

Эмоции держать под контролем означает для человека улучшение его жизни, обретение им счастья и стойкого душевного покоя. Прежде всего, нельзя держать внутри себя и взращивать обиду

Древнеиндийский философ Патанджали сравнивал процесс взращивания обиды с выращиванием плохого сада. И на самом деле, обиды, ровно как и страхи, провоцируют болезни, в том числе страшные и неизлечимые. Это происходит вовсе не случайно. В душе, где поселились негативные эмоции, так и норовят поселиться негативные и злые сущности. Под ударами страхов, непомерной гордости, мнительности, зависти, ненависти, злости, обид разрушается человеческая плоть. Ведь все люди, даже представители преступного мира, в состоянии отличать добрые мысли и дела от злых. И поступая не по совести, они отнимают у самих себя здоровье посредством внесения разлада в свой внутренний потаённый мир. Очень важно легко шагать по жизни, не обращая особого внимания на мелкие невзгоды и незначительные неприятности. Канадские учёные выявили ярко выраженную зависимость между отношением к самой жизни (простым и легким либо напротив, сложным и трудным) и состоянием физического здоровья, причём здоровья всех без исключения органов. Если вам трудно справиться с тяжёлыми, давящими эмоциями, просите Бога о том, чтобы он помог, посетите психолога, займитесь прощением, развейтесь на природе. Используйте все известные возможности, чтобы отрицательные эмоции вас не захватили в плен. Если вы не сумеете взять свои эмоции под контроль, это может закончиться плохо, и может даже очень плохо. Источник: Успех в жизни, сила мысли и исполнение желаний