

<https://youtu.be/VlCl0avccsw>

#266 Управление эмоциями. Как избавиться от раздражения? Эффективная техника по работе с установками.

10 марта 2021 года.

Участники:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Елена Антонова - гость;

МидгасКаус – представитель планеты Эслер, биолог, психолог и специалист по инопланетным цивилизациям.

00:21 Леонардо да Винчи – универсальный контактер.

Ирина: Добрый день, дорогие друзья. Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактером с внеземными цивилизациями. Сегодня у нас очередная конференция, и со мной рядом присутствует в астральном теле биолог, психолог, специалист по инопланетным цивилизациям МидгасКаус с планеты Эслер. Сегодня ему вопросы желает задать очень грамотный специалист, красивая девушка и друг проекта «Кассиопея» Елена Антонова. Здравствуйте, Елена.

Елена: Здравствуйте все. Здравствуйте, зрители. Очень приятно попасть к вам на эфир и с вами пообщаться. Изучение трудов Леонардо да Винчи. Может быть, вы расскажете. Это было бы очень интересно лично для меня, потому что мы не все знаем его проекты, не все знаем то, что он принес миру, за что инквизиция его приговорила к смерти, но оставила в живых.

Ирина: Да, я знаю, что его не убили. (МидгасКаус говорит). Он был верующим человеком.

Елена: Да.

Ирина: (Он мне показывает) Винчи был верующим человеком и в Душе был творцом. Он обладал синтетическим мышлением: мог объединять знания из разных областей. Мог синтезировать. Он жил очень давно, был контактером, но его кураторов, я лично, не знаю. Я видел его изображение. Аура характерна для чувствительного человека с контактами разного рода. Я считаю, что он был универсальным контактером, то есть мог вступать в контакт с любой духовной сущностью, которая к нему приходила. Он это воспринимал как контакт с божествами, Ангелами, Богом, с

собственным сердцем. То вдохновение, которое он получал в виде образов, рисовал и писал стихи. Был литератором, ученым и художником.

03:17 Понятие лжи. Обучение управлению эмоциями на Эслере. Понятия Духа и Души в обучении на Эслере. Основа эмоциональной стабильности. Знания об эмоциях для жителей Земли.

Елена: Как вы понимаете, что такое имитация?

Ирина: Подражание.

Елена: Подражание.

Ирина: Подражание может по разным мотивам быть. Человек не развивает свой творческий потенциал, который заложен в каждого, но подражает чужому. Возможно, это как обучение.

Елена: Получается, что нет творческого.

Ирина: Очень многие учатся рисовать, когда кладут картину на бумагу и срисовывают. Еще не уверен в себе и учится рисовать. Бывает, с целью обучения. Бывает, с эгоистической целью присвоения. Или с целью вложить добавление к творчеству другого человека, чтобы вызвать доверие у народа к своему творчеству. Любая форма лжи человека в обществе начинается, в первую очередь, со лжи самому себе.

В чем заключается ложь самому себе? Что такое ложь? Ложь – это не полное отсутствие истины, это ее искажение. Истина, истинное знание, истинная мудрость искажается теми эмоциональными энергетическими блоками, которые мешают принимать ее в Свете Бога. Поэтому человек начинает видеть ложь в мире, ложь в себе и реагирует ложью. Ложь является одной из самых главных причин любых негативных проявлений разумных сущностей. Ложь противоположна истине, как ненависть противоположна любви. Как только ложь исчезает, и человеку становится доступна истина, ему становится доступна и любовь, потому что истина и любовь едины.

(МидгасКаус говорит) Это обучение помощи себе и помощи другому в недопущении негативных эмоциональных блоков должно начинаться с детского возраста. У нас на Эслере это включено в школьную программу. У вас на Земле ничего подобного я не нашел, когда изучал стандарты образования на вашей планете, которые, хотя и отличаются во многих странах, но я заметил поразительное пренебрежение к вопросам собственной Души, к вопросам управления собственным телом. И даже, как это не удивительно для любого разумного Духа, к вопросам Духовного мира.

Наше обучение в школе начинается с самых простых истин, которые понадобятся для правильного выбора приоритетов в нашем обществе. Но в школу дети приходят из семьи. У нас тоже есть семейное воспитание, как и у вас. Наши семьи обучены в тех же школах и нашими средствами массовой информации, если говорить земными понятиями, вкладывать в сознание детей самого маленького возраста знания. И не просто знания как теорию, а практические знания о том, что они являются воплощенными Духами, у которых есть вечный Дом Души.

