

Ewolucja emocji



Global Energy Method Polska

Anna Kubalska
2024



Co to jest emocja ?

Najbardziej popularne odpowiedzi z którymi możemy się spotkać to:

- emocje to inaczej uczucia
- emocje to instynkt
- emocje to np. złość, radość, smutek, poczucie winy
- emocje są częścią mnie jako osoby
- emocje to kula energii zablokowana w ciele fizycznym

Powyższe odpowiedzi w pewnym sensie prezentują prawdę o emocjach i destylują ją w coś co nas napędza, jednakże odbiera to siłę emocji. Często uważa się, że emocje to coś, czego nie możemy kontrolować. Czasami ludzie uważają, że są one oznaką słabości. Prawda jest taka, że emocja ma swój cel, istnieje z jakiegoś powodu, aby dać nam możliwość poradzenia sobie z daną sytuacją w jakiej się znajdujemy.

Z czego to wszystko wynika ?

Umysł i ciało przetwarzają w każdej minucie życia masę bodźców. W każdej minucie świadomy umysł przetwarza ok 7200 informacji. To jest to co widzisz, słyszysz, czujesz, smakujesz, są to wszelkiego rodzaju doznania. Ciało czuje te bodźce, a Twoje widzenie peryferyjne, zauważa wszystko to co dzieje się dookoła Ciebie, gromadzi ono wiele różnych informacji i są one wszystkie razem przetwarzane w każdej minucie Twojego życia. Następnie te wszystkie informacje porównywane są z Twoimi przeszłymi doświadczeniami. W każdej minucie mają miejsce tryliony podświadomych ocen i działań. Twój umysł musi określić, co z tymi bodźcami zrobić. Czy powinna nastąpić reakcja w ciele, czy te bodźce powiązane są z nadchodzącym zagrożeniem, a może jest to coś ekscytującego.





7200 bodźców / informacji jest przetwarzanych w każdej pojedynczej minucie naszego życia.

Podświadomy umysł przetwarza tryliony ocen i działań na minutę.

Bodźce, które docierają do nas, są przetwarzane w mózgu, a to powoduje fizjologiczną zmianę w ciele, którą postrzegamy jako emocję.

Czym jest fizjologiczna zmiana ?

Zebrane bodźce, są przepuszczane przez naszą ogromną bazę danych, a następnie mózg "mówi" co ma nastąpić w ciele czyli fizjologiczna zmiana np. w postaci zmiany częstotliwości akcji serca (może wzrosnąć lub spaść), zmiana w ciśnieniu krwi, zmiana w trawieniu, zakłócenia w wchłanianiu składników odżywczych.

Dlaczego tak się dzieje ?

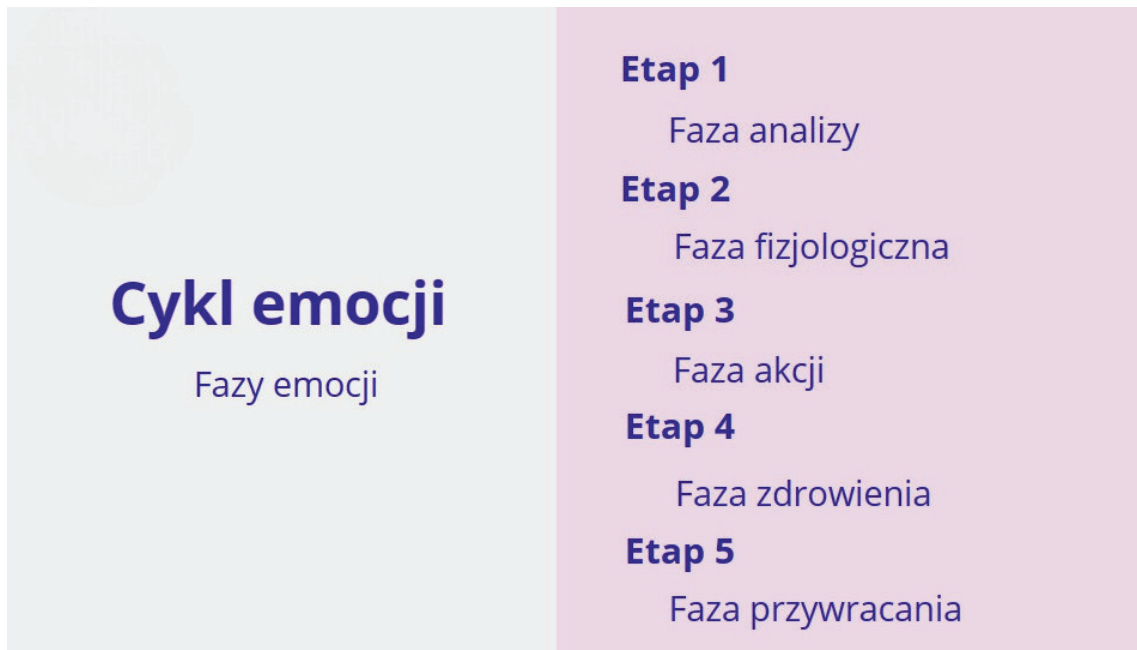
Mózg gromadzi informacje, a następnie analizuje je na podstawie zawartych informacji z całego życia i wszelkie inne informacje zapisane w strukturze DNA. Następnie określa jakie zmiany w organizmie są potrzebne. Odczuwając te wszystkie zmiany nazywamy je emocjami.

