

Shrnutí

Každý z nás se rodí s nějakou emoční výbavou, která nám pomáhá vnímat to, jak se cítíme ve světě.

Primární emoce jsou ty emoce, s kterými se rodí všichni lidé na planetě. Tyto emoce reagují na různé životní situace. To znamená, že podněty, které způsobují radost, v nás vyvolají radost, podněty, které vzbuzují smutek, v nás spustí smutek atd. Naše bytost už se narodila s tím, že takto sama reaguje na svět.

Sekundární emoce jsou naučené v rámcižití ve společnosti. Odráží tedy naše podvědomé naprogramování. Může to být třeba pocit viny, ale i primární emoce se mohou stát v některých situacích sekundárními. To znamená, že vztek může být například naše naučená reakce na náš smutek. Takto jsme se v rámci naší rodiny mohli naučit reagovat v případě, že cítíme smutek. Mohli jsme se naučit cítit vztek, například, i když cítíme primární emoci radost. Tyto sekundární reakce má každý z nás individuálně nastavené a musí si je prozkoumat sám.

Je dobré odloupnout slupku sekundárních emocí, abychom však věděli nejen to, co máme naučené za reakce, ale jaké jsou naše skutečné reakce, které vycházejí z nás.

Vnímejte Vašeho pozorovatele a vnímejte, jak se od jedné myšlenky a pocitu dostáváte automaticky k jiné myšlence a pocitu. Tyto další myšlenky mohou být součástí Vašeho naprogramování, které Vás může různě omezovat nebo třeba sabotovat Vaše inspirativní nápady a touhy.

Otázky

Jaká byla první emoce, kterou jsem cítila při této činnosti?

Vnímám u tohoto tématu ještě nějakou emoci?

Jak většinou reagovali rodiče na moje emoce? (Radost, vztek, smutek,...)

Jak prožívali emoce moji rodiče? (Může se Vám poodkrýt Vaše podvědomé nastavení a to, jak reagujete na své emoce právě teď Vy.)