Основа эмоциональной стабильности состоит в истинном знании того, что такое эмоции, почему они проявляются, и от чего зависит вибрация эмоций, ее качество, ее направленность на негатив и позитив, и как направленность можно изменить, сохранив свою богатую эмоциональную жизнь. У нас этому учат маленьких детей.

Елена: Повезло. Мы это делаем все на практике.

Ирина: Вы тоже можете это передавать своим детям, каждый родитель индивидуально в семье. Это поможет вашим детям более успешно налаживать контакты со своими сверстниками. Это поможет вам разбираться в своей эмоциональной жизни. Когда вы будете объяснять детям, вы сможете на практике это почувствовать. Это поможет вашим детям более плодотворно и продуктивно усваивать учебный материал. И, что самое главное, поможет подготовить их к взрослой жизни в вашем обществе, в том числе в семейной жизни, работе, общественной жизни; показать им ту реальность, которая их ждет после достижения совершеннолетия. Не сказать, а подготовить к ней, чтобы они к возрасту совершеннолетия были полностью самостоятельными в эмоциональном и интеллектуальном плане людьми.

В школе учат, когда рассказываешь кому-то учебный материал, прежде заинтересоваться познаниями собеседника в этой теме, его личным отношением для того, чтобы было самому понятнее, использовать вашу терминологию, которую поймут многие жители и жительницы вашего прекрасного мира.

10:38 Определение эмоций. Основные инстинкты человека. Влияние умственных установок на формирование чувств. Притяжение деструктивных плазмидов к эмоциональным блокам. Подростки, дети и родители.

Ирина: Теперь я вам отвечаю, что такое эмоция. Эмоция – это энергетическая реакция на воспринимаемую извне информацию, или происходящие внутри духовного поля события, то есть в поле воспоминаний.

Елена: Да.

Ирина: Эмоция – это энергия, направленная на изменение внешней и внутренней обстановки. Это понятно?

Елена: Да. Это понятно.

Ирина: Эмоции есть у всех живых существ и разумных и неразумных. Они обязательны. Эта реакция проистекает из самого понимания биологической жизни как цепи реакций на изменение внешней и внутренней обстановки. Материальный мир очень пластичен и изменчив. Любое живое существо, которое находится в материальном мире, чтобы выжить, произвести потомство и занять в своей социальной сфере определенную нишу, должно реагировать на изменения в обстановке. Только у животной Души эмоциональная жизнь будет всегда основана на инстинктивном разуме, а у разумных Духов, в том числе человека, она основана на его разуме бессмертного Духа. Разум духовный и разум инстинктивный, либо их сочетания.

У человека, как и животных, есть инстинкты, которые произошли и достались вам от ваших животных предков. Пять основных инстинктов: сохранения, размножения, власти, лидерский, стадный. И шестой - гедонистический. Эти инстинкты преобладают в человеке, в ребенке, пока он воспитывается, чтобы сохранять его тело. До тех пор, пока в нем будет накапливаться информация от родителей, от окружающего мира о новом мире, где он воплотился. Так как он воплотился в новом месте, и его память о новых жизнях заблокирована с целью, чтобы не мешала приспособляться, он может руководствоваться только инстинктивным разумом и той информацией, которую ему дает близкое окружение.

Поэтому у любого ребенка, человеческого ребенка, в том числе, самый главный инстинкт самосохранения направлен на следование за родителями и признание их высшим авторитетом. Только они залог безопасности, и только от них вся воспринимаемая информация в раннем возрасте без всякой критики укладывается в ячейки памяти и потом определяет многие чувства или сознательные отношения уже взрослого человека к окружающему миру.

Именно эти умственные установки формируют сложные чувства, не эмоции, а чувства. Чувства – это отношение к чему-то, но оно не может быть выражено словами адекватно, то, без чего человек не мыслит себя. Это сбор умственных установок на окрашивание чувств в отношениях. Именно эти умственные установки и эти чувства, подавленные, например, в детстве желания, которые все еще находятся в подсознании в бессознательной части памяти, определяют те реакции, которые возникают у человека при возникновении тех или иных изменений.

Проблема состоит в том, что ваша цивилизация в школах не учит правильно распознавать свои эмоции, называть их и с ними работать. Из-за этого у подростков возникают эмоциональные блоки. Эти негативные блоки излучают отрицательную энергию на духовном уровне и притягивают подобных себе по вибрациям духовных и тонкоматериальных существ, которые являются паразитами из-за того, что они любят питаться этими энергиями.

