

Франция 2025

# СИЛА ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ. КАК ИЗМЕНЯЯ СЕБЯ, МЫ МЕНЯЕМ МИР ВОКРУГ

## Создавая реальность вниманием

Мир вокруг нас – это отражение нашего внутреннего состояния. Нет никакого



волшебства в том, что изменяя своё отношение к ситуации, мы можем трансформировать саму ситуацию. Всё, чему мы уделяем внимание – растёт и усиливается. Если мы осуждаем, критикуем или отвергаем что-то, оно продолжает существовать в нашей жизни, подпитываясь нашей эмоциональной реакцией.

## Принятие своих эмоций – путь к свободе

Мы не всегда можем моментально изменить свои эмоции. Гнев, страх, раздражение – естественные реакции на определённые события. Важно не отрицать их, а признавать: "Да, это есть, я чувствую это". Такой осознанный

подход помогает выйти из замкнутого круга эмоциональных реакций и двигаться дальше.



**Эмоции:** как трансформировать их экологично для тела и окружающих

### Почему повторяются сложные ситуации?

Иногда сложно принять свои негативные состояния. Они осуждаются обществом, нас учат подавлять их. Мы злимся на себя за слабость, за то, что снова совершаем те же ошибки. Но не стоит забывать: мы долгое время жили в системе, где подобные реакции были естественной частью опыта. Осознание этого – первый шаг к выходу из этого круга.

### Эмоции – отражение внутренних убеждений

Любая эмоция – это следствие глубинных убеждений, сформированных на протяжении жизни. Они создают своеобразные фильтры, через которые мы воспринимаем мир. Чтобы вернуть свою внутреннюю силу, важно признать эти убеждения и понять, что когда-то они помогали нам выживать.

### Переключение фокуса: как перестать реагировать на негатив

Каждая встреча с человеком или событием – это возможность увидеть что-то новое. Если вас раздражает поведение другого, попробуйте взглянуть на него иначе. Какие хорошие качества можно в нём заметить? Возможно, он заботится о близких, имеет талант или интересные увлечения. Переключив внимание на позитивные стороны, мы уменьшаем влияние негатива на себя.

### Принимая окружающий мир, мы принимаем себя

Самопознание – это не только изучение своих сильных сторон, но и принятие тех аспектов личности, которые нам не нравятся. Только полностью осознавая свою природу, мы можем убрать внутренние барьеры и позволить себе сиять в полной силе.

---

Такой подход учит нас жить осознанно, не подавляя эмоции, но трансформируя их в силу, которая способна изменить нашу реальность. 🌿



*СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ЗАГЛЯНУЛИ КО МНЕ! ЕСЛИ МОИ СЛОВА, ТВОРЧЕСТВО ИЛИ ПРОЕКТЫ ОКАЗАЛИСЬ ДЛЯ ВАС ПОЛЕЗНЫМИ И ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ, Я БУДУ ИСКРЕННЕ БЛАГОДАРНА ЗА ВАШУ ПОДДЕРЖКУ. 👉 ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕРЕЗ [PAYPAL](#). ОТ ВСЕГО СЕРДЦА — СПАСИБО, ЧТО ВЫ ЕСТЬ. ❤️*

[Вернуться на главную страницу](#)

[Читать блог](#)

[СОЛОМОН РЕФЛЕКСИЯ](#)

[Блокнот моих желаний](#)

[Сказки для взрослых](#)

*"Искусство жить легко — это, пожалуй, умение находить гармонию внутри себя и вокруг."*