

Despre alegeri si emotii

Articol de: Cristina Miculete

Incep sa traiesc cu intrebari, inca din copilarie in cautarea spre cunoasterea de sine imi pun intrebari pentru a ma conecta cu mine insami si cu ceilalti.

Pe masura ce inaintez in aceasta calatorie, analiza devine mai profunda, nu ma mai bazez pe ce spun cei care sunt in jurul meu si imi construiesc propriul sistem de ghidare prin viata.

Modelele din jurul meu, sabloanele, catalogarile ma formeaza!

Caut un echilbru si deseori nu stiu ce directie sa urmez pentru a obtine ceea ce imi doresc, pentru a-mi indeplini obiectivele si pentru a descoperi "pasarea albastra a fericirii".

Ma intriga cum lumea evolueaza, cum societatile se schimba, cum rolurile si diferentele de gen, de personalitate dau nastere diferitelor perceptii asupra vietii.

**De ce nu ai viata pe care ti-o doresti?Ce anume iti controleaza alegerile si emotiile? **

Ma uit in jurul meu , ma uit la latura mea feminina si continui sa cresc si sa ma descopar pe zi ce trece.

Totodata ma uit la tine, ma uit la durerea pe care o experimentezi si ma intreb daca stii cine esti, daca stii ce vrei de la viata si care e definitia ta pentru fericire.

Probleme pe care le intalnesti in fiecare zi si nu faci nimic sa le rezolvi, starea de confort in care traiesti,starile negative cu care iti petreci timpul in fiecare zi.

Lacrimi, insatisfactie, furie, deprimare, si tot felul de experimente esuate.

Ce e mai trist ca acum ai acces la informatie, ca acum ai libertatea de a alege si totusi nu o faci.

Continui sa te sabotezi, continui sa traiesti deplorabil si mediocru .

Daca singurul pas spre schimbare tine de redirectionarea alegerilor pe care le faci, nu pot sa concep ca traiesti la fel, facand intr-una lucrurile care nu functioneaza in viata ta, repetand aceleasi greseli.

Nu iti dau voie sa faci asta.

</p>

Trezeste-te si gandeste-te ca ai o singura viata si tu alegi in ce fel o traiesti.

Vad in jurul meu atatea femei furioase, agresivitate, teama, frustrare si existenta mediocra.

In majoritatea cazurilor temerea principala este "nu voi fi iubita".

</p>

Sunt asa de deprimata , nu stiu ce sa fac, nu ma pot opri din plans.

Ce nu fac de-ajuns pentru a experimenta ceea ce imi doresc? De ce mi se intampla intr-una aceleasi lucruri?

Incerc sa inteleg si asta ma innebuneste. Port cu mine bagaje din trecutul meu care imi spun intr-una, am mai trecut prin asta, si acum se va intampla la fel.

Asta e viata, o scorpie, unora le da mai mult, altora mai putin.</p>

Am o problema, vreau un sfat, un ghid, pe cineva care sa ia decizii pentru mine si sa ma priveze de posibilitatea esecului.

Acuz pe altcineva pentru ceea ce traiesc, nu sunt eu de vina, eu am incercat, eu am facut tot posibilul.

Cum incepi sa transformi ce experimentezi astazi in viata ta?

Hai sa luam in calcul relatia ta de cuplu

Poate ai auzit ca totul in viata tine de alegeri, daca nu ai auzit iti spun acum.

Fiecare stare emotionala pe care o ai astazi, fiecare eveniment din viata ta este rezultatul propriilor tale alegeri.

Constient sau inconstient fie ca esti déjà implicata intr-o relatie fie ca esti in asteptare ca el sa vina, ai doua variante.

</p>

Ce fel de emotii predomina in viata ta de zi cu zi?

Unii oameni cultiva aceleasi patternuri emotionale de-a lungul vremii.

Cum pot sa imi transform viata daca ma simt la fel deprimata, la fel de

agresiva, la fel de furioasa pe ceea ce am trait pana acum?

Ok. Hai sa vedem. Iti vorbesc despre patternurile emotionale negative, despre stările emotionale negative pe care le traiesti de ceva vreme si din care nu stii cum sa iesi.

Mi s-a intamplat si mie, acum ceva vreme, dupa un esec emotional sa traiesc aceasta stare.

Stiu cum te simti si de aceea sunt aici sa te ghidez. Exista un antidot pentru depresie, exista un antidot pentru furie, exista un antidot pentru orice stare emotionala pe care o traiesti. Important este sa alegi sa depasesti aceasta stare.

</p>

Cum arata lumea ta?

Deprimare?

Teama?

Furie?

Frustrare?

</p>

Orice fiinta umana are anumite nevoie care pot fi indeplinite prin stari negative sau prin stari pozitive. Asta spune psihologia nevoilor umane.

Stiu cum e sa experimentezi aceste stari negative, am fost si eu in lumea ta si tocmai de aceea stiu ca nu e deloc placut.

Starea emotionala iti poate influenta absolut orice actiune si de aceea e foarte important sa fii un bun manager. Tine de inteligenta emotionala si in plus te scuteste de multa suferinta.

Cum poti face sa iti schimbi aceasta stare si care sunt parghiile care stau la baza ei?