Из-за этого низковибрационные, мы их называем «деструктивные плазмодные цивилизации» - бывают еще «конструктивные», которые, наоборот, заряжают нас энергией Света - питаются эмоциональными энергиями, низкими по вибрациям, и далеко отстоят от Света. Это обиды, раздражение, злость, гнев, страх и подобные состояния. Деструктивным плазмоидам нравится человеческая энергия, потому что при эмоциональных выплесках выделяется энергия. Не может ее не выделять живое существо. Кому она подойдет по вибрациям. Если ее «скушает» - он не ртом кушает, а вибрацией...

Елена: Да, я понимаю.

17:37 Питание деструктивных плазмодов. Чакра – энергетический центр. Взаимосвязь цвета, геометрических фигур и эмоционального состояния. Влияние негативных блоков на физическое тело. Работа с эмоциями через Высшее Я. Как научить детей различению эмоций.

Ирина: Тело у обычных плазмодов либо в форме столбов, либо в форме шаров. Они обычно невидимы для человеческого глаза, находятся выше по вибрациям, но рядом. Энергия, выделяемая человеком, для них видима. Так как у них нет пищеварительного аппарата, которым можно усваивать пищу, которую есть человек, они способны впитывать эти эмоции энергетическим телом и делать их частью своей жизненной силы. Она приносит им такое же удовольствие, как людям вкусная еда.

Как я уже говорил, нас учили с детства и без вспомогательных средств... «пятен Роршаха» и подобных психологов. Модификации более современные, которые основаны на световом восприятии и невосприятии различных геометрических фигур.

Каждый цвет несет определенную вибрацию того энергоцентра, как вы говорите, чакры, которая отвечает за ту или иную духовную область человека – область сердца, разума, эмоций и так далее. Чакра – это энергетический центр, который является символом некоторого центра внутреннего духовного мира человека, направляющий энергию на определенную тему.

Каждому цвету и каждой геометрической фигуре соответствует свое эмоциональное состояние или ряд состояний. У разных людей представления о цветах и геометрических фигурах, реакции на них, отличаются. Когда человек внимательно всматривается в нечто, не имеющее смысла некоторой наполненности информацией, то есть обычной картины, если это не просто пейзаж, в котором можно найти смысл, например, рассматривание природы, а беспорядочное, на первый взгляд, нагромождение пятен, то у человека разумное логическое начало сознания, начинает отодвигаться, и он ясно чувствует.

То есть, когда человек задает себе вопрос: «Что передо мной?» - у него возникает чувство, которое по ассоциациям вызывает в нем сильные чувства, отражающие самые сильные его блоки. Это зависит от многих факторов, какое у него возникнет воспоминание. Например, красный цвет может у некоторых вызвать страх, потому что в бессознательной части есть подавленное воспоминание о том, что он порезался в далеком детстве и увидел красную кровь. При этом испытал негативные эмоции со стороны мамы в виде ругани. Это все связалось у него с обидой на маму и с пониманием того, что происходит, со страхом потерять любовь.

Теперь он, таким образом, реагирует на красный цвет. Это связано с тем, что ваших детей не учат осознавать эмоции и говорить о них. Поэтому они остаются не переработанными в бессознательной части, а оттуда продолжают влиять на восприятие и физическое тело. Сильные негативные блоки способны разрушать клетки физического тела и его здоровье. Эмоции и работа с ними через ваше Высшее Духовное Я, которое является высшей частью вашего сознания, невоплощенного в этом мире...

Оно находится в Духовном мире и является очень интересным и увлекательным занятием. Если вы с детьми будете учиться распознавать эмоции, сначала эмоции их любимых героев книг, о которых они читают. Например, читаете вместе отрывок из книги, герой переживает какую-то эмоцию. Спрашиваете: «Что чувствует этот человек? Какую эмоцию переживает? Почему он ее почувствовал? Как бы ты сам отреагировал? Почему ты реагируешь иначе, чем он? Почему у вас разные эмоции?» Попросите его объяснить.

Елена: Очень интересно.

Ирина: Это первый шаг, который у нас проводят еще с детьми дошкольного возраста. Вы это можете делать со школьниками. Потом просто рассказывайте ему каждый день в ненавязчивой форме. Во-первых, вы сами в это должны поверить.

Первое воспитание детей начинается с воспитания себя.

23:47 Питание для восхождения к Свету Бога. Воспитание детей. Роль компьютерных игр.

