

Zbavte se 7 zásadních negativních emocí – I. díl



Není vůbec důležité, jak vypadá náš život zvenku. Důležité je, jak náš všední den prožíváme uvnitř. Můžeme být pohádkově bohatí a přitom se trápit z nedostatečnosti. Můžeme mít skvělého partnera, ale nemusíme se s ním cítit dobře. A naopak, i při průměrném platu se můžeme cítit skvěle, stejně tak jako s 5kg nadváhy. To, jaký život žijeme, primárně neurčuje naše venkovní vizitka, ale náš vnitřní pocit spokojenosti. Jsou to emoce, které nám určují, zda máme fajn den nebo se těšíme, až skončí. Emoce můžeme rozdělit na základní druhy, já osobně považuji těchto 7 za nejzásadnější:

- ✓ Strach
- ✓ Nenávist
- ✓ Závist
- ✓ Posuzování
- ✓ Potupení
- ✓ Neohleduplnost
- ✓ Žárlivost

Tyto negativní emoce ovlivňují náš běžný den a způsobují v našem těle procesy, které jsou pro naše tělo zhoubné. Je ale pouze na nás, abychom se těchto emocí zbavili. Bohužel vám neslíbím, že se těchto emocí zbavíte po mém článku natrvalo, avšak jen samotné uvědomění sivás povede v cestě osobního růstu dále.

Negativní emoce # 1 – Strach

Jedná se o nejčastější negativní emoci, kterou zná každý z nás. Máme strach ze stárí, smrti, písanky ve škole, rodičů, partnera... Strach je průvodcem našeho negativního nastavení (Emoční rovnice), a proto jediný možný způsob, jak se strachu zbavit, je zjistit naše negativní emoční nastavení z dětství. Zkuste se nejdříve sami sebe zeptat:

Proč máš z strach?
Existuje nějaké řešení, jak situaci vyřešit?

Jediné, co můžete s vaším strachem udělat, je dát vaší hlavě jasné argumenty a možnosti, jak daný problém vyřešit. Nikdy se nevyplatí strach zahánět jinou činností, ona se vám ta negativní emoce stejně vrátí.

Negativní emoce # 2 – Nenávist

I když si to neradi přiznáváme, nenávist je další častou emocí, která námi hýbe. Nenávidíme sami sebe za to, jací jsme. Politiky za to, kam naši zemi posouvají. Jiné národnosti proto, že nám berou pracovní místa. Přitom nenávist je jednou z nejvíce zhoubných emocí, které mají na naše tělo destruktivní vliv. Ničíme totiž primárně [sami sebe](#), když myslíme nenávistně na druhé, nemyslíte? Jak se tedy nenávistných pocitů zbavit?

Pokud nenávidíte sami sebe, odpusťte si za vše, co jste sami sobě špatného udělali. Odpusťte si za to, jací jste a řekněte si raději, co pro sebe uděláte, abyste se změnili.

Pokud nenávidíte ostatní z jakéhokoliv důvodu, uvědomte si, že tou nenávistí nic nezměníte. Ty druhé nezměníte, ani kdybyste se na hlavu postavili. Opakem nenávisti je odpuštění a tak raději všem virtuálně [odpusťte](#) a nesudte je. Každý dělá to nejlepší, co umí a nikdo z nás nemá právo druhé soudit.

Negativní emoce # 3 – Závist

Další zhoubná emoce pramenící z vlastní nespokojenosti. Závidíme ostatním jejich bezstarostné životy a naše obličej se tak kroučí až do komických grimas. Pomlouváme a nepřejeme jen proto, že sami nemáme dostatek. Opakem závisti je přání toho nejlepšího. A tak, pokud se chcete závisti zbavit, zkuste:

Za prvé – zamyslet se nad tím, co udělám pro vlastní život, abych nemusel/a závidět a měl/a se dobře

Za druhé – přát druhým jen to nejlepší, protože každý z nás si zaslouží mít se dobře, nemyslíte?

V dalším článku budeme v negativních emocích pokračovat...

Přečtěte si také:

[Jaké karty ti byly rozdány?](#)

[Celoživotní příživník jménem STRACH](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Uzdravte své sebevědomí“](#)



© Napsala Lenka Černá
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.