

Что такое признание и для чего оно нужно? Часть 2

В прошлый раз мы говорили о важности признания в своей жизни, в частности, о том, как важно признавать самого себя, свои поступки, сильные и слабые стороны своей натуры. Все это важно для того, чтобы быть ответственным за свое счастье. Продолжим разговор.

Исключительно важно признавать свои чувства, а не закрывать на них глаза. Злость, зависть, жадность, печаль, тревога и прочие не сильно приятные чувства могут серьезно отравлять вашу жизнь, если вы убегаете от них, если не признаете их как реально существующие, для чего-то нужные и на что-то обращающие ваше внимание. А не знаете или не хотите знать – так ничего и не поймете, и не предпримите для разрешения ситуации!

Отвергнутые чувства замораживаются, занимают место в душе и теле, мешают нормальному энергообмену, так как блокируют поступление новой энергии. Течение жизни как бы **застревает** в нас, и мы в жизни тоже **застреваем!**

Например, признав свой промах, можно его чем-то сразу компенсировать, иначе чувство вины потребует искупления или наказания в будущем. Зато признанная вина дает силу сделать что-то хорошее, она становится не разрушающей, а движущей вперед энергией. Именно признание помогает растаять, ожить, повернуться лицом к себе и своей жизни.

Также важно **делиться чувствами**. Потому что, если вы этого не делаете, как человек поймет, приятны для вас его действия или напрягают? А если вас что-то раздражает, скажите об этом сразу, пока это только раздражение, а не ярость или ненависть.

Часто мы хотим, чтобы окружающие сами догадывались о том, что нам нужно, и, не получив этого, злимся и разочаровываемся. Давайте помнить о том, что большинство из нас не является ясновидящим и поэтому не может догадываться о том, чего вы от него так настойчиво ждете. Если вы игнорируете свои чувства и не выражаете их, злость накопится, как снежный ком, и в какой-то момент вы не сдержитесь, взорветесь и выплеснете все сразу и в самый неподходящий момент. Разобраться в такой куче претензий будет уже очень и очень непросто, кроме того, накал негативных эмоций

Что такое признание и для чего оно нужно

Автор: admin

25.10.2011 23:56 - Обновлено 01.11.2014 10:13

реально ранит близких.

Как часто признание происходит только после смерти человека или его ухода... Страдания о том, что я его не ценил(-а), а он(-а), оказывается, был(-а) таким замечательным человеком, уже не дают результата и имеют мало смысла. Поэтому признавайте и цените то, что имеете, пока вы это имеете, чтобы не плакать, когда оно уйдет из вашей жизни. Помните, что **«ничто не вечно под Луной»**; **«все проходит, и это тоже пройдет»**. Цените сейчас, признавайте сейчас! Себя, своих супругов, детей, родителей, коллег! Не замыкайте свои добрые чувства в себе. Любите так, чтобы об этом знали, любите и проявляйте чувства тогда, когда они у вас есть!

Делая это, вы укрепите взаимоотношения, сохраните и преумножите чувство любви, и тогда оно не разобьется о быт. Исключительно важно признавать удивительный, чудесный мир вокруг, его красоту, его исцеляющую силу.

Будучи на отдыхе, мы же не устаем восхищаться красотой восходов и закатов, запахом трав и шумом моря, криком птиц и лаской солнца. Та же самая, но не замеченная обстановка не даст вам сил. Именно поэтому постоянно живущие на море или в любом другом интересном месте люди не чувствуют своего счастья, для них это привычно и обыденно.

Итак, признание – это знание о себе и о своей жизни. Каждый день признавайте как можно больше важного, ценного и приятного, ведь неприятности мы очень даже помним, многократно непроизвольно прокручиваем их в голове, поэтому они и оставляют след в душе. А вы попробуйте вспомнить и признать все хорошее, ведь это тоже часть и дня, и жизни.

Смотрите правде в глаза, называйте вещи своими именами, находите способы исправить осознанное положение, развивайте такое чудное качество, как признательность, и жизнь ваша постепенно станет другой.

Удачи!

Что такое признание и для чего оно нужно

Автор: admin

25.10.2011 23:56 - Обновлено 01.11.2014 10:13

Автор - **Евгения Воскресенская**

[Источник](#)