Ирина: Что такое воспитание? Воспитание – это питание для восхождения. Для восхождения вверх, к Свету Бога, питание самого себя. Есть физическая пища, а есть духовная пища. Первое – это информация из духовных источников о том, что существует Духовный мир и его обитатели. Для ваших людей это эзотерические, философские, либо религиозные писания, которые изучают мир. Второй источник питания – это та любовь, тот Свет истины, который зарождается в вас, когда вы бескорыстно помогаете другим, общаетесь со своим Духом, прощаете врагов, оказываете беспричинное милосердие всем нуждающимся. Именно тогда в вас зарождается пища, которая необходима для роста вашего Духа. Это и есть духовная пища. Это и есть то питание, которое возводит вверх или вос-питание.

Воспитание детей должно начаться с воспитания самого себя. Вы не сможете передать детям то, чего у вас нет. У каждого родителя и члена семьи – своя роль. Даже у старших и младших братьев и сестер тоже своя роль в воспитании. Своя роль в воспитании есть у героев, любимых вашими детьми, книг, кинофильмов и компьютерных игр. Даже они принимают участие в воспитании вашего ребенка.

Елена: Да, это точно. Особенно компьютерные игры.

Ирина: Компьютерные игры – я уже неоднократно раскрывал этот вопрос – это продукт, созданный специально обученными людьми для того, чтобы привлечь максимум внимания и сделать их в форме игры с увеличением уровня сложности прохождения. Для того чтобы человек, который играет, пройдя уровень, получил некоторое вознаграждение в форме любых картинок, музыки, чтобы он почувствовал себя сильным, значимым, победителем. Это развитие лидерского инстинкта.

Хорошо прививать любовь к компьютерным играм тем детям, кто не уверен в себе. Создателями компьютерных игр вкладывается в них множество уровней, которые сложно пройти с первого раза, иначе игра станет неинтересной, и ее не будут распространять в вашем пространстве, а создателю игры не заплатят за нее.

В самых лучших компьютерных играх заложены уровни: немного остается до финала, и тут что-нибудь случается, что человек проигрывает. Этим повышается интерес и желание, мотивация к прохождению игры вновь и вновь, на что тратится время и энергетические ресурсы. Все это делается за счет времени, проведенного в

семье, на улице на свежем воздухе. Для ребенка важна яркость образов, и это становится иногда помехой в обучении, общении с родителями. По причине, что создан хороший продукт, который вашим детям более интересен, чем вы сами.

Это не повод упрекать детей, а повод посмотреть внутрь себя и спросить: «Что я могу сделать для своего ребенка? Придумать интересную игру, которая будет его обучать, с моим участием? О чем я могу ему рассказать, что показать, чтобы ему стало интересно, чтобы он к общению со мной тянулся больше, чем к компьютерной игре, чтобы я его уговаривала играть в эту игру».

Елена: Очень хорошо, спасибо. Благодарю. Посмотреть на себя со стороны.

29:25 Воспитание детей и себя. Эмоциональная стабильность. Безусловная любовь и эгоизм. Конфликт жены и мужа.

Ирина: Воспитание детей начинается с воспитания себя. Как только в воспитании себя обнаружите признак того, что это получилось, это то, что вы можете держать эмоциональную стабильность в любых ситуациях. Что такое стабильность? Это стабильный положительный фон. Для этого нужно работать со своими установками. Если вы реагируете на что-то негативно, значит, нужно выявить установку, которая дает отрицательный результат, и изменить ее. Не пытаться менять мир вокруг себя, а менять только свои установки.

Елена: Благодарю. Я это понимаю.

Ирина: Приведи пример, чтобы он был более наглядным для наших слушателей и слушательниц. Приведи пример, что может раздражать больше всего, вызывать негативную эмоцию гнева и раздражения, например, в современном мире женщин.

Елена: Муж.

Ирина: А он скажет, какую установку изменить.

Елена: Женщину раздражает муж любимый. Это нормальный конфликт у всех – конфликт мужа и жены. Естественно, все попадает детям нашим бедным, когда муж не помыл посуду, например, ты его усталой просишь.

Ирина: Жену раздражает, что муж не выполнил ее просьбу помыть посуду. Я сейчас правильно...

Елена: Ну, конечно. Конечно, мы иногда бываем уставшие. Мы иногда друг друга не слышим.

Ирина: Что такое раздражение на мужа в ответ на его отказ помыть посуду?

Елена: Эго вылезает: «Как это так, мне не помогли. Я тут уставшая, а мне не

помогают».

Ирина: Хорошо. А что такое «эго» в данном случае?

