

《健康之道》

最好的养生，就是养情绪

1. 观察情绪

学会观察自己的心情，

以“旁观者”的角度看一看此刻的自己，

只是默默地见证一切的发生，

你会发现情绪来了，也会走的，只是短暂的停留。

对于情绪我们只做观察，不去体会。

对待情绪，**由它来，任它走。**

2. 抒发情绪

有事别闷在心里，

情绪就像水，宜疏不宜堵。

一味地克制情绪，只会越积越多，

当承受不住时，终会爆发。

善待情绪，不是靠理智去克制自己，

也不是任由自己发脾气，

而是学会**正确表达情绪，不把怒气积聚于心里，及时疏导。**

3. 学习转化情绪

学习看到情绪背后的创伤，
看到情绪背后的需求，
慢慢情绪就会被转化。

身体症状

隐藏的情绪信息

头疼

无法表达的内在创伤
自我冲突自我意愿的违背
困在想法之中

牙齿

梦见掉牙
对失去力量的恐惧
磨牙
内心被压抑的愤怒

皮肤问题

痘 痘:热烈的情感和
yu望被压抑
皮肤癣:害怕受伤 构筑
边界和防卫
皮肤痒:刻意忽略渴望

肩膀

僵硬的肩膀
过度承担责任
缩肩驼背 高敏感
与人保持心理距离

肠胃不适

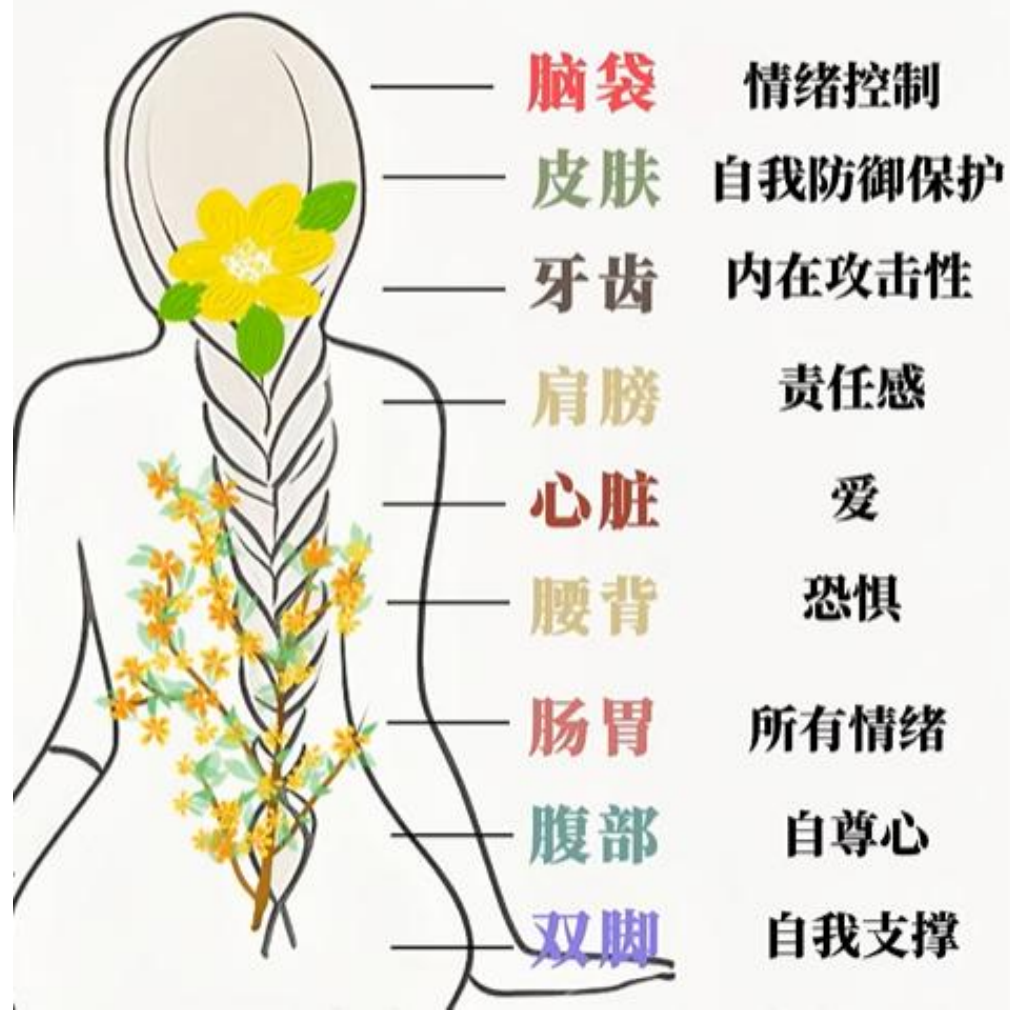
无法被消化的情绪
都装在胃里
内在的不安全感 恐惧
缺乏对自己的认同肯定

超重

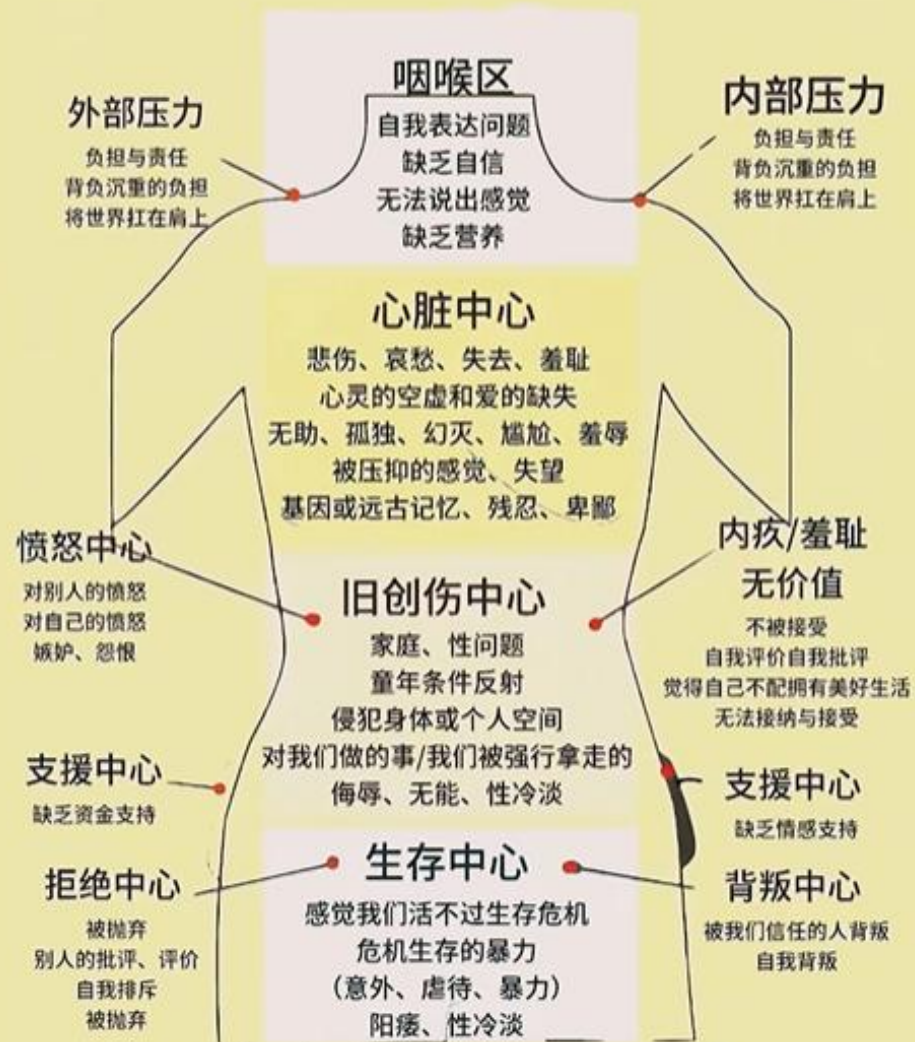
暴饮暴食是对爱的依恋
渴望回到母体被包裹
肉肉是身体
对内在小孩的保护



身体从未忘记 我们所掩藏的情绪



你身体部位的疼痛 和哪些情绪有关



