**Ból emocjonalny - niespotykane techniki, by się od niego uwolnić.**



Każdego dnia stawiamy na ukryte w każdym z nas dobro mając jednocześnie nadzieję, że nie spotka nas w zamian emocjonalny **ból**. Ale bez względu na to, jak bardzo staramy się przed nim ukryć, *ból* nieuchronnie pokazuje swoją twarz, stanowi bowiem część naszego życia.

Nie chcemy doświadczać złego czasu. **Zawsze chcemy, by wszystko szło nam dobrze, aby stale być szczęśliwym i cieszyć się życiem. Gdy pojawia się ból, nie chcemy go znosić.**

***„Nie bój się bólu; nawet jeśli przyjdzie na samym końcu, przyniesie to co Twoje”  
-Seneka-***

**Nauczenie się życia z bólem, pamiętanie, że kiedyś przyjdzie i że będziemy musieli się z nim zmierzyć jest sposobem dojrzewania i uczenia się naszych**[**emocji**](https://pieknoumyslu.com/negatywne-emocje-ujarzmij-je/)**.**

Jednak emocje często pojawiają i osiedlają się w nas również wtedy, gdy wcale tego nie chcemy.

Czasem trudno jest je kontrolować, nawet jeżeli to ćwiczyliśmy. Dzieje się tak dlatego, że zostały one sfałszowane w naszej podświadomości.

**Emocjonalny ból – poczuj się lepiej**

Możesz być sceptyczny co do następujących technik, ale proszę, postaraj się mieć otwarty umysł. Nie kwestionuj ich od razu, powątpiewając w to, czy mogą one być skuteczne. Wystarczy spróbować i przekonać się, jakie przyniosą one rezultaty w Twoim przypadku.

**Poszukaj swojego specjalnego miejsca**

**Poszukaj cichego miejsca i włącz jakąś odprężającą muzykę. Postaraj się o działanie aromatów, które lubisz.** Zrelaksuj się. Czy czujesz się bezpiecznie? Czy to przynosi Ci spokój, ciszę, ulgę?

**Sporządź w pamięci obraz tego miejsca.** Niech to będzie wspomnienie chwili [**spokoju**](https://pieknoumyslu.com/odnalezienie-mentalnego-spokoju/) i szczęścia, którego doświadczyłeś. Nie bój się iść do swojej małej kryjówki za każdym razem, gdy jest Ci ona potrzebna. Pomoże Ci ona odłączyć się od świata zewnętrznego i spojrzeć w głąb siebie.



**Stwórz swój własny kolaż**

Przejrzyj stare magazyny, by odnaleźć [**fotografie**](https://pieknoumyslu.com/sexting-internet-niebezpieczna-gra/), które najlepiej reprezentują ból, którego chcesz się pozbyć.

Nie myśl za dużo; po prostu zacznij ciąć i układać kolaż.

Po zakończeniu, zadaj sobie pytanie, co chcesz zrobić ze swoim kolażem,**co on oznacza, czy coś symbolizuje?**

Przyjrzyj mu się dokładnie, odetchnij głęboko i oderwij się od niego.

**Weź głęboki oddech, nie myśląc o niczym**

Znajdź chwilę, ciche miejsce, połóż się lub usiądź w wygodnej pozycji. Spróbuj pozostawić swój umysł pusty.

**Zamknij oczy i po prostu skup się na oddychaniu.**

Poczuj powiększający się brzuch i to, jak powietrze wychodzi powoli z Twojego nosa. Jeśli negatywne myśli zaatakują umysł, pozwól im przeminąć. Pozwól sobie podążać za swoim oddechem…

**Słuchaj muzyki kojącej ból**

[**Muzyka**](https://pieknoumyslu.com/gust-muzyczny-osobowosc/) jest bez wątpienia jednym z najlepszych narzędzi pomocnych w kontrolowaniu emocji. Aktywuje nasze fale alfa, odpowiedzialne za ciszę i spokój.

**Jeśli więc gnębi Cię ból duszy, postaw na muzykę reprezentującą emocje, których chcesz się pozbyć.**

Bez wątpienia poczujesz ogromną ulgę.

**Rozedrzyj kartkę papieru**

Rozedrzyj kartkę papieru, najlepiej kolorową kartkę papieru. Kartkę w takim kolorze, który Twoim zdaniem przedstawia emocje, których chcesz się pozbyć. **Rozdzieraj ją powoli, poczuj jak przelewasz swoje negatywne emocje i ból na rozrywany papier.** Skoncentruj się na tym.

Poświęć tej aktywności około 10 minut.

**Maluj jak małe dziecko**

**Maluj tak po prostu.**

Nie myśl o tym, po prostu spróbuj sobie wyobrazić, że wszystkie negatywne emocje zostają przelane na papier i już tam pozostaną. Poświęć dużo czasu na to, by dowiedzieć się czy czujesz ulgę, czy też nie.

**A jeśli wszystko inne zawiedzie …**

Poza tymi ciekawymi technikami, nie bój się korzystać z innych, bardziej tradycyjnych metod:



* **Nie oceniaj swoich negatywnych i bolesnych uczuć.** Zmaganie się z nimi jest częścią procesu gojenia. Lepiej jest je zaakceptować niż z nimi walczyć.
* **Daj upust swoim emocjom przez płacz.** [**Płacz**](https://pieknoumyslu.com/placz-musisz-smiej-sie-chcesz/) pozwala nam się uwolnić. Nie ma wątpliwości: płacz jest jak prąd, który szarpie i odprowadza negatywną energię. Dzięki niemu ból odchodzi i czujemy się bardziej zrelaksowani. Zupełnie jak byśmy pozbyli się przytłaczającego ciężaru z naszych ramion.
* **Porozmawiaj z kimś, z kim jesteś naprawdę związany.** Szczera rozmowa i bycie uczciwym wobec kogoś, kto zawsze ma dla nas dobre słowo, kto nas nie osądza, ale kto okazuje nam uczucia, naprawdę może nam pomóc.