Елена: Любовь к себе, превышающая все вокруг. Жалость к себе.

Ирина: Объект, истинно любящий себя, руководствуется не эго. Эго – это как раз отсутствие любви к себе, истинной любви к себе. Истинная любовь к себе заменяется эгоизмом в тех случаях, когда он не знает, что такое настоящая любовь.

Настоящая любовь имеет такое качество как безусловность. К себе любовь тоже должна быть безусловной. Например, если человек любит себя безусловно, то он и других будет любить безусловно, то есть, не требуя выполнения никаких условий.

Елена: Мы не любим себя.

Ирина: Если человек что-то в себе не принимает или что-то в себе пытается переделать не просто ради достижения духовной цели, а именно с обидой, со злостью на себя, то это качество не меняется, просто усиливается и перерастает в эгоизм истинной любви к себе, неприятие себя. Я хотел сказать, что раздражение на мужа, его пренебрежение помыть посуду в форме любви, кроется не в муже, а в Душе того, кто испытывает раздражение. Какие формы? (Он любит это рассказывать) В форме того, что саму женщину, когда она была девочкой, так приучили родители, что если она не помое посуду, то становится для них менее любимой.

Елена: Ты плохая, не будешь хозяйкой, тебя никто замуж не возьмет и все такое прочее.

33:47 Формирование чувства неуверенности. Негативная подсознательная установка. Перенос модели поведения. Техника изменения негативной установки.

Ирина: Чувствует себя отвергнутой. К чему это приводит? Это приводит к тому, что родители ее не принимают такой, какая она есть, по разным причинам. Они не учили ее с любовью выполнять, а учили либо с позиции силы, либо чувства вины. Например, девочка хочет играть, не хочет мыть посуду. Мама не заставляет ее силой: «Да, хорошо, иди, позанимайся своими делами. Я тебя прощаю». И моет посуду с таким видом, что делает такое одолжение для дочки. Дочь чувствует себя виноватой и грязной перед мамой, и это перерастает в чувство неуверенности.

Елена: Это да.

Ирина: Когда она выходит замуж, у нее уже сформировалась идея, что чистота в доме, на кухне важнее чувства любви и единения супругов, потому что в их семье это было важнее единения с родителями. Эта модель уже есть, но она не осознает ее, она

является установкой.

Она просит мужа помыть посуду. У женщины установка, что муж без уважительной, с точки зрения женщины, причины не должен пренебрегать ее просьбой. Это отсутствие любви к ней. Он отказался это делать, забыл или проигнорировал, сказав: «У меня свои дела». У женщины нет четких воспоминаний о жизни девочки в своей семье, но есть подсознательные чувства, что ее не понимают. Поэтому не принимать, не любить, проявить раздражение в этот момент – это для нее норма. Эту модель она уже переносит на свои отношения.

Теперь я скажу, как сменить эту установку, чтобы не вызывала раздражения.

Елена: Вот!

Ирина: Причину объяснить. Вы можете свой пример взять. Тот, кто испытывает раздражение: нужно сесть, закрыть глаза, опустить свой внутренний взгляд в свое духовное Сердце. Сосредоточиться на себе, вспомнить ситуацию, когда муж не помыл посуду и оставаться в этой ситуации наблюдателем, как вы по телевизору смотрите кино. Далее, спросить себя: «Что я сейчас чувствую?» Придет ответ: «Раздражение».

Второй вопрос: «На что я раздражаюсь?» Ответ: «На то, что не помыл посуду».

Елена: На то, что меня не слушают.

Ирина: Дальше. «На то, что не помыл посуду».

Третий вопрос: «Какая цель у моего раздражения? Что я хочу этой эмоцией достичь?»

Елена: Помыть посуду.

Ирина: То есть я не хочу помыть посуду, я хочу, чтобы он ее помыл.

Елена: Заставить его помыть посуду, да.

Ирина: Переходим к четвертому вопросу: «Является мой муж свободной от меня личностью?» Если возникают некоторые сложности, можете задать вопрос: «Являюсь ли я свободной от мужа личностью?» Здесь уже будет ответ однозначный, не так ли?

Елена: Так.

Ирина: У вас будет ответ: «Да, я являюсь свободной от него личностью. Я – отдельная личность, он – отдельная личность. Я несу ответственность за свои поступки, он несет ответственность за свои. Мы, хоть и близкие друг другу люди, но мы разные и у каждого есть своя личность и свои интересы». Так ведь?

Елена: Да.

Ирина: Как только вы спросили: «Является ли мой муж свободной личностью?»

