

detkityumen.ru

## Как на нас влияют непрожитые эмоции

**непрожитые до конца эмоции тяжелым грузом ложатся на нашу психику и могут приводить к различным проблемам и даже психологическим травмам.**

К сожалению, в моей практике часто встречаются случаи, когда какая-то непрожитая эмоция (особенно если она идет из детства) у женщин обрастает впоследствии как снежный ком другими переживаниями и приводит либо к каким-то заболеваниям, блокам, зажимам, либо к негативным психическим состояниям. Поэтому очень важно проживать свои эмоции полностью, не оставлять «хвостов».

Конечно, чтобы проработать свои детские эмоции, которые оказались непрожитыми и как-то негативно сейчас влияют на вашу жизнь, лучше всего обратиться к специалисту, потому что заниматься этим самостоятельно достаточно сложно. Но то, что мы можем самостоятельно сделать сейчас для своего будущего – это не создавать в настоящем таких непрожитых эмоций.

А для этого я предлагаю вам следующую практику, которая при регулярном ее выполнении быстро войдет у вас в привычку.

Итак, выделите в своем распорядке дня время перед сном (15-20 минут) для того, чтобы уединиться и вспомнить, как прошел ваш день, какие события были в нем и какие эмоции были связаны с ними. Будет хорошо, если вы на листе бумаги запишите ключевые события дня (например, разговор с мужем, встреча с подругой, звонок мамы, разговор с кондуктором в автобусе) и рядом с каждым событием напишите эмоции, которые вы тогда испытали.

В первую очередь дайте название этим эмоциям (гнев, обида, разочарование, радость и т.п.). Далее проверьте, нет ли у вас ощущения от какой-то эмоции, что вы ее недоиспытывали. Скажем, вам еще хочется позлиться и выпустить пар или еще посмаковать приятное ощущение. Позвольте себе испытать то, что не удалось испытать сразу, так, чтобы эмоция вышла из вас. Если надо кого-то простить – простите, если попросить у кого-то прощение – попросите мысленно, если вы кому-то что-то недоговорили – высказитесь так, как если бы человек стоял перед вами (как работать с незавершенной коммуникацией подробно я рассказывала в этом видео).

Если какая-то негативная эмоция никак не хочет уходить, то есть несколько вариантов работы с ней. Я познакомлю вас с некоторыми техниками, а вы можете попробовать и найти ту, которая подходит именно вам.

Первый вариант – **«раздуть» эмоцию и выдохнуть**. Для этого нужно встать, закрыть глаза, поставив ноги на ширине плеч, и вызвать в себе эту эмоцию, довести ее до предела, поднять руки вверх, делая глубокий вдох, и на выдохе с шумным «ха» выпустить эмоцию из себя. Так нужно сделать столько раз, сколько потребуется, чтобы эмоция ушла полностью.

Второй способ – **наполнить эмоцию своей любовью**. Как говорят многие восточные учителя, чтобы враг перестал волновать тебя, полюби его. Точно также и с эмоцией. Нужно, например, принять и наполнить любовью свой гнев. Для этого вы можете представить себе свою эмоцию в виде чего-то (например, шара, или маленького мальчика, плачущего в углу) и посылать ему свою любовь.

Третий способ – **выразить эмоцию наружу через пение, рисование, танец и т.п., то есть через какое-то творчество**. Вы можете протанцевать свой гнев или пропеть свою грусть или нарисовать свое разочарование, а потом сжечь его.

Четвертый способ – **«слить негатив» по-симоронски**. Вы наверняка слышали про Симорон, где все проблемы решаются легко и играючи. Так вот вы можете взять какую-то банку, налить в нее воды, можно даже подкрасить ее краской в цвет своей эмоции, поместить в нее свою негативную эмоцию и... слить ее в унитаз!

Пятый способ – **поговорить со своей эмоцией, поблагодарить ее и отпустить**. Не секрет, что все, что происходит в нашей жизни, для нашего блага, чтобы мы получили какой-то опыт, осознание. Поэтому скажите своей негативной эмоции: «Я благодарю тебя! Я благодарю тебя за ту мудрость, которую ты несешь мне! Я благодарю тебя за осознание того, где я теряю свою силу и нарушаю гармонию жизни! Я благодарю тебя за то, что ты проявилась в моей жизни, чтобы я смогла понять и принять этот опыт для моего наивысшего блага! Теперь, когда я осознала это, я отпускаю тебя!».

Шестой способ – **«шаг вперед, шаг назад», особенно подходит тем, кому сложно позволить себе выпускать**

