

Как быстро снять негатив после ссоры

К сожалению, ссоры и скандалы в нашей жизни случаются часто. Речь здесь не идет о рукоприкладстве, потому, что это – вообще нонсенс, и оно в компетенции правоохранительных органов. Поговорим о словах – обидных, оскорбительных, унижающих, которые глубоко заседают в голове и являются серьезным источником стресса, плохого настроения и самочувствия. Расскажем, как научиться от этого избавляться.



В чем суть слова, и как оно действует?

Как думаете, что такое слово? Набор звуков или знаков? Да, верно, но только в физическом смысле, то есть чисто внешне. А ученые копнули глубже и установили, что суть слова – это его энергия, и какова она – негативная или позитивная – напрямую зависит от смысла и эмоциональной окраски сказанного.

Именно эта энергия, которую несет с собой брошенное слово, и оказывает воздействие на собеседника, а именно – на его энергетическую оболочку, а через не – на весь организм, вызывая ту или иную реакцию, ответ.

Особенности энергии слова

Энергия слова не обычная, а особая, и она зависит от многих факторов. Кроме смыслового содержания и тона имеют значение и другие факторы. Например, у сказанного слова – одна энергия, у написанного – другая, а у спетого – совершенно иная. Поэтому

сказанное всегда уникально, и от малейшего нюанса его энергия меняет свои характеристики. Ведь не случайно говорят, что «слово лечит, слово ранит», «слово убивает и воскрешает».

Это означает, что, произнося или записывая слова, мы манипулируем энергетическими полями разных видов и разной мощности, под которые попадают и окружающие, и мы сами. Выходит, что произнесенное, спетое или написанное человеком слово несет его персональный энергетический отпечаток.

Как влияет энергия слова на жизнь?

Выходит, что именно наши слова, мыслеформы и создают нашу реальность. Ни одно слово не проходит даром, не растворяется без следа в пространстве. Оно становится тем, что изменяет и во многом определяет нашу жизнь.

Не примите это за рассуждения о морали и нравственности. Это – объективная реальность, а проще – чистая физика. Энергия, которая излучается нами со словами, имеет наш индивидуальный отпечаток. Образно выражаясь, она имеет нашу личную «подпись», а поэтому и возвращается рано или поздно к своему «подписчику».

И теперь понятно, почему все, что мы создаем – и хорошее, и плохое, рано или поздно к нам возвращается. Многие обстоятельства и ситуации постепенно создаются нашими же словами, и зачастую мы этого даже не замечаем.

СЛОВО ЛЕЧИТ



СЛОВО РАНИТ



«Слово – не воробей, выпустишь – не поймаешь» - так говорят, обреченно вздыхая, когда приходит понимание, что выброшенное сгоряча недоброе слово может навредить и окружающим, и себе. Что же делать, как исправить ситуацию?

Как нейтрализовать негативно заряженные слова?

Не так уж безнадежна ситуация, если кто-то пострадал от сказанных вами слов, или, наоборот, пострадали вы. Известный практикующий психолог Марта Николаева-Гарина (веб-проект <https://marta-ng.ru/>, ее канал на видео-портале ютубе:

https://www.youtube.com/channel/UCcAXS8DjSnp1k1l_Q2f4JEQ)

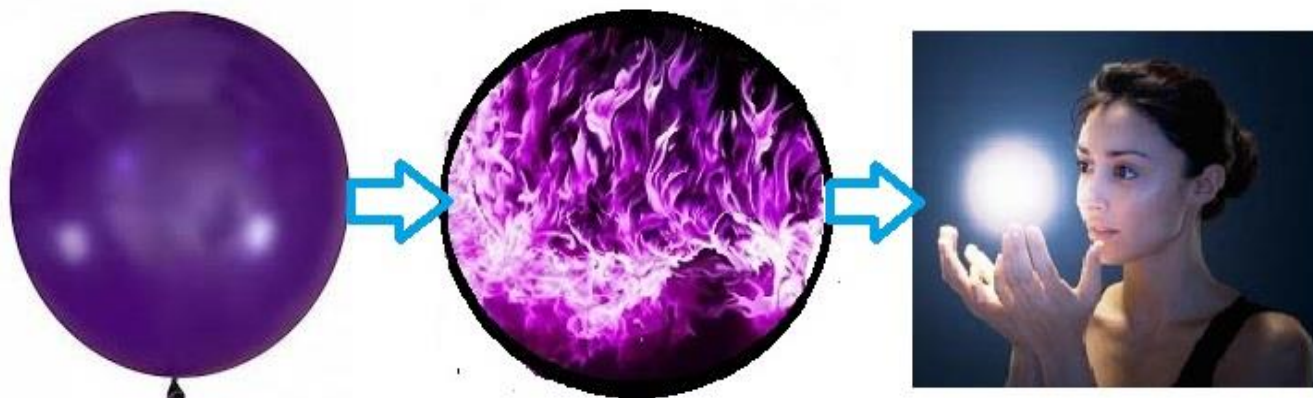
предлагает несложное и очень эффективное упражнение, которое не только поможет снять негатив, но и впредь уберечь от произношения или написания слов, несущих плохие энергетические вибрации. Итак, приготовьтесь и приступайте.

Упражнение «Нейтрализация негативно заряженных слов»

Чтобы убедиться в эффективности упражнения, выполните эти несложные действия, алгоритм их таков:

1. Сядьте в удобную позу, расслабьтесь, сделайте несколько свободных, глубоких вдохов. Вам ничто не должно мешать – ни посторонние звуки, ни присутствие людей в комнате.
2. Спокойно постарайтесь вспомнить содержание беспокоящего вас разговора, представить весь сюжет происходившего.
3. Выделите из всего наиболее неприятные моменты, которые вызвали в вас отрицательные чувства. Это могут быть и слова, адресованные вам, и сказанные вами в чей-то адрес.
4. Очень важно: не погружайтесь в эти прошедшие события, а как бы наблюдайте со стороны, будто смотрите киноленту.
5. Осознайте, что сказанное кем-то в ваш адрес, обязательно вернется к своему отправителю, равно как и сказанное вами тоже возвратится к вам. Признайте эту неизбежность, но без страха и опасений, потому что после осознания вами этого «бумеранг» уже не причинит вам вреда.
6. Дальше закройте глаза и, оставаясь в позиции стороннего наблюдателя, включите воображение и представьте примерно следующее. Весь негатив: слова, ваши обиды, неприязнь, разочарование, сожаление представьте в виде черной ленты или облака, соберите их воедино, заключите все это в границу и разместите полученный объект внутри большого

фиолетового шара. Теперь представьте, как внутри шара появляются вспышки, сполохи, все это нарастает в виде пожара и в итоге сам шар вспыхивает и превращается в небольшой белый светящийся объект. Мысленно перемещайте его вверх и отпустите, пока он не исчезнет из виду. Вот и все упражнение.



Выполняйте его всякий раз, когда вас ранили словами, или у вас вырвались в чей-то адрес обидные слова. И не относитесь к этому скептически. Практикой проверено, что это – один из самых действенных приёмов в психолингвистике.

И еще важно запомнить следующее. Не уповайте на то, что теперь можно безнаказанно бросаться словами, а потом быстро снять негатив упражнением. Уже само успешное выполнение предупредит новые неблагоприятные высказывания вами в чей-то адрес, а также защитит вашу психику от влияния чьих-то негативных слов.

Помните, что слово – это инструмент связи между психикой и биологией человека. Удачи вам. Будьте благоразумны, учитесь управлять собой, берегите себя и окружающих.