Автор: Bazan
07.03.2010 05:00 -

Я приветствую всех и сегодня мы поговорим о такой вещи, как наши эмоции.
У нас у всех бывает время, когда мы чувствуем себя злыми, досаду, прибываем в апатии или депрессии,также бывает
время, когда мы чувствуем радость, восторг, страсть и наслаждения нашей жизнь.И секрет не в том, чтобы никогда не чувствовать негативных эмоций,это невозможно.
И сегодня мы говорим не о позитивном мышлении, а о силе, которую мы можем обрести использую твои эмоции и сигналы к действию, которые они дают.
Любые эмоции, которые рождаются в твоей жизни "это призыв к действию". Подумай о кое-чем на минуту. Что самое важное ты сейчас чувствуешь?
Люди часто говорят, что они хотят больше денег, более хорошие отношения и прочее.
Например, если они едят они чувствуют себя лучше. Или если они имеют больше денег, то они чувствуют себя более защищенными или более свободными.
Или если у них будут более хорошие отношения, они будут чувстовать более сильное чувство любви.
Но на самом деле они не хотят отношения, им не хотят деньги или много еды - они хотят чувстовать себя лучше.
Они хотят изменить то, какие эмоции они испытывают, изменить насыщение своей жизни эмоциями.
Я считаю, что очень важно пересмотреть свой взгляд на эмоции. Иногда эмоции могут быть негативными.
И эти эмоции, которые причиняют нам больше всего боли могут стать нашими "лучшими друзьями".Они дают нам сигналы, что нам нужно что-то изменить.
И если мы примем во внимание эти сигналы и используем их, тогда мы сможем изменить качество нашей жизни.
Поэтому запомни - эмоции это в конечном итоге всегда сила.Они начинают войны, из-за них женятся, из-за них же и разводятся, благодаря ним мы
заводим детей, они могут сделать нас больными или исцелить нас. В общем, история этого мира и твоей жизни - эта история эмоций.
Эмоции - это корень всего,они призывают нас к действиям, чтобы мы изменили свою жизнь к лучшему. Так откуда они приходят?
Какой у них смысл?Какие самые сильные эмоции ты испытываешь постоянно и как они формируют твою судьбу?
Так как же мы можем использовать эмоции, чтобы улучшить качество нашей жизни?
ДАвай начнем с простых вопросов: Как ты поступаешь с эмоциями сейчас? Можно выделить четыре основные стандартных способа, как люди поступают с эмоциями :
первое - они избегают их, они стараются не чувствовать, они стараются например не чувстовать эмоцию "бытьотвергнутым".
Из этого получается следующая проблема, если люди стараются избегать "отказов", то скорее всего они не будут успешными.
Эта проблема связана с тем, что нужно будет предпринять МАССОВЫЕ действия для изменений, и вполне вероятно, что ты столкнешь с кем-то,
кто не будет согласен с тобой. Страх в конечном итоге почувстовать себя отвергнутым, может мешать людям создать отношения, в которых они будут
любить или чувство близости или "Особой связи", потому что страх отказа будет

