

EliberareEmotionala.ro

Vezi instructiunile din inregistrarea "Instrument practic de eliberare a emotiilor negative – Furia" si apoi treci prin exemplele de mai jos, pentru a te inspira in crearea propriului exercitiu. Completeaza spatiile goale, cu propriile ganduri, emotii si senzatii fizice si preseaza-ti punctele energetice in timp ce le spui cu voce tare sau le asculti, daca te inregistrezi.

Postare originala: <http://eliberareemotionala.ro/blog/instrument-practic-de-eliberare-a-emotiilor-negative>

CE GANDESTI SI CE FACI (atunci cand te infurii)	CE SIMTI FIZIC SI EMOTIONAL (atunci cand te infurii)
<p>EXEMPLE (primate de la cititori)</p> <ul style="list-style-type: none">- Fir-ar sa fie, numai asta nu-mi trebuia- Incredibil! cine se crede si asta?!- Doamne, cum pot sa ma infurii in halu' asta?!- E in pericol asta, daca nu face ca mine- Nu mai vreau sa stiu nimic- Ma infurii ca nu ma asculta cei din jur- Ma infurii ca nu imi ies lucrurile asa cum vreau eu- Copii sunt speriasi- Ma infurii ca nu sunt auzit- Jignesc, injur, apoi imi pare rau- Spun "iti sparg capul" daca nu faci ca mine- M-am saturat sa fiu numai eu responsabila- M-am saturat, nu mai pot, mereu nu mai eu-eu-eu- Oh Doamne, cat de toanta sunt!- De ce? de ce am facut asta?!/ sau De ce nu pot?!- Îmi vine sa spun lucruri pe care apoi le regret amaric- Ar trebui sa ma abțin din a spune lucruri care dor- Am toate motivele sa fiu furios!- Macar asa, ma eliberez- Orice as face, totul e în zadar- Ma gandesc ca nu mai pot, am obosit, imi vine sa fug	<p>EXEMPLE (primate de la cititori)</p> <ul style="list-style-type: none">- Imi fierbe sangele in cap- Ma strage o gheara de gat si observ cum strang din masele- Simt furia de care nu pot sa scap usor- Ochii mi se umplu de lacrimi si ma ascund, plang si stau retrasa- Ma scoate din flux si imi sare mustarul- Ragusesc de la atata urlat- Strang din maxilare si imi ies ochii din orbite de furie- Imi apar bubite rosii pe gat cand ma enervez- Sunt furioasa pe ei si sunt furioasa pe mine- Ma infurie lipsa de bun simt si simt ca ma sufoc- Simt ca îmi pierd total controlul, ca nu-mi mai apartin- Imi doresc sa ma eliberez prin aceste vorbe care dor- Cu cât vreau sa fug mai tare de furie cu atât ea se napusteste cu mai multa putere asupra mea- Simt ca ma aprind, inima bate cu putere, simt ceva greu stomac si o presiune in zona capului, iar ratiunea o ia razna- Imi ia foc capul, ma apuca tremuratul, am durere de stomac si in piept- Ma asigur ca nu am spectatori si incep sa plang

