasz sposób myślenia i postrzegania. dosyć często mamy w ciele zapisane automatyczne schematy działania, które mają prowadzić nas do czucia określonych emocji. Są to nasze uwarunkowania od których jesteśmy po prostu uzależnieni, a przez które dążymy do powtarzania określonych czynności, nawyków, schematów doprowadzając się do określonych stanów emocjonalnych. Często robimy coś tak automatycznie, że po prostu nie wiemy dlaczego to robimy, ważne jest odkryć dlaczego to robimy i dostrzec jakie emocje chcemy przykryć oraz do jakich emocji dążymy.

Emocja!

– instrukcja obsługi w trzech krokach

Akceptuję



- ✓ Właśnie ta emocja jest mi w tej chwili potrzebna
- ✓ Mam prawo ją odczuwać
- ✓ Staram się nie zranić nikogo z powodu mojej emocji
- ✓ Nie osądzam siebie za tę emocję

Obserwuję, odczuwam



Daję sobie czas, aby:

- ✓ Poczuć moją emocję
- ✓ Obserwować, co we mnie wywołuje
- ✓ Obserwować, jak wpływa na moje ciało
- ✓ Głęboko oddychać

Wracam do bycia z innymi



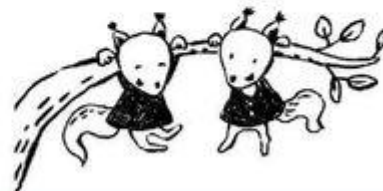
- ✓ Jeśli ktoś ucierpiał z powodu moich emocji, przepraszam go za to
- ✓ Kocham siebie i w pełni akceptuję wszystkie moje emocje i ich znaczenie w moim życiu
- ✓ Staram się przywrócić równowagę w sobie i w moim otoczeniu

Nieważne, czy udało mi się dokładnie nazwać tę emocję.

Nie staram się jej kontrolować ani jej zmieniać.

Ważne, żeby ją przyjąć i jej doświadczyć. Pozwalam jej przepłynąć przeze mnie, by mogła potem odejść.

wydawnictwo
cojanato?
www.cojanato.pl



Dlatego Eckhart sugeruje coś więcej: „Wyrażaj swoje emocje i jednocześnie obserwuj ten proces.” Druga część tego cytatu jest tutaj kluczowa, bo samo wyrażanie swoich emocji może nie dać Ci pożądanego efektu (emocje, które nie są zaobserwowane, będą się po prostu „odnawiać”) oraz będziemy dążyć podświadomie do ich ponownego odtworzenia, poczucia. Fakt obserwacji daje Ci świadomość tego, w jaki sposób Twoje nastawienie, podejście, spojrzenie na rzeczywistość generują emocje, które odczuwasz w swoim ciele. Poza tym proces obserwacji wywołuje tzw. depersonalizację, co oznacza, że przestajesz się utożsamiać ze swoimi emocjami. Przestajesz je postrzegać jako nieodłączną część Swojego istnienia, jako część Ciebie, a zaczynasz je widzieć jako przepływające na niebie chmury, osobne od Twojego Ja. To jest właśnie ta różnica między „Jestem zły!!!” a „Doświadczam złości”. Spostrzegłem, że obserwacja własnych emocji w trakcie ich wyrażania daje niesamowitą świadomość procesów, o których wcześniej nie miałem pojęcia. Zauważasz więcej, rozumiesz więcej, poszerzasz swoją świadomość i uwalniasz się od uwarunkowań a Twoja energia rośnie. To z czasem daje Ci akceptację siebie takim jakim się jest. Akceptacja to zaś pierwszy krok w procesie zrozumienia swoich emocji i panowania nad nimi. Co to oznacza? Że kontrolujesz swoje stany emocjonalne zamiast pozwalać im kontrolować Ciebie, że nie tworzysz już tylu zbędnych emocji aż w konsekwencji uwalniasz się od potrzeby czucia, powtarzania konkretnych emocji. Można powiedzieć że poprzez pozwolenie na zaistnienie emocji uwalniamy się od potrzeby ich tworzenia oraz uwalniamy nasze ciało wcześniej wypartych emocji tworzących blokady energetyczne w nas.