Если идет ответ: «Нет», - значит, спросите: «А являюсь ли я свободной от мужа?» Если придет ответ: «Да, являешься», - значит, спросите: «Если я являюсь свободной личностью, по какой причине муж, который тоже взрослый человек, потерял свою свободу?» Интересные у вас мысли, конечно, связанные с жизнью.

Елена: Интересно.

Ирина: Потом вы придете к выводу, что да, конечно, он свободен.

Следующий вопрос: «Имеет ли право муж не выполнять мои просьбы как свободная личность? Имеет ли он право, как человек?» Если придет ответ: «Не имеет», - себе аналогичный вопрос: «Имею ли право я не выполнять любые его просьбы, о которых он меня попросит?» Вы имеете право не выполнять просьбу мужа? Как вы считаете?

Елена: Имею. Очень интересная техника.

Ирина: Она для детей у них применяется.

Елена: Это можно и детям то же самое, когда идет конфликт с детьми. Тот же самый вопрос-ответ можно и в конфликте с ребенком.

Ирина: Это у тебя спрашивают, а так ты детей об этом спрашиваешь. Когда они на что-то эмоционально негативно реагируют, можете, только доброжелательно, не оказывая давление. Просто спрашивая: «Какую эмоцию ты сейчас испытываешь? Что ты сейчас чувствуешь, расскажи». Очень важно научить их не стесняться своих чувств, тогда они не будут блоков себе создавать.

40:57 Ведение личного эмоционального дневника.

Ирина: Важно связать видео Ирины с ведением эмоционального дневника, даже для детей, которые умеют писать. Главное условие – недоступность дневника даже для родителей. Сами научитесь и научите своих детей брать отдельную тетрадь, озаглавить ее «Мой личный эмоциональный дневник». Его никто не должен открывать без вашего согласия: ни мама, ни папа, ни ребенок, ни муж, ни жена. Это главное условие честности с собой.

Елена: Очень интересно. Спасибо.

Ирина: Если вы увидите «Личный эмоциональный дневник» вашего ребенка, вы не должны в него заглядывать, даже если вы будете считать, что вы ему об этом не скажете. То, что вы там прочитаете, может нечаянно проскользнуть в разговоре, и когда он узнает, что его личные тайны известны вам, он может вам вообще перестать доверять.

Елена: Да, момент доверия потерянный.

Ирина: У них называется предмет «Психология духовного развития». Как только вы испытали какую-то эмоцию: положительную или негативную, как только вы вышли из этой эмоции, до того состояния, что вспомнили. Эмоциональный дневник, лучше блокнот или телефон, там есть такие приложения, которые можно носить с собой, где вы будете хранить. Как только вы испытали какую-то эмоцию и вспомнили, что вам нужно это записать, вы обязательно его достаете.

Если кажется, что на это нет времени, лучше несколько минут потратить. В «эмоциональном дневнике» пишете дату, примерное время, какую эмоцию и почему вы испытали. Пишите, например: «Сегодня 16 августа 2020 года. Сейчас 3 часа дня. Я очень зла на мужа за то, что он не купил мне мороженого, а сам выпил бутылку пива». Дальше пишешь почему: «Потому что я считаю...» - как тебе эмоция пришла. Ты можешь любыми выражениями написать. Поэтому он и должен быть личным.

Елена: Да, не надо это читать.

Ирина: Если ты будешь цензурировать свои высказывания, они уже не будут чистой эмоцией. Ты потом не распознаешь их. И тут же себе вопрос: «Почему?» Учиться анализировать, почему возникла эмоция. Это очень важно. При анализе начинает всплывать, что она возникла без серьезных причин. «Почему я на него так зла? Потому что он только о себе помнит, о своем пиве, а о моем мороженом не помнит».

Далее вопрос: «Почему это заставляет меня испытывать раздражение? Потому что он должен был сначала обо мне позаботиться. А почему он должен обо мне позаботиться, а не о себе?» Вот такие вопросы. Писать в одну тетрадь примерно месяц. Обычный срок.

Через месяц выберите день, когда вы с утра встанете и все это прочитаете. Вы прочитаете более отстраненно, как книгу. Увидите то, чего не видели в «эмоциональном дневнике». Многие эмоции в одинаковых ситуациях повторяются.

Это вам поможет выявить умственные установки, которые скрыты от вас. И вы увидите, что нужно менять себя, чтобы вас ничто не могло вывести из положительного, гармоничного состояния вашего пребывания в теле.

Елена: Хорошая техника, спасибо.