

رفتارتان را تغییر دهید تا احساساتان تغییر کند

تأثیر متقابل رفتار و احساسات

افزایش می‌یابد. در این دو موقعیت، وضعیتی که شما برای بدن خود انتخاب کردید بر احساس درونی شما تأثیر می‌گذارد.

بنا براین، کاملاً امکان‌پذیر است که با تلنگری بر سطح، روی چیزهای عمیق تأثیر بگذارید. به عبارتی با کار کردن بر روی اعمال‌تان، بر احساسات عمیق خود تأثیر بگذارید. این، دانشی است که نه تنها باید در خود پرورش دهید، بلکه باید آن را به فرزندانمان نیز بیاموزیم. حرکات بسیار آهسته و ملایم و یک نفس عمیق و آرام می‌تواند خمشی را فرو نشاند. زمزمه یک ترانه ملایم، می‌تواند لبخندی را دوباره بر لب بیاورد.

و این آموزش، یک هدیه است؛ هدیه‌ای به نام آزادی. آزادی و قدرت در برابر احساساتی که همیشه آنها را غالب بر خود پنداشته‌ایم. ما دیگر اسیر



«تو حق داری عصبانی بشی، اما حق نداری کسی رو بزنی». این جمله‌ای است که ما برای تربیت کردن کودکمان به کار می‌بریم. به او می‌گوییم احساسات خود را سرکوب نکند، اما بر آنها مسلط باشد.

همه انسان‌ها چنین هستند اما تا حدی این امکان نیز وجود دارد که احساسات خود را انتخاب کنیم و یا به گونه‌ای عمل نماییم که بر احساساتمان تأثیر بگذاریم.

یک مثال ساده: برای چند ثانیه کمر خود را خم کنید و در حالی که به زمین نگاه می‌کنید و با ناخن روی دیوار می‌کشید، راه بروید. خیلی زود احساس بدی به شما دست می‌دهد و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید. حال، کمر خود را صاف کرده و در حالی که مستقیم به دور دست نگاه می‌کنید، چند قدم بردارید؛ دارای احساس خوشایندی می‌شوید و اعتماد به نفس شما