Dwie główne rozbieżności w kwestii podejścia do emocji

ZDROWA ISTOTA EMOCJONALNA	ZNIEKSZTAŁCONY WZORZEC POJĘCIA ISTOTY EMOCJONALNEJ
Stać nas emocjonalnie na nasze doświadczenia – brak potrzeby reakcji z poziomu negatywnego rezonansu, czyli np. z poziomu poczucia zranienia, urazy, dumy, odrzucenia, pogardy, nienawiści, rozczarowania, itd.	Nie stać nas emocjonalnie na nasze doświadczenia – obracamy je przeciw sobie lub innym, reagujemy z poziomu negatywnego rezonansu.
Reagujemy zdrowo, wyrażamy uczucia i emocje w asertywny sposób	Reagujemy w sposób pasywno-agresywny.
Stoimy swobodnie w postawie obserwatora, który jest jednocześnie czynnym uczestnikiem swojego życia.	Pielęgnowujemy obraz siebie jako ofiary.
Wysoką wrażliwość wykorzystujemy w zdrowy sposób, by głębiej postrzegać, rozumieć siebie i innych, by lepiej poczuć Prawdę Uniwersalną. Jest w nas neutralny stosunek wobec tych, którym brakuje zdrowej wrażliwości i empatii	Mylimy ekstrasensytywność z nadwrażliwością. Wierzymy, że nieodłączoną ceną wysokiej wrażliwości jest ból i cierpienie. Dzięki nadwrażliwości czujemy się lepsi od innych (nie tak wrażliwych i empatycznych jak my). Piętnujemy brak wrażliwości i empatii.

Emocje

<p>Możemy współodczuwać bez potrzeby wpadania w pułapkę współcierpienia, które pomnaża tylko energię bólu i cierpienia, zamiast wzmacniać zdrowy obraz.</p>	<p>Mylimy zdrowe współodczuwanie ze współcierpieniem. Wierzymy, że dobry człowiek to ten, który pomaga innym swoim kosztem i za wszelką cenę</p>
<p>Bierzemy odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania. Możemy czuć się neutralnie z tym, jak inni się z czymś czują. Jesteśmy świadomi, że każdy wybiera sam, jak się z czymś poczuje.</p>	<p>Bierzemy na siebie odpowiedzialność za cudze emocje i reakcje lub przerzucamy odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania na zewnątrz – np. obwiniamy innych za to, jak się z czymś czujemy</p>
<p>Brak potrzeby bycia sterowanym przez negatywne emocje. Brak potrzeby nadawania emocjom mocy rządzenia nami. Zdrowy stosunek do wszystkich uczuć i emocji.</p>	<p>Wierzymy, że istnieją takie emocje, które mogą zranić, skrzywdzić a nawet zabić. Nadajemy emocjom władzę nad swoim samopoczuciem. Brak zdrowego stosunku do wszystkich uczuć i emocji. Brak pojęcia zdrowej funkcji uczuć i emocji.</p>
<p>Intencja na działanie z poziomu Serca otwartego w zdrowy sposób. Stabilność emocjonalna. Brak potrzeby ulegania szantażowi emocjonalnemu i stosowania emocjonalnych manipulacji.</p>	<p>Intencja na działanie z poziomu emocji. Chwiejność emocjonalna. Skłonność do stosowania szantażu emocjonalnego i ulegania emocjom.</p>
<p>Zdolność uszanowania każdego uczucia i emocji. Zdolność przepuszczania przez siebie wszystkich uczuć i emocji pozostając stabilnym emocjonalnie na fundamentalnym poziomie.</p>	<p>Skłonność do wypierania uczuć i emocji. Tendencja do zbytnej wylewności lub introwertyzmu. Utrata poczucia stabilności z powodu emocji. Myślenie zamiast czucia.</p>

Źródło: Katarzyna S. Barczyńska- „, Sztuka pozytywnego myślenia,,