Автор: Ishnlis
20.09.2009 01:10 -

Часто злость трансформируется в агрессию во внутреннее желание, что- нибудь сломать , кого то отругать , часто именно в такие моменты мы совершаем поступки за которые в дальнейшем становится стыдно , а иногда и возникает чувство вины.
Очень часто злость и обида снимаются нами , химическим способом, курение , алкоголизация, возможен и такой внешне безобидный способ как заедание
Сегодня с утра у меня было именно такое состояние, с самого утра раздражение и злость просто переполняли меня , и не простой проговор ни плотный завтрак, не меняли ситуацию. Естественно, возникло желание закурить, что в такой ситуации для меня обычная ситуация. Однако решать проблему эмоционального напряжение, через курение уже 30 лет как перестала быть моей привычкой.
Вариантов в такой ситуации у меня сегодня несколько
Первый – это вывод злости и раздражение в рациональное осознанное русло, отмотав воспоминания назад я вспомнил когда возникло это чувство. Накануне когда провалилась моя попытка забронировать билеты в кино, на том основании , что в этот зал бронируют только держателям VIP карты кинотеатра, а ходить в кинотеатр на удачу не люблю
Осознав причину злости стало значительно , легче, в конце концов, если уж так уж захотелось то схожу куплю билет заранее, к стати по дороге , за одно что бы не было обидно за такую непроизводительную трату времени как поездка за билетом заранее по дороге сходить ещё в магазин за обувью , давно собирался но делать это специально , как то тоже влом. А это как говорит моя дочка - супер уважительная причина -, что бы что то не делать, а, заодно, с каким либо другим делом это вполне нормально.
Вот так через совмещения нужных но не очень интересных дел удалось во первых повысить свою мотивацию, пардон если без зауми то просто желание делать не очень приятные дела.
Кстати пока этим занимался раздражение прошло, заодно и отработал пока ходил выбирал обувь , отработал в очередной раз медитацию в движении , очень скажу интересная штука .
Запись от 4 12 09
Вопрос ответственности человека за выбор своих действий в процессе выхода из сложных жизненных ситуаций будь то выздоровления от хронических заболеваний, или решения семейных или производственных проблем ,пожалуй, наиболее сложный и трудный для ответа.
Действительно кто ответственен за то, что человек попал под сокращения или заболел хроническим гастритом после отравления некачественно приготовленной в столовой пищи?
С одной стороны, человек не может никак повлиять на работу поваров ресторана или развитие экономической ситуации на предприятии или в стране, с другой стороны, собственно именно человек выбрал для себя именно этот ресторан и именно эту работу.
Относительно заболеваний ситуация ещё более сложная, так существующий традиционно уклад жизни человека, в большинстве своём вреден для здоровья.
Существующие в настоящий момент ценности в обществе культ денег, культ удовольствий который исходит из основного принципа современного общества, -прав тот, кто к моменту смерти накопил больше игрушек (деньги, автомобили, должности,

