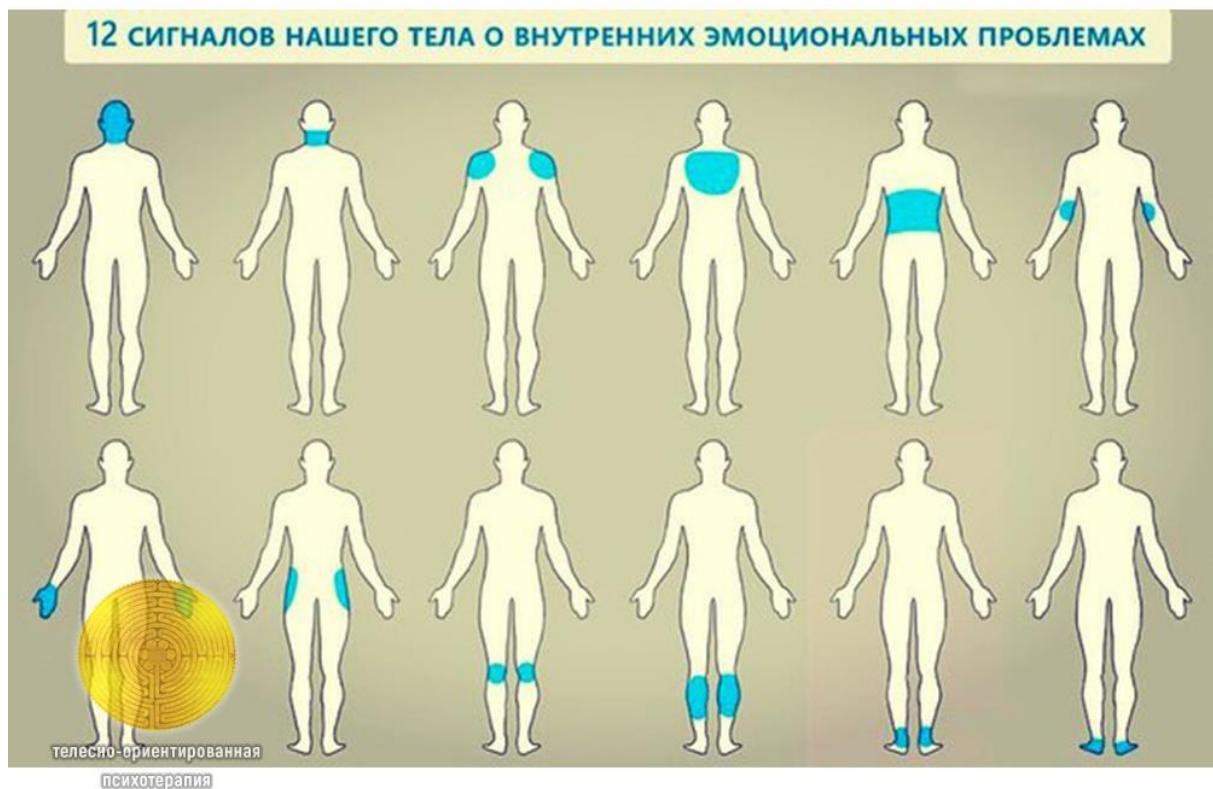


12 СИГНАЛОВ НАШЕГО ТЕЛА О ВНУТРЕННИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ.

Наше тело — сложнейший механизм, чувствительно реагирующий не только на внешние, но и на внутренние факторы. Доктор Сьюзен Баббель, психолог, специалист в области депрессии, выдвинула интересную теорию о сигналах нашего тела.

Перед вами наглядные картинки, иллюстрирующие теорию доктора, и простые рекомендации по избавлению от психологических проблем.



Баббель считает что дискомфорт и боль могут быть сигналами о внутренних переживаниях — тайных страхах, нерешенных вопросах. Хронические боли — симптомы стресса и эмоциональных проблем, особенно когда с физиологией все в порядке и видимых причин боли нет.

Голова

Любые головные боли возникают от чрезмерного напряжения. Это может быть озабоченность результатом, частые переживания по незначительным мелочам, постоянная спешка.

Выход: Каждый день оставляйте время для себя. Разрешайте себе расслабиться и не беспокойтесь о делах какое-то время. Отдыхайте и не корите себя за это. От этих «минут простоя» ваша продуктивность только возрастет. И голова болеть не будет.

Шея

Дискомфорт в области шеи символизирует груз обиды на окружающих, груз досады на собственное несовершенство. Шея болит, когда мы не можем простить кого-то или самого себя.

Выход: Пересмотрите свое отношение к себе и окружающим. Чаще всего люди не хотят вас обижать. А вы не обязаны соответствовать собственным строгим ожиданиям. Относитесь к миру легче и научитесь прощать. И еще важно чаще думать о вещах, которые вы любите.

