

Владимир Лавров



СИСТЕМА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ТРИУМФ»

Модуль 7. Природа эмоций

Владимир Лавров

**Система личностного
роста «Триумф». Модуль
7. Природа эмоций**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Система личностного роста «Триумф». Модуль 7. Природа эмоций
/ В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931171-9

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Седьмой модуль содержит базовые сведения о природе эмоций, природе настроения, а также практические задания для самой трудной работы — работы над собой.

ISBN 978-5-44-931171-9

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Урок 1. Природа негативных эмоций	7
Теоретическая часть	7
Ключевые идеи урока	9
Практическая работа	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Система личностного роста «Триумф»

Модуль 7. Природа эмоций

Владимир Сергеевич Лавров

Дизайнер обложки Caspar David Friedrich

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Caspar David Friedrich, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-1171-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живём в век избытка информации, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легендами, иносказаниями и заблуждениями. Но **если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.**

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

Урок 1. Природа негативных эмоций

Теоретическая часть

Негативные эмоции отравляют нам жизнь и снижают нашу самооценку. **Из-за негативных эмоций мы лишаемся радости жизни и впадаем в уныние или отчаяние, теряя здоровье, молодость, силу, красоту, богатство и успех.**

Основными негативными эмоциями являются:

- беспокойство
- страх
- стыд
- вина
- ненависть
- раздражение
- гнев
- горе
- обида
- переживание



Негативные эмоции возникают у нас тогда, когда не могут реализоваться наши желания. Или когда наши желания реализуются, но совершенно не так, как мы рассчитываем.

Есть три причины, по которым не реализуются ваши желания (или реализуются не так):

1. Когда вы сталкиваетесь с силами, которые вам неподвластны. Например, вы хотите пойти погулять, а на улице вдруг начинается дождь (в вашем уме в этот момент могут возникнуть грусть, печаль, тоска). Или, например, вы покупаете какую-то дорогую вещь, а она ломается (в вашем уме в этот момент могут возникнуть скорбь, досада, страх).

2. Когда вы сталкиваетесь с желаниями других живых существ. Например, вас может обляять собака или закусать комары (в вашем уме в этот момент могут возникнуть уныние,

стыд, гнев). Или, например, девушка любит парня, а парень не обращает на неё внимания (в уме девушки в этот момент могут возникнуть обида, зависть, ревность).

3. *Когда вы сталкиваетесь с ограничениями собственного тела и разума*. Например, вы можете заболеть, потолстеть, похудеть, забыть что-то важное, не выспаться и т. д. В этот момент ваш ум также может быть наполнен разными негативными эмоциями.

Сами негативные эмоции не приходят откуда-то со стороны – их источником является беспокойный ум. Со стороны могут прийти только какие-то события. И именно они вызывают в уме определённые реакции. Но человек – существо разумное. **Вы всегда можете выбрать, как относиться к тому или иному событию – грустить или радоваться, гневаться или смеяться, беспокоиться или сохранять спокойствие**. Разумеется, для этого нужно уметь контролировать свой ум.

Если вы не умеете контролировать свой ум – вы неизбежно столкнётесь с разочарованиями и беспокойствами, которые будут выливаться в затяжные стрессы и заканчиваться глубокими эмоциональными страданиями.

Стресс – это напряжение, которое возникает в нашем уме и теле при столкновении с какими-либо трудностями. При непреодолимых трудностях ум начинает беспокоиться и наполняется негативными эмоциями. При преодолении трудностей ум успокаивается и наполняется положительными эмоциями.

Сам по себе стресс – нормальная реакция организма на возникновение трудностей. Но **затяжной или очень сильный стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, поэтому его лучше избегать**. Для этого нужно знать причины, которые вызывают очень сильный или затяжной стресс. Какие это причины? Это:

1. бешеный ритм жизни (перегрузки, стремление успеть сделать за день больше дел, чем способен организм);

2. любые нездоровые амбиции и конкуренция с окружающими людьми;

3. крупные финансовые долги (*допустим, у человека долг в 1 миллион рублей. Миллион рублей – это не баран чихнул, это очень приличные деньги. Это не такой долг, который можно отдать с одной зарплаты. Что человек в этом случае будет испытывать? Очень сильный стресс. И это приведёт к тому, что сначала нарушатся сон и аппетит, потом появятся проблемы с концентрацией внимания. Из-за них возникнут проблемы с работой. Потом начнут возникать конфликты с родными и близкими. Потом появятся болезни. И в результате человек очень быстро сам загонит себя в могилу. Поэтому долги нужно отдавать сразу. А вообще идеально, – жить скромно, – так, чтобы долги не появлялись*).

4. серьёзные потери (расставание с любимым человеком, смерть близких людей, увольнение с работы).

Как бороться со стрессом?

Для борьбы со стрессом, необходимо:

- вовремя ложиться спать (самое лучшее время для сна – с 22 до 6 часов утра; в это время копится оджас – жизненная сила; если спать в другое время, то оджас накапливаться не будет и это приведёт к ослаблению жизненных сил, а со временем – и к болезням);

- есть достаточное количество свежей пищи (в первую очередь, фруктов и овощей), а также пить достаточное количество чистой воды;

- совершать прогулки на свежем воздухе;

- заниматься хатха-йогой (физическими и дыхательными упражнениями, способствующими расслаблению тела и ума);

- практиковать сосредоточение (очищать ум от скопившегося там мусора).

Ключевые идеи урока

1. Из-за негативных эмоций мы лишаемся радости жизни и впадаем в уныние или отчаяние, теряя здоровье, молодость, силу, богатство и успех.
2. Основными негативными эмоциями являются: беспокойство, страх, стыд, вина, ненависть, раздражение, гнев, горе, обида и переживание.
3. Негативные эмоции возникают у нас тогда, когда не могут реализоваться наши желания. Как правило, это происходит тогда, когда мы сталкиваемся с силами, которые нам неподвластны, когда мы сталкиваемся с желаниями других живых существ и когда мы сталкиваемся с ограничениями собственного тела и разума.
4. Сами негативные эмоции не приходят откуда-то со стороны – их источником является беспокойный ум. Поэтому мы всегда можем выбрать, как относиться к тому или иному событию – грустить или радоваться, гневаться или смеяться, беспокоиться или сохранять спокойствие.
5. Если не контролировать свой ум – то это неизбежно закончится разочарованиями и беспокойствами, которые будут выливаться в затяжные стрессы и приводить к глубоким эмоциональным страданиям.

Практическая работа

Что нового/полезного/ценного я узнал из урока?

Как я могу применить это в своей жизни?

Мантра

Я контролирую свой ум. Только я выбираю, как относиться к тому, что происходит вокруг. Я выбираю радоваться и смеяться, а не грустить и злиться! Я выбираю сохранять спокойствие, а не беспокоиться!

Для размышления:

Подумайте над следующим поучением мудреца Чанакьи:

«Мудрецом является тот, кто говорит по делу, старательно работает и может контролировать свой гнев» (мудрец Чанакья).

– Что вы думаете об этом?

– Почему, по вашему мнению, умение контролировать именно гнев является отличительным качеством мудреца?

– Как, по вашему мнению, можно научиться контролировать гнев?

Домашнее задание:

Подумайте над тем, откуда приходят и где в теле концентрируются негативные эмоции. Письменно ответьте себе на следующие вопросы:

– Что я ощущаю в животе, когда встаю по утрам? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?

– Что я ощущаю в животе, когда иду на работу/с работы? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?

– Что я ощущаю в животе, когда ложусь спать? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?

– Что я ощущаю в груди, когда встаю по утрам? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?

– *Что я ощущаю в груди, когда иду на работу/с работы? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?*

– *Что я ощущаю в груди, когда ложусь спать? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?*

– *Что я ощущаю в голове, когда встаю по утрам? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?*

– *Что я ощущаю в голове, когда иду на работу/с работы? Лёгкость, тяжесть? Из-за чего?*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.