W przypadku każdej emocji, zachodzą różne zmiany fizjologiczne i dlatego emocje odczuwane są inaczej. Każda emocja wywołuje nieco inne reakcje, dlatego występują różne emocje i uczucia.





Cykl emocji



Istnieje standardowy cykl emocji, są to fazy każdej emocji.

Etap 1 - faza analizy - to wtedy zbieramy bodźce, a kiedy umysł ocenia to w porównaniu z przeszłymi bodźcami i/lub doświadczeniami następuje Etap 2.

Etap 2 - faza fizjologiczna - podczas, której zmiany fizjologiczne muszą wystąpić w organizmie, aby przygotować Cię na wszystko przed czym stoisz, z czym obecnie się mierzysz. Jeżeli cel nie zostanie spełniony to nie wyjdiesz z tej fazy. Zmiana fizjologiczna ma swój cel. Każda emocja, którą odczuwasz opiera się na bodźcu i każda emocja, którą odczuwasz ma ściśle określony cel. Cel ma powód dla którego tam jest.

Etap 3 - faza akcji - inaczej działania, powinna nastąpić po zmianie fizjologicznej. Cel musi zostać spełniony, czyli podjęte musi zostać działanie, aby rozwiązać/zakończyć fazę fizjologiczną.

Etap 4 - faza zdrowienia - po podjęciu działań faza powrotu do zdrowia rozwiąże zmiany fizjologiczne

Etap 5 - faza przywracania - powala w pełni wrócić do równowagi po emocji czyli po zmianie fizjologicznej.





Etap 1 i Etap 2 przebiegają bardzo szybko i w przeciągu około 2 minut jesteś już w Etapie 3, w którym należy podjąć działanie, aby wejść do Etapu 4 i odbudowy Etapu 5 w którym jesteś w pełni przywrócony do równowagi. W ten sposób powinna przechodzić emocja.

Największy problem polega na tym, że wiele emocji zostaje zatrzymanych w fazie akcji - działania.



Moment w którym wycofujemy się z emocjonalnej rozmowy z drugą osobą, odpychamy od siebie to co czujemy, ukrywamy smutek, łzy, nie podejmujemy spokojnej rozmowy w celu wyjaśnienia sytuacji to powoduje zatrzymanie emocji, która nie może "przechodzić" przez kolejne fazy, a tym samym zmiana fizjologiczna pozostaje nierozwiązana.

Co to dla nas oznacza ?

Podczas zmiany fizjologicznej przykładowo tętno wzrasta o 10 uderzeń, nie zostanie podjęte działanie, uspokojmy ciało i później tętno spadnie o około 8 uderzeń, to te 2 dodatkowe uderzenia pozostają, a to zmienia dosłownie wszystko w Twoim ciele. Trawienie nigdy nie zostaje w pełni przywrócone, w takim stopniu jak było wcześniej, a w przyszłości trudności w trawieniu, mogą być szkodliwe dla całego organizmu i powodować wiele objawów fizycznych jak ból czy choroba. Przepływ krwi, może być utrudniony z powodu zmian w sercu. Jeśli emocje utkną w fazie akcji, a zmiana fizjologiczna nigdy nie ustąpi, wytwarza to problem kaskadowy typu - efekt kuli śnieżnej.





