



مدیریت احساسات



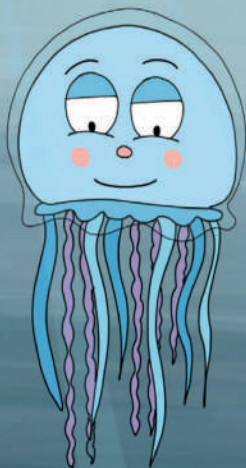
شناختن احساسات و یادگیری برخی از تکنیک‌های مقابله درست با آنها

احساسات: ترس ، اضطراب و استرس ، نگرانی، احساس گناه ، شادی ، هیجان ،  
 لذت ، عشق و ... تمام احساسات معتبر هستند و یک قسمت طبیعی از ذات  
 انسان هستند. تمام احساسات مجاز هستند. بعضی از احساسات لذت بخش تر هستند  
 و به آنها تمایل بیشتری دارید و تحمل بعضی از احساسات دشوارتر است؛ زیرا آنها  
 بسیار ناراحت کننده هستند.

اگر می‌فرواید درک احساسات برایتان جذاب تر شود، حس کنید که آنها معمان  
 های نافروانه شما هستند و شما میزبان هستید و مثل میزبان های مهربان باید از  
 آنها استقبال کنید و وجود آنها را بدون هیچ عذر و بهانه‌ای بپذیرید و به آنها توجه کنید.  
 اجازه دهید صحبت کنند و اجازه دهید شنیده شوند و هنگامی می‌رسد که شما را ترک  
 می‌کنند و با نگاهتان آنها را بدرقه می‌کنید.



احساسات انسان دقیقاً همان طور که امواج اقیانوس  
بهریان می یابند، در حال رفت و آمد هستند.





همه چیز را احساس کن



افساسات مطلقا خوب یا بد نیستند بلکه آنها  
نشانه و پیام آور هستند.

## پیام هایی از احساسات شما

وقت آن است که آرام‌گیری و نفس عمیق بکشی  
و از خودت مراقبت کنی.

استرس

خوب است که با این احساس کنار بیایی و شروع به درک  
کردن آن بکنی، به دنبال شادی و شکرگزاری باش. با خودت  
پرسی کن که اکنون به چه چیزی نیاز داری؟

غم

وقت آن رسیده که زمینه‌سازی کنی، خودت را در اولویت  
قرار بده و به خودت یادآوری کن که در امنیت هستی و  
می‌توانی این کار را مدیریت کنی، به دنبال آرامش باش.

اضطراب



امساسات بشری الگویی از طبیعت دارند.  
مثل یک اقیانوس می‌توانند طوفانی،  
وحشی یا تاریک و غم‌انگیز باشند. دقیقاً  
مثل اقیانوس همه این لحظه‌ها می‌گذرند  
و آرامش همیشه برمی‌گردد.