Плечи

Боль в плечах говорит о том, что мы носим тяжелую эмоциональную нагрузку, находимся под большим эмоциональным давлением. Возможно, кто-то в нашем окружении давит на нас. Или мы не можем принять важное решение, и оно лежит на наших плечах тяжким бременем.

Выход: Попробуйте поделиться своими проблемами с близким другом. Вы почувствуете облегчение. Даже если вы просто выговоритесь, это уже поможет не нести этот вес в одиночку. А может быть, и откроет глаза на простое решение проблемы.

Верхняя часть спины

Боли в этой области говорят об отсутствии эмоциональной поддержки, о нехватке близких людей рядом. Когда мы подсознательно чувствуем себя нелюбимыми или недооцененными.

Выход: Больше общайтесь с разными людьми. Не зацикливайтесь на себе, будьте открыты и дружелюбны. Знакомьтесь, ходите на свидание. И главное, не подавляйте в себе чувство привязанности.

Нижняя часть спины

Если мы постоянно волнуемся о деньгах, у нас может ныть поясница. Возможно, собственная тайная зависть богатой жизни никак не дает покоя либо близкие постоянно заставляют переживать по поводу денег.

Выход: Не в деньгах счастье — как ни банально это звучит, но это так. А потому перестаньте беспокоиться — лучшие вещи в жизни бесплатны! И занимайтесь любимым делом. Дело, в которое вложена душа, принесет не только удовольствие, но и ощутимые дивиденды в будущем.

Локти

Боль в локтях указывает на недостаток гибкости, на слишком упорное нежелание идти на компромисс. Скорее всего, мы противимся каким-то важным изменениям в жизни. Или подсознательно боимся принять что-то новое.

Выход: Жизнь иногда может казаться слишком трудной и жесткой. Это только кажется. Возможно, вы просто все усложняете. Будьте гибче — не тратьте энергию на борьбу с тем, на что вы не в силах повлиять.

Руки

Руки болят у тех, кто давно и сильно нуждается в дружбе. У тех, кому не хватает расслабления и простого дружеского общения с другими людьми. Если у вас ноют кисти рук — это сигнал о том, что пора выходить из своего замкнутого мирка.

Выход: Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с коллегой. Сходите на стадион, на концерт — почувствуйте себя частью толпы. Смелее вступайте в беседы с новыми людьми, ведь заранее не угадать, где можно встретить настоящую дружбу.

Бедра

Такие боли могут мучить людей, слишком цепляющихся за предсказуемость жизни и комфорт. Патологическая боязнь перемен, нежелание менять устоявшийся порядок вещей, постоянное сопротивление новому могут спровоцировать боль в бедрах.

Выход: Не сопротивляйтесь естественному течению жизни. Жизнь подвижна, изменчива, тем и интересна. Воспринимайте перемены как захватывающие приключения. И не откладывайте на потом важные для себя решения.

Колени

Боль в коленях, вероятнее всего, является признаком сильно раздутого «я». Колени болят, когда мы слишком много думаем о себе и слишком мало о других, когда мы твердо и бескомпромиссно уверены, что мир вращается вокруг нас.

Выход: Оглянитесь вокруг — вы не одни на планете. Будьте внимательнее к окружающим. Выслушайте друга, помогите маме, подмените коллегу. Чаще помогайте людям. Можно заняться волонтерской деятельностью.

Голень

Боль в этой области — признак сильной эмоциональной перегрузки. Чувство собственности, любовные переживания, мучительная, ослепляющая ревность.

Выход: Нужно научиться доверять своей половинке. Расслабьтесь и перестаньте контролировать любимого человека, не накручивайте себя. И, возможно, пришло время отказаться от старых, изживших себя привязанностей.

Лодыжки

Боль в лодыжках означает, что мы часто забываем про себя. И отказываем себе в получении удовольствия. Может быть, работа занимает все наше время или мы слишком несерьезно относимся к своим желаниям, постоянно отодвигая их на второй план.

Выход: Пришло время начать себя баловать. Купите себе то, что хочется, дайте себе выспаться, попробуйте ту дорогущую вкусняшку. Забудьте на время о

карьере и подумайте, например, о романтических отношениях. Или спланируйте путешествие своей мечты.

Ступни

Причина боли ступней, вероятно, в глубокой апатии. Как будто наше тело отказывается идти дальше, как будто мы боимся жизни и не видим смысла в движении вперед. Когда мы подсознательно думаем, что все плохо и жизнь не удалась, наши ступни болят.

Выход: Учитесь обращать внимание на маленькие радости жизни. На красоту окружающего мира и людей. Наслаждайтесь вкусами, запахами, ветром и солнцем. Заведите пушистого питомца или найдите интересное хобби. Наполните свою жизнь. Избегайте грустных воспоминаний и чаще улыбайтесь. Ищите радость в жизни каждый день.

Вывод

Вывод несложен: любите себя, прощайте себя. Относитесь внимательнее к окружающим и постарайтесь не держать на людей зла и обиды.

Источник: <https://vk.cc/8t9X7H>