Emocje, a uzdrawianie energią



W świecie uzdrawiania energią

Nazywane są:

energiami wewnętrznymi
uwięzionymi emocjami
stłumionymi emocjami

W świecie uzdrawiania energią, najczęściej używane terminy dotyczące emocji czyli nierozwiązanej zmiany fizjologicznej to: wewnętrzne energie, uwięzione emocje, stłumione emocje, kule energii i tym podobne.

Poza światem uzdrawiania energią będziesz głównie używał terminu “stłumione emocje”. I tak, dla wielu ludzi jest to naturalne określenie stanu, kiedy nie uzewnętrzniamy emocji. Ktoś powie: “Zazwyczaj tłumie emocje, a po jakimś czasie eksploduję”. Dzieje się tak dlatego, że fizjologiczne zmiany są po prostu nakładane jedna na drugą, a później emocje ewoluują daleko poza tą, która pierwotnie została wywołana przez mózg. W ten sposób zaczyna budować się presja, a potem człowiek może po prostu eksplodować, aby zredukować ładunek emocjonalny poprzez podejmowanie działań i robiąc wiele rzeczy niekoniecznie dla niego korzystnych i dla otoczenia.





Jak to wygląda w doświadczaniu ?

Pod lupę weźmiemy gniew, ale może być to jakakolwiek dowolna emocja, a ona pójdzie tą samą ścieżką. Twoja początkowa reakcja fizjologiczna jest nazywana emocją pierwotną. Ma to swoje źródło w tym, że mózg odbiera i wysyła sygnały do organizmu w celu uwolnienia hormonów lub po prostu podniesienia tętna. Gniew jest przykładem emocji pierwotnej, jest wyzwalany przez mózg. Jest to zmiana fizjologiczna, która pojawia się w związku z dostrzeżeniem zagrożenia. To co dzieje się z gniewem to: tętno wzrasta, ciśnienie wzrasta, oddech przyspiesza, wzrasta temperatura, wzrasta adrenalina i noradrenalina. Uwalniane są także inne hormony, która aktywują mięśnie, dlatego gdy jesteś zły, może być Tobie gorąco, a mięśnie dostają siły, aby pomóc Tobie walczyć / bronić się, bo to co dzieje się wokół Ciebie jest postrzegane jako niebezpieczeństwo i sprawia to, że czujesz się zagrożony. Będąc w danej sytuacji straciłeś poczucie bezpieczeństwa. Zatem celem gniewu jest danie nam zdolności do walki lub obrony.

Pierwotne emocje

Początkowa reakcja
fizjologiczna

Ma swoje źródło w mózgu
odbierającym bodźce i
wysyłającym sygnały

Np. Gniew



Wtórne emocje

Są to nasze osobiste
reakcje na nie
rozwiązaną pierwotną
emocję

Np. Frustracja

Wtórna emocja jest to, że gniew pozostaje nierozwiązany. Wtórna emocja powstaje, ponieważ nie podjęto żadnego działania i w ciele pozostały zmiany fizjologiczne. Przykładem emocji wtórnej może być frustracja. Osoba ma osłabione reakcje na bodźce zagrażające, które były odczuwane wcześniej i nierozwiązane. Emocja wtórna to nasza osobista reakcja na nierozwiązaną emocję pierwotną. Jeżeli nie zostanie podjęte działanie w celu rozwiązania emocji pierwotnej i wtórnej w kolejnym etapie ewolucji emocji, może ona przekształcić się w emocję złożoną, która jest trudna do zidentyfikowania i transformacji.





Co można z tym zrobić ?

Co można zrobić w sytuacjach jeśli zdarzyło się Tobie “odczuć” te wszystkie emocje, a tym samym masz nadbudowana zmianę fizjologiczną?

1.Identyfikacja.

Uświadom sobie co czujesz. Możesz medytować, modlić się lub po prostu usiąść i poczuć to, co czujesz, aby to odkryć. Ważne jest, aby po prostu siedzieć cicho i poczuć swoje uczucia. Czym one są ? Spróbuj je zidentyfikować, nazwać.

2.Odszukaj powód i uszanuj go.

