

Как эмоции влияют на наше здоровье. То, что ты чувствуешь, может тебя убить!

Все люди такие разные. Но как бы мы сильно между собой ни отличались, всем свойственно испытывать одни и те же эмоции. Страх, злость, отвращение, удивление, грусть, презрение, радость и счастье... На базе этих основных эмоций возникают их вариации и разнообразные чувства.

Механизм возникновения эмоций довольно сложный и до конца не изученный — выделение определенных гормонов влияет на эмоциональное состояние так же, как на него влияют и различные жизненные ситуации. Ясно одно: чем больше негатива в жизни человека, чем больше разрушительных эмоций он пропускает сквозь себя каждый день, тем хуже состояние здоровья.

Рассмотри внимательно это «Колесо эмоций». Китайцы считали, что причина всех хворей скрыта в наших переживаниях... Мне кажется, это и правда так!

Сбои в работе нервной системы, чрезмерная нервозность и раздражительность, стрессы и постоянные расстройства — убийцы иммунитета человека. Стоит помнить о том, что в нашем теле всё связано, и, если один орган плохо работает, это становится причиной патологий во всех остальных системах.

Жить — значит чувствовать, от эмоций и чувств никуда не деться. Они наполняют мир разными оттенками и помогают лучше понимать его. То, что мы можем сделать для своего здоровья, — научиться проживать больше позитивных эмоций и отбрасывать негативные.

Есть множество способов, как достичь этого, каждый выбирает наиболее подходящий для себя. Помни о том, что позитивная эмоция — своеобразная награда организму за то, что всё было сделано правильно и ожидания оправдались.

Когда мы планируем что-то и делаем это, мы неизбежно испытываем удовлетворение, и наоборот — нереализованные замыслы становятся причиной разочарований, бед и огорчений. В твоих силах увеличить

количество положительных эмоций, которые тебя посещают!

Консультации психолога онлайн -

<http://astrologanna.com/FamilyConstellations.ht>