

Proč vlastně trpíme vnitřními tlaky?

--	--

Proč vlastně prožíváme vnitřní tlaky? Jsou tak bolestivé a tlačí na hrudi, v žaludku i v jiných částech těla. Proč vlastně mozek produkuje tyto nepříjemné životakaziče? Máme dobrou náladu a najednou se promění v noční můru. Cítíme, jak nám tělo kolabuje a propadá se do nekontrolovatelné bolesti. Někteří se s ní umí poprat celkem rychle, u jiných je součástí jejich dne po několik let.

Co se to s námi děje? Proč tělo reaguje tak, že nepříjemné myšlenky zobrazuje nejen na vědomí, ale i na různých místech našeho těla?

V tomto případě jde o to, že naše tělo je komplexní mechanismus a všechno je se vším propojeno. Jakmile se necítíme v pohodě, tělo reaguje na naše myšlenky vylučováním různých látek a to i toxických. Nepříjemné myšlenky se tak stávají hlavním ovlivňovatelem nejen psychické pohody, ale i té tělesné.

Mechanismy v těle jsou nastaveny tak, že jakýkoliv výkyv psychiky má svá zrcadla i v tělesných partiích. Depkaři by vám o tom mohli povídat. A ti, kteří mají za sebou operace všeho druhu po dlouhodobých depresích, také. Mnozí pod tlakem myšlenek prožívali takovou bolest, že museli sáhnout k různým utišujícím prostředkům. Prostě bolest psychická je prý větší než ta fyzická.

Když si k tomu přidáte poznání, že mozek je nejsilnější počítač na světě s 38×10^{15} operacemi za jednu vteřinu a zatím ani IBM nemá k dispozici výkonnější stroje a tento náš mozek pracuje s našimi emocemi, máme co dělat, abychom se jej naučili ovládat a nestali se jeho otroky.

Tento mozek má, pokud jej neovládeme, tendenci si dělat, co sám uzná za vhodné. A do této kategorie patří i to, že produkuje nepříjemné emoce, kdy se mu zachce. Tyto výpočty si vykalkuluje na základě dat, které si během života uložil, a to již od 42. dne od početí. Dospělý jedinec pak má pocit, že jeho myšlenky a závěry jsou jeho, jde však o největší mýlku – nejsou jeho, jsou vygenerovány jeho mozkiem.

A co všechno mozek počítá, co nám může působit ty nepříjemné tlaky? Zde jsou tři skupiny, kam se vejde všechno.

1. Strachy

Strach má v životě různé formy, ale pokud budete do svých emocí rýt, zjistíte, že je za vším. Sžírající dotazování mozku, co všechno se může stát a jak to bude vypadat. Konstrukce, kdy a co se eventuálně může stát a co se bude dít, když.

2. Nedostatek lásky

Člověk je nastaven tak, aby byl milován a mohl milovat. Když ale není koho milovat a kým být milován, mozek hlásí myšlenky zmaru.

3. Nedostatek ocenění a přijetí

Když nás nikdo nepotřebuje, naše práce není oceňována, k čemu vlastně žijeme? Potřebujeme tyto emoce od okolí, abychom měli pocit, že jsme k něčemu. Když se jich nedostává, mozek hlásí pocity zmaru.

Ve finále si prosím ještě uvědomte, že jsou myšlenkové pochody mozku, které jsme schopni si uvědomit, ale jsou i takové, které na vědomí nechytíme, ale přesto bolí. Pokud se vám to děje, musíte už na to vzít specializovaného kouče. Ten s pomocí Emočních rovnic musí odhalit zapsaná data v podvědomé paměti. Pak vám prnutí postupně zmizí.

	<p>© Napsal ing. Aleš Kalina Kouč v oblasti osobního rozvoje</p> <p>kalina@mujkouc.cz www.mujuztah.cz www.life-clinic.cz www.mamdepku.cz www.youtube.com/kalinaales www.mujukouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	--