Czy istnieje uzasadniony powód istnienia emocji? Czy masz teraz wpływ na to, czego teraz doświadczasz? Odpowiedz sobie na te pytania i uszanuj go. Każdy powód dla którego istnieje dana emocja, którą właśnie teraz odczuwasz jest ważny dla Ciebie. Czasem emocja opiera się na wspomnieniach z przeszłości i na przeszłych bodźcach. Jakaś sytuacja z Twojej przeszłości jest zapisana w Twoim DNA, a to wywołało daną emocje wyrwaną z kontekstu. Są to wspomnienia i uczucia, które wydarzyły się w przeszłości. Wtedy pytamy czy dana emocja jest dla mnie ważna dzisiaj? Jeśli nie, dowiedz się kiedy to było i to jest ten czas, który należy przetworzyć. Należy zrozumieć cel emocji. Dlaczego to przyszło do mnie ? Dlaczego mój mózg wywołał ta fizjologiczna reakcję w moim organizmie ?

3.Podejmij działanie.

Najważniejszym działaniem jest - działanie dla siebie, w sobie. To jest działanie, które przyczyni się do tego, że będziesz czuć się dobrze z swoimi decyzjami.

4.Uwolnij emocję.

Uwolnienie odczuwanej emocji odbywa się poprzez ustalenie intencji. A następnie należy wypowiedzieć oświadczenie: “ Uwalniam teraz emocję ... (np. smutku, gniewu), to nie jest już mi potrzebne”. Jeżeli znany jest Tobie kontekst, możesz wypowiedzieć oświadczenie: “Uwalniam emocję ...(np. smutku), którą poczułem mając 15l, to nie jest mi już potrzebne”.



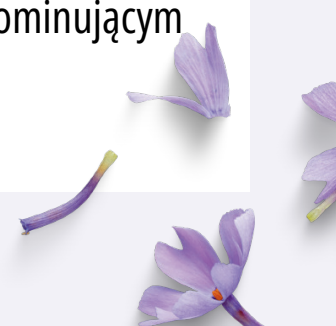


Jak przetwarzać

- | | |
|---|--|
| 1 Identyfikacja
Musisz zdać sobie sprawę z tego co czujesz. Medytuj, módl się lub usiądź i poczuj, aby to odkryć. | 3 Podejmij działania
Jeśli konieczne jest podjęcie działań, podejmij je. |
| 2 Znajdź powód i uszanuj go
Czy istnieje ważny powód ?
Szanuj emocje.
Zrozum ich cel. | 4 Uwolnij emocję
Ustal intencję, a następnie wypowiedz oświadczenie
"Uwalniam emocję (nazwij ją),
ona/to nie jest już potrzebne. |

Powyższa technika praktykowana, każdego dnia, przyczyni się do tego, iż w znacznie mniejszym stopniu będziesz odczuwał emocje, które nie są dla Ciebie korzystne. Będziesz bardziej zestrojony z swoim ciałem. Na początku możesz mieć trudności z identyfikacją i nazwaniem emocji, ale wraz z praktyką, będzie ci to przychodziło z łatwością.

Regularne praktykowanie tej techniki pozwoli Ci na głębsze zrozumienie swoich reakcji emocjonalnych. Z czasem nauczysz się rozpoznawać sygnały, które wysyła Twoje ciało, co pozwoli na szybszą reakcję na sytuacje, które mogą wywoływać negatywne emocje. Im więcej czasu poświęcisz na tę praktykę, tym bardziej stanie się ona naturalna i intuicyjna. Zyskasz także większą kontrolę nad swoimi reakcjami, co pozwoli uniknąć impulsywnych decyzji. Zrozumienie emocji jest kluczowe do budowania zdrowszych relacji z innymi. Oprócz tego, będziesz w stanie bardziej empatycznie podchodzić do siebie i innych. Dzięki temu rozwiniesz większą zdolność do wybaczenia, zarówno sobie, jak i innym. Finalnie, praktyka ta pomoże Ci w kształtowaniu pozytywnych nawyków emocjonalnych, co przyczyni się do ogólnej poprawy jakości życia. W rezultacie staniesz się bardziej świadomy i otwarty na doświadczenia, które przynosi życie. Emocje będą już tylko częścią Twojego doświadczenia, a nie jego dominującym elementem.





Global Energy Method Polska

Jeżeli czujesz, że Twoje emocje już dawno ewoluowały poza emocje pierwotne i samodzielnie masz trudności w identyfikacji i uwolnieniu ich, potrzebujesz wsparcia i pomocy w pracy energetycznej rozpocznij współpracę z certyfikowanym Praktykiem Global Energy Method

Anna Kubalska - Klasa Mistrzowska Global Energy Method

annakubalska@gmail.com

Tel. 795112222