женщины, предприятия, дома),- именно это и приводит к тому что человек в погоне за достижением успеха в жизни начинает, работать во вред своему здоровью, для реализации себя, для обеспечения своей семьи. Ситуация усугубляется сформировавшимся критерием успешности и благополучие в обществе. В данном случае человек попадает в заложники внешне привлекательных, а на самом деле уничтожающих его ценностей. Вырваться из этого круга возможно лишь изменив вектор внимание с внешнего успеха на внутреннее благополучие и гармонию жизни. Возможно, кто –то скажет что это всего лишь слова но тот , кто , рискнёт перестать добровольно страдать и согласится пережить временные неудобства самостоятельной перенастройке ещё раз подчёркиваю самостоятельной перенастройке своих подсознательных стереотипов поведения , смогут наконец как предлагал один из популярных одно время психологов перестать беспокоится как бы не потерять призрачную синицу, а разрешать себе взять журавля и начать нормально и счастлива жить. Жить в настоящем не ожидая ,какой то награды в будущем. Для этого нужно просто научится ,выбирать между счастьем и очень большими проблемами, а не между кратковременным облегчением проблем и дискомфортом. Между борьбой с болезнью и заботой о здоровье, между созданием финансового благополучия и борьбой с нищетой .Злость, раздражение, что может быть тягостнее этих двух чувств.
Чаще всего их стремятся как то задвинуть , так как вариант дать злости и раздражению ход выглядит в обычной жизни страшно и я бы сказал неконструктивно, злость ругающихся супругов обрушивающих на головы друг друга не очень лестные выражения, прямые оскорбления.
Часто злость трансформируется в агрессию во внутреннее желание, что- нибудь сломать , кого то отругать , часто именно в такие моменты мы совершаем поступки за которые в дальнейшем становится стыдно , а иногда и возникает чувство вины.
Очень часто злость и обида снимаются нами , химическим способом, курение , алкоголизация, возможен и такой внешне безобидный способ как заедание
Сегодня с утра у меня было именно такое состояние, с самого утра раздражение и злость просто переполняли меня , и не простой проговор ни плотный завтрак, не меняли ситуацию. Естественно, возникло желание закурить, что в такой ситуации для меня обычная ситуация. Однако решать проблему эмоционального напряжение, через курение уже 30 лет как перестала быть моей привычкой.
Вариантов в такой ситуации у меня сегодня несколько
Первый – это вывод злости и раздражение в рациональное осознанное русло, отмотав воспоминания назад я вспомнил когда возникло это чувство. Накануне когда провалилась моя попытка забронировать билеты в кино, на том основании , что в этот зал бронируют только держателям VIP карты кинотеатра, а ходить в кинотеатр на удачу не люблю
Осознав причину злости стало значительно , легче, в конце концов, если уж так уж захотелось то схожу куплю билет заранее, к стати по дороге , за одно что бы не было обидно за такую непроизводительную трату времени как поездка за билетом заранее по дороге сходить ещё в магазин за обувью , давно собирался но делать это специально , как то тоже влом. А это как говорит моя дочка - супер уважительная причина -, что бы что то не делать, а, заодно, с каким либо другим делом это вполне нормально.
Вот так через совмещения нужных но не очень интересных дел удалось во первых повысить свою мотивацию, пардон если без зауми то просто желание делать не очень

приятные дела.
Кстати пока этим занимался раздражение прошло, заодно и отработал пока ходил выбирал обувь , отработал в очередной раз медитацию в движении , очень скажу интересная штука .
Запись от 4 12 09
Вопрос ответственности человека за выбор своих действий в процессе выхода из сложных жизненных ситуаций будь то выздоровления от хронических заболеваний, или решения семейных или производственных проблем ,пожалуй, наиболее сложный и трудный для ответа.
Действительно кто ответственен за то, что человек попал под сокращения или заболел хроническим гастритом после отравления некачественно приготовленной в столовой пищи?
С одной стороны, человек не может никак повлиять на работу поваров ресторана или развитие экономической ситуации на предприятии или в стране, с другой стороны, собственно именно человек выбрал для себя именно этот ресторан и именно эту работу. Относительно заболеваний ситуация ещё более сложная, так существующий традиционно уклад жизни человека, в большинстве своём вреден для здоровья. Существующие в настоящий момент ценности в обществе культ денег, культ удовольствий который исходит из основного принципа современного общества, -прав тот, кто к моменту смерти накопил больше игрушек (деньги, автомобили, должности, женщины, предприятия, дома),- именно это и приводит к тому что человек в погоне за достижением успеха в жизни начинает, работать во вред своему здоровью, для реализации себя, для обеспечения своей семьи. Ситуация усугубляется сформировавшимся критерием успешности и благополучие в обществе. В данном случае человек попадает в заложники внешне привлекательных, а на самом деле уничтожающих его ценностей. Вырваться из этого круга возможно лишь изменив вектор внимание с внешнего успеха на внутреннее благополучие и гармонию жизни. Возможно, кто –то скажет что это всего лишь слова но тот , кто , рискнёт перестать добровольно страдать и согласится пережить временные неудобства самостоятельной перенастройке ещё раз подчёркиваю самостоятельной перенастройке своих подсознательных стереотипов поведения , смогут наконец как предлагал один из популярных одно время психологов перестать беспокоится как бы не потерять призрачную синицу, а разрешать себе взять журавля и начать нормально и счастлива жить. Жить в настоящем не ожидая ,какой то награды в будущем. Для этого нужно просто научится ,выбирать между счастьем и очень большими проблемами, а не между кратковременным облегчением проблем и дискомфортом. Между борьбой с болезнью и заботой о здоровье, между созданием финансового благополучия и борьбой с нищетой .