Vrei sa te simti bine? Vrei sa iti spui in fiecare zi cat de bine te simti?

Vrei sa atragi in viata ta evenimente pozitive, oameni minunati , atunci nu mai e nevoie sa astepti.

</p>

Draga mea, esti minunata, unica, speciala si meriti sa ai tot ceea ce vrei in viata ta. Imbratiseaza mici trucuri care te ajuta sa cresti, sa te dezvolti si sa ajungi acolo unde iti doresti. Nu de maine, nu de poimaine ci incepand cu acest moment.

Aceste emotii te impiedica sa fii tu insati si sa te conectezi la adevarata ta natura. Si mai stii ceva? Scutul pe care l-ai construit in jurul tau, furia si desprimarea atrag exact ceea ce nu iti doresti in viata ta.

</p>

Oamenii deprimati tind sa fie mereu deprimati iar oamenii fericiți tind sa fie mereu fericiți.

Tu cum vrei sa fii?

E important sa intelegi aceste patternuri emotionale pentru a alege constient ce vrei sa simti.

Ok. Hai sa vedem ce anume ne influenteaza starile de spirit si cum putem sa modificam aceste stari.

Te provoc la un exercitiu.

De fiecare data cand te simti deprimata uita-te in oglinda. Priveste-te si observa cum fiziologia ta influenteaza starea de spirit. Priveste care e pozitia capului, observa umerii aplecati si cum respiri.

Apoi acorda atentie la imaginile care iti apar in minte. La ce anume te concentrezi in momentul in care te simti asa, ce iti amintesti?

Barbatii in care nu ai incredere din trecutul tau?

Cand experimentam o stare de spirit ne spunem lucruri silentios. Observa tonul vocii pe care il folosesti.

Patternurile de limbaj au o influenta foarte mare asupra emotiilor. Daca iti spui pe un ton plans aceste lucruri, acestea sporesc starea negativa in care te afli.

Cand cineva incearca sa te ajute sa depasesti aceasta depresie starea pe care tinzi sa o experimentezi e furia. Cum ar afecta asta relatiile tale de cuplu?

</p>

Cum poti schimba aceasta stare si sa devii constienta ca alegerea starii emotionale iti apartine?

</p>

Pasul 1. Indreapta-ti umerii , ridica-ti capul si gandeste-te la un moment din viata ta in care ai simtit bucurie, incantare, sau orice alta emotie pozitiva pe care ai vrea sa experimentezi continuu.

</p>

Pasul 2 .Gandeste-te si vizualizeaza acel moment, respira asa cum respirai atunci, si spune-ti lucrurile care ti le spuneai atunci.

Tu decizi care emotie din trecutul tau o perpetuezi in prezent. Daca vrei sa te simti bine, poti oricand adopta aceste tehnici .

Fiecare stare emotionala negativa indeplineste o nevoie emotionala pe care o are o fiinta umana.

</p>

**Pasul 3 .Fii sincera cu tine si schimba-ti acest obicei, acest pattern emotional si o data cu aceasta schimbare conecteaza-te cu tine insati. **

Facem lucruri pentru ca inconstient sau constient ne vom indeplini una din nevoile noastre umane.

Majoritatea oamenilor isi pastreaza problemele.

Problemele pot fi de 2 feluri: probleme de calitate sau de siguranta.

Problemele de calitate pot fi : comunicarea inter-personala, a-ti face o cariera, implicarea intr-o relatie, a parasi o relatie iar problemele de siguranta se pot identifica cu a confrunta cu cineva, a cere ajutor, depresie, ezitare, adictii.

Toata lumea gaseste o metoda prin care isi indeplineste nevoile insa aceste metode pot fi pozitive, neutre sau negative.

Majoritatea oamenilor au nevoie de siguranta, de variatate, de importanta, conexiune si dragoste, evolutie si contributie.

Acum intreaba-te care sunt metodele prin care iti indeplinesti aceste nevoie si intreaba-te daca aceste metode sunt pozitive sau negative.

</p>

Foloseste urmatoarele intrebari pentru fiecare nevoie a ta:

Care sunt cateva din caile pe care le folosesti pentru a-ti indeplini fiecare nevoie?

Care e postura corpului tau cand faci acest lucru?

La ce anume te gandesti cand incerci sa-ti satisfaci aceasta nevoie?

Folosesti anumite fraze continuu?

Gandeste-te daca ai o problema pe care n-ai reusit sa o rezolvi de ceva vreme inseamna ca undeva la nivel incostient ai folosit aceasta problema pentru a-ti indeplini o nevoie.

Daca o faci intr-un mod negativ care nu te ajuta pe termen lung incearca sa te gandesti ce ar trebui sa se intample in viata ta ca aceasta problema sa fie rezolvata.

</p>

Te las sa meditezi pana data viitoare.

Cristina Miculete, viitor psiholog, trainer in formare seminarii dezvoltare personala.

Daca vrei sa citesti imediat materialul gratuit scris de mine Arta

Feminina a dragostei-Ingrediente si otravuri , despre cum sa experimentezi arta dragostei si cum sa ai o relatie sanatoasa intra pe www.artafeminina.ro

Taguri articol: alegeri, emotii, latura feminina, modele feminine, pattern emotional, cautare, cunoastere, sinceritate,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

