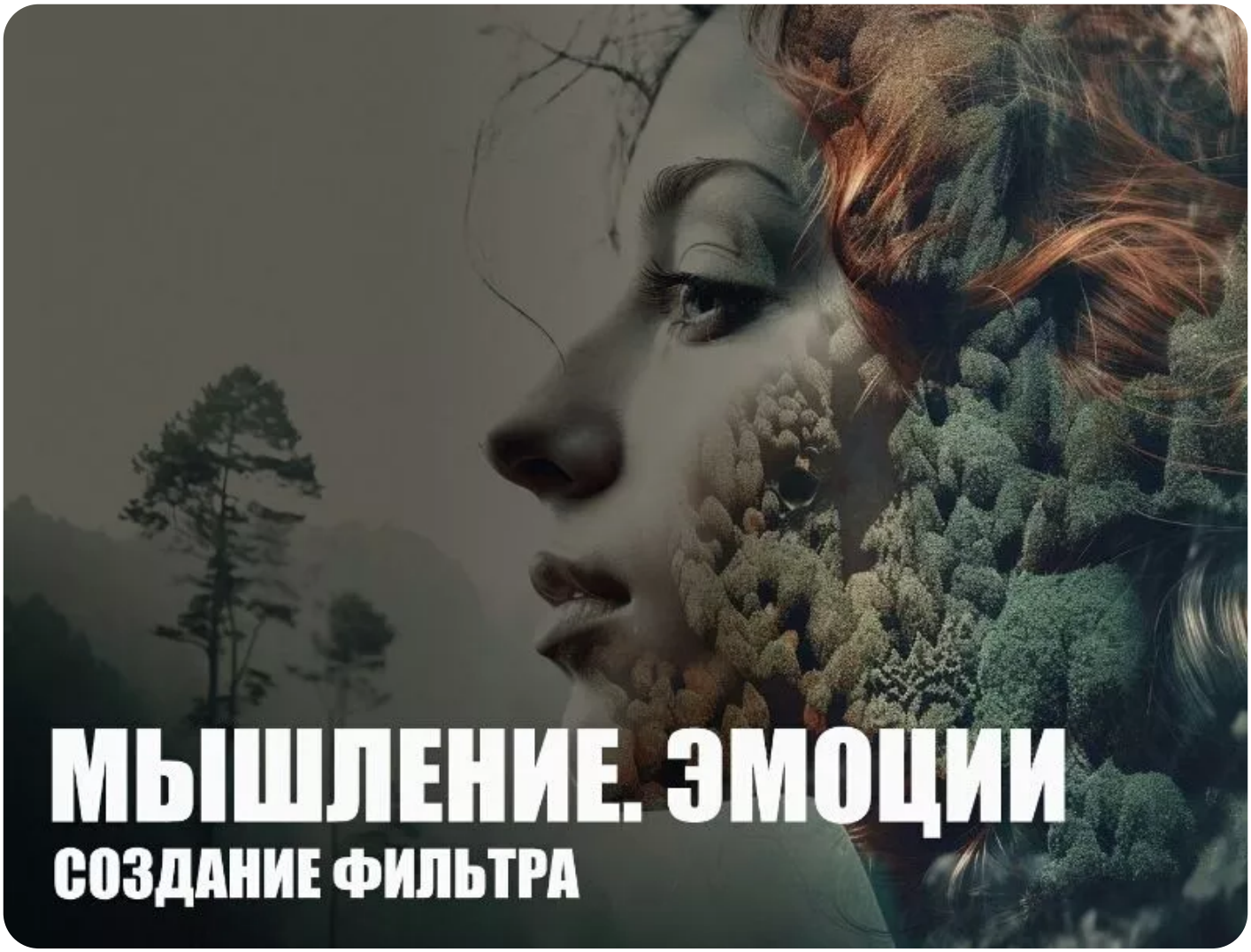


Мышление. Эмоции

Жанр произведения: Психология

Произведение написал автор BookBox Юлия Соболенко

Ссылка на публикацию

Не было бы смысла иметь Рай и Ад, потому что если человек не принимает решения, то за что его поощрять или за что его наказывать, если не он делал этот выбор, а всё было предрешено. Сегодня мы погрузимся в удивительный мир нашего мышления и эмоций, и узнаем, как создать фильтр для сознания, чтобы перейти на новый канал жизни и начать изменения. В нашей жизни мы постоянно испытываем различные эмоции - от радости и восторга до грусти и страха. Каждая эмоция влияет на наше мышление и реакцию на окружающий мир. Но, что если мы могли бы контролировать свои эмоции и направлять свое мышление в нужное русло? Сегодня я поделюсь с вами опытом о том, какие механизмы управляют нашим мышлением и эмоциями, почему счастье - это внутреннее состояние и как мы приобретаем успех. Вы узнаете, как отделить и понять свои эмоции, чтобы не позволять им затмевать рациональное мышление. Одним из способов достижения этого является создание фильтра для сознания.

Фильтр помогает нам отсеять деструктивные мысли и эмоции, и сосредоточиться на полезных и конструктивных аспектах нашей жизни. Я поделюсь с вами практическими упражнениями, которые помогут вам разработать такой фильтр и использовать его в повседневной жизни. Смотрите полное видео по ссылке внизу. Подписывайтесь на мой канал Юлия Daily Boost на Youtube, чтобы не пропустить следующие увлекательные видео об управлении своим мышлением и эмоциями. Не забывайте ставить лайки и оставлять комментарии под видео, а так же здесь на сайте. Расскажите мне о своем опыте работы с сознанием, как вы изменили свою жизнь и поделитесь своим опытом с другими зрителями. Спасибо, что смотрите мои видео и читаете меня, и до встречи в следующих выпусках! Ссылка на видео: https://youtu.be/F_LzGq-dx8I?si=wjCypmYz1SCR7kb5