

انباشت احساسات : عدم بیان احساسات به انباشت آنها منجر می شود .

انباشت ترس ← ترسو

با انباشت ترس ها تبدیل به آدم ترسوئی می شویم . احساس ترس لازم است اما ترسو بودن در خدمت انسان نیست .

انباشت غم ← افسرده

با انباشت غم ها تبدیل به آدم افسرده ای می شویم . احساس غم لازم است اما افسرده بودن در خدمت انسان نیست .

انباشت خشم ← عصبی

با انباشت خشم ها تبدیل به آدم عصبی می شویم . احساس خشم لازم است اما عصبی بودن در خدمت انسان نیست .

فواید بیان احساسات :

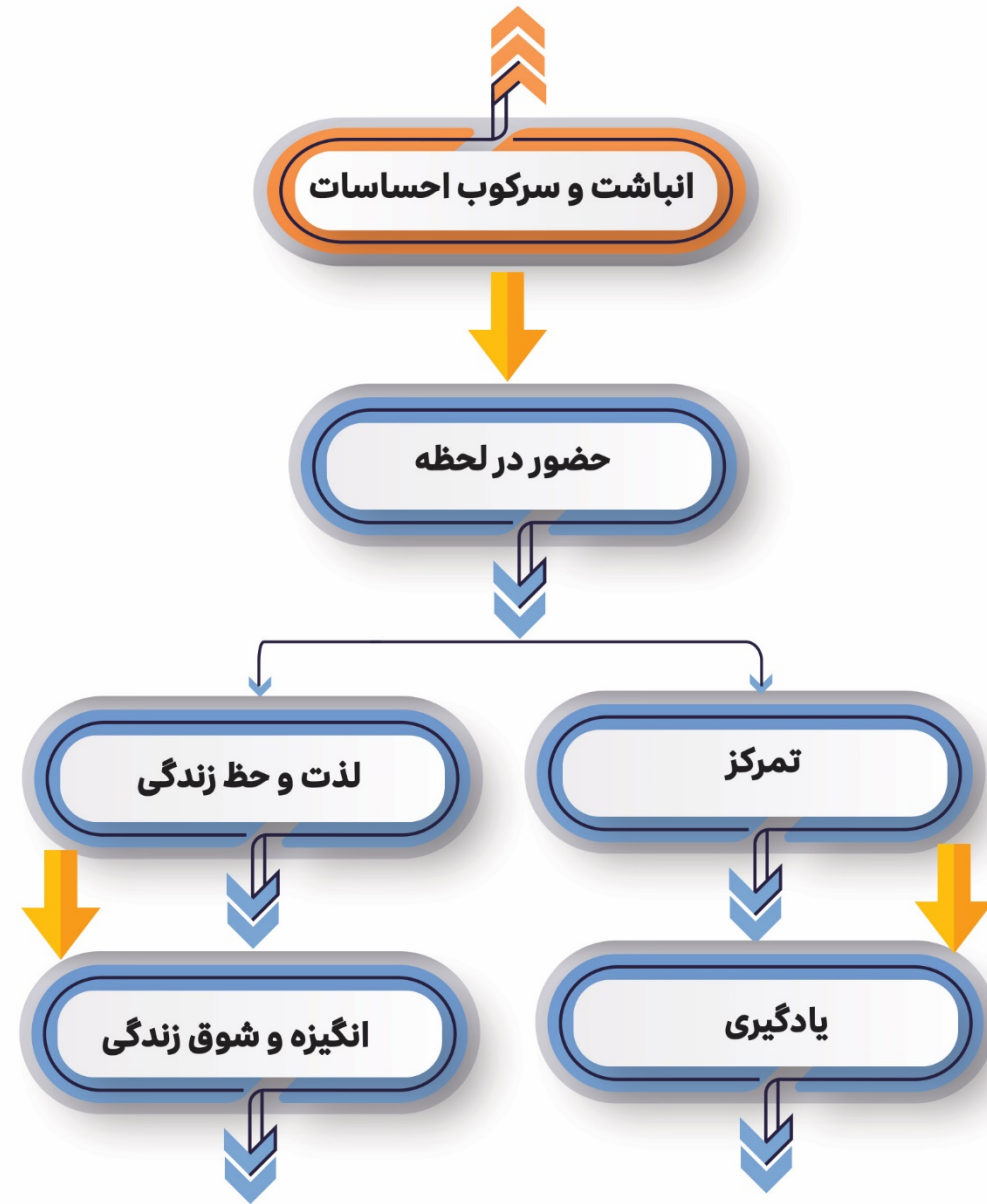
- ۱ با بیان احساسات و برون ریزی از **انباشت** و **سرکوب** آنها جلوگیری می کنیم.
- ۲ با بیان احساسات از **گفتگوهای ذهنی** رها می شویم و می توانیم ذهنمان را در جهت سازندگی به کار بگیریم.
- ۳ مواقعی با بیان احساسات متوجه **خطاهای خود** می شویم و این آگاهی حجم احساسات ناخوشایند را کاهش می دهد.
- ۴ خیلی مواقع با بیان احساسات به **راهکارهای مناسبی** می رسیم مخصوصا زمانیکه از **نیروی متخصص** کمک می گیریم.
- ۵ با بیان صحیح و به موقع احساسات از **اتلاف زمان و انرژی** خود جلوگیری می کنیم.

فواید بیان احساسات :

۶. مواقعی با بیان احساسات متوجه نیازها و توانایی های دیگران می شویم و این آگاهی به ما در پذیرش انسان ها کمک می کند .

۷. زمان هایی با بیان احساسات متوجه می شویم که زمان هایی مشابه این رفتار را خودمان هم داشتیم و اینگونه است که به آسیب های این رفتار در مورد دیگران پی می بریم .

۸. بیان احساسات می تواند از انواع بیماری ها جلوگیری کند .



لطفا به جلسه ی اول بازگردید و یک بازنگری روی تعهدات خود داشته باشید.

سپس آرام در حالت راحت چشمان خود را ببندید و در حالیکه بر تنفس خود متمرکز هستید با کلام من همراه شوید.

بعد از اتمام ، لطفا چند دقیقه ای تأمل کنید و سپس تصمیمات خود را در دفترتان بنویسید.