

Владимир Лавров

7



**СИСТЕМА
ЛИЧНОСТНОГО
РОСТА «ТРИУМФ»**

Модуль 7. Природа эмоций

Владимир Лавров

**Система личностного
роста «Триумф». Модуль
7. Природа эмоций**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Система личностного роста «Триумф». Модуль 7. Природа эмоций
/ В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931171-9

Система личностного роста «Триумф» даст вам возможность найти себя, раскрыть свой внутренний потенциал, реализовать свои замыслы, добиться богатства и успеха, не жертвуя при этом нравственными ценностями. Пошагово, в формате коучинга, вам предлагается проработать все ключевые сферы своей жизни и стать лучшей версией себя. Седьмой модуль содержит базовые сведения о природе эмоций, природе настроения, а также практические задания для самой трудной работы — работы над собой.

ISBN 978-5-44-931171-9

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Урок 1. Природа негативных эмоций	7
Теоретическая часть	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Система личностного роста «Триумф»

Модуль 7. Природа эмоций

Владимир Сергеевич Лавров

Дизайнер обложки Caspar David Friedrich

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

© Caspar David Friedrich, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-1171-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Мы живём в век избытка информации, однако несмотря на это, мы очень мало знаем о самих себе. Даже самым образованным людям часто не хватает каких-то фундаментальных знаний о природе человека, природе богатства, природе успеха.

Речь идёт о самых важных, принципиальных вопросах, на которые у современной науки нет однозначных ответов: *кто мы такие? в чём наше предназначение? в чём смысл жизни? как работает ум? что такое сознание? где находится источник сознания? что такое мысль? откуда берутся мысли и куда они уходят? что такое воля? как управлять своей волей? что является источником