уводить их от этого.
Я хочу, чтобы ты понял - Ты не можешь избежать полностью негативных эмоций, они часть твоей жизни. И они призывают нас расти.
Другие люди не избегают их,они встречают лицом с ними,или хуже - они отрицают их. Эти люди пытаются диссациировать себя от этих эмоций - например пытаются сказать, " я не чувствую себя настолько плохо","они не меняют свой внутренний фокус". Но если ты пытаешься диссациировать эмоции и не слушать их, тем сильнее
они будут себя проявлять. "Стучаться в твою дверь все сильнее и сильнее", и тебе будет становиться все хуже и хуже, и хуже...
Возможно с тобой такое было, ты игнорировал какую-то эмоцию. Пытался на неё закрыть глаза, делал вид для себя, что её нет.
Что все хорошо. А она становилась все сильнее и сильнее... Нельзя игнорировать эмоции. Иначе будет только хуже.
И третий способ, который люди используют они конкурируют друг с другом  своими эмоциями - " Думаешь тебе плохо, давай я расскажу как мне плохо".
"Я так тяжело работаю, устаю"  - " это ты много работаешь? а знаешь как я устаю?"
Тебе надо находиться подальше от этого пути,надеюсь ты выберешь 4 путь - изучишь их и начнешь использовать.
Так откуда они приходят? Они "атакуют" нас, как вирус? или они приходят от других людей?
К примеру, если ты чувствуешь "любовь", то значит кто-то, что то сделал для этого.ПОцеловал, или прикоснулся к тебе особым образом или ещё что?
Это верно?
Правда такова, что ты чувствуешь "любовь", потому что ты выбрал в этот момент чувстовать любовь в своем теле, в соответствие со своими внутренними
правилами. У тебя есть свои правила, критерии, которые говорят" Если случает А,Б и В, тогда я почувствую любовь и например, если в этот момент
тебя кто-то по особому поцелует, создаст исполнение этих критериев ты почувствуешь "любовь".
И наоборот если ты зол, расстроен или находишься в депрессии - все эти эмоции создаются одним человек - ТОБОЙ!
Но ты выбираешь на том, на чем сфокусирован, "значения", как ты трактуешь явления в своей жизни.
Как ты чувствуешь в каждый момент, зависит от того, что для тебя значат определенные события в жизни.
Другими словами - приведу пример - Мужчина открыл дверь для женщины, что женщина почувствует в этот момент?
Все зависит от того, какой "ярлык" она выберет для этого события.
Кто-то почувствует уважение, а кто-то почувствует пренебрежение или она может подумать, что он благодарит её, или влюбился:) или заботу.
Смотри то, что мы чувствуем не основано на нашем опыте, НО оно зависит от нашей интерпретации нашего опыта. Как мы воспроизводим,
эти события у себя в голове. По поводу двери могут быть разные мысли в голове. Нам надо быть осторожнее принимая в то, что значат для нас события,
потому что эмоции, которые рождаются в нас могут усилить и ослабить нас. НЕТ негативных или плохих эмоций, все они хорошие, потому

что если правильно их интерпретировать они помогут изменить нашу жизнь к лучшему.
ТАк что же для нас эмоции в первую очередь? Какой у них смысл? Особенно, зачем нам нужны эмоции, которые причиняют боль?
Ты наверно можешь сказать, что ты не хочешь чувстовать негативные эмоции, а хочешь, например, чувствовать эмоцию восторга.
Я конечно согласен с тобой. ТЫ заслуживаешь чувствовать себя великолепно - и это награда системы.
А некоторые люди чувствуют боль - это наказание системы. Мы не следуем нашим правилам, мы не следуем нашим собственным ценностям,
не живем по нашим жизненным стандартам. И мы сами же даем себе боль, загоняем себя в ловушку, потому что мы хотим избегать боль.
Но я считаю, что у негативных эмоций сильный положительный смысл.
Негативные эмоции - это сигналы, что необходимы изменения. Давай подумаем о такой эмоции, как страх, которые люди стараются избежать изо всех сил,
потому что это очень болезненно. Или другие эмоции, например беспокойство или волнение. Когда ты чувствуешь эти эмоции - они дают тебе сигнал
Вместо того, чтобы использовать сигнал ты должен УСЛЫШАТЬ ЕГО и использовать.Например сигнал страха означает, что ты должен быть подготовиться и быть
готовым. Это очен
Это очень ценный сигнал в твоем теле - что есть причина, она говорит тебе, что что-то новое наступит в будущем и нужно быть готовым,
иметь с этим дело. Это очень важная информация, не нужно отказывать ей или игнорировать её - мы можем оказаться в проблемной ситуации -
эмоционально, физически, финансово, в отношениях, Они не хотят чувствовать страха, что отношения могут развалиться - они хотят, чтобы
все было великолепно. Чтобы ты однажды не пришел в том момент и только потом понял,что отношения уже закончились.Тебе дается сигнал.
Я хочу, чтобы ты был уверен, что эмоции служат тебе. Я считаю, что нужно осознать - любая эмоция это сообщение тебе.
И то, что тебе необходимо делать, - это не игнорировать её или избегать, не давать себе впадать в это состояние.
Нужно расспознать это сообщение, этот призыв к действию. И начать действовать. И менять жизнь к лучшему.
ПОэтому я хочу, чтобы ты сейчас задумался, что говорят тебе твои последние негативные эмоции. Помни, у них важный смысл. И важное сообщение.
Расспознай его и начни менять жизнь к лучшему. И живи в удовольствие.
С уважением Сергей ака Avening-angel.

Тренинг по соблазнению