

Negatív érzéseink kontra pozitív gondolkodás

Sokszor töprengünk azon, miért nincs nagyobb eredménye a pozitív gondolkodásnak.

Azt gondolom, akkor nem működik a pozitív gondolkodás erőltetése, ha emellett nem adunk teret ugyanennyire a **negatív érzéseink megélésének** is. Össztársadalmi szokás figyelmen kívül hagyni, szőnyeg alá söpörni őket, elterelni róluk a figyelmünket, vagy kibeszélni őket másoknak, feldolgozni, az általuk keltett stresszt sürgősen levezetni, megoldani valahogyan! Pedig negatív érzéseinknek van létjogosultságuk, hasznuk!

Arra világítanak rá, mi az, ami még nincs feldolgozva bennünk.

De az nem elég, ha ezt az eszünkkel megértjük, összerakjuk. **Érezni kell.** Megengedni az érzést. **Átélni, de nem beleragadni-** az észet itt nem szabad hagyni szóhoz jutni. Ezért kitűnő módszer az „Érzelmi utazás”, és az „Adj egy képet!”. Mert átéleti, és mert közben ad feladatot az agynak, így nem hagyja szóhoz jutni... **Átélni és elengedni.**

Negatív érzéseink nélkül a pozitív gondolkodás csak szőnyeg alá söprés!

Ők az útjelzők az önismeret labirintusában. Sötét, ingoványos terület- ők világítanak. Azért is kincset érnek, mert egyébként nem keresnék a kapcsolatot a Forrásunkkal. Maradnánk a „jó így nekem!”-ben, nem fejlődnénk.

Tehát, ha negatív érzésed támad, örülj neki, és legyél nagyon kíváncsi! Nyílik a kincsesláda teteje, és valami nagyon fontos és értékes dolog lesz neked végre megmutatva.

Merülj bele nyugodtan az érzésbe- kezdődik a csak neked szóló „érzés-kiállítás”! Minél beljebb merülsz, annál értékesebb darabok kerülnek eléd. Kapcsold ki a gondolataidat, merülj bele az érzésbe, és csak szemléld. Mint egy kiállításon, szemléld meg minden egyes darabot, minden egyes érzést. Milyen is az az érzés, milyen erős, hol érzed... Erősítsd fel, amennyire csak tudod, aztán merülj le a gyökeréhez, nézd meg, mi van alatta, hogyan változik!... Izzalmas lesz!

Rájössz, hogy az érzések pillanatok alatt megváltoznak, ártalmatlanok, jönnek és mennek. És csodás lesz a Forrásodra rátalálni az alján! Maga a nyugalom, béke, öröm, szabadság... és feltörve átalakítja, átmossa az érzéseket.

De az út a Forrásodhoz a negatív érzéseken át vezet! Használd fel az erejüket!

Ez az igazi pozitív gondolkodás, amely hasznosítja az Itt és Mostot, a pillanatnyi erős, negatív érzéseket. „Ez van most nekem, ez mind. Tehát mind felhasználom.” Ereje, mint a rakétáé, azonnal célba röpít.

fva