情绪的背后是需求

每个情绪背后，都有一个未被满足的心理需求

开心



Happy

是为了强化所有美好和幸福

愤怒



Angry

是为了自我保护而攻击别人

悲伤



Sad

是为了得到同情和帮助

害怕



Fearful

是为了自我保护而回避危险

得意



Proud

是为了赢得欣赏和尊重

嫉妒



Jealous

是找到自己真正想要的

压抑



Suppressing

是为了获得安全而拒绝冲突

抱怨



Complaining

是为了被倾听理解和关注

不良情绪 正在摧毁你的健康



多疑

影响心脏肠胃、食欲
不振免疫减弱



生气

影响肝脏心脏、血压
高、心脏病



悲伤

影响肺、肠道、干咳
气短



焦虑

影响脾胃、消瘦、睡
眠障碍、血压不稳



恐惧

影响膀胱、肾、大小
便异常



压力

影响内分泌、激素分
泌异常

感恩的魔力

当你喝水的时候，感恩水，它加入你的感恩的念，那个水它就在滋养你的身体。

如果你很暴躁，很烦躁，你喝的这个水，它就会对你身体产生一定的不好影响。

如果你感恩你的桌子、你的床，有了感恩的念，你的床和桌子用的时间会长一些。

如果你家房子经常要维修，不是这个坏了，就那个坏，就说明磁场有点乱。

所以，**对万事万物都要学会感恩。**

你对这顿饭感恩，饭就是在滋养你的身体；

你对水感恩，水就在滋养你的身体；

你对汽车感恩，汽车的寿命就会延长。

相反，你经常烦躁、生气、发脾气，

你的东西就会出各种各样的问题，

因为它加入了你的负能量，就会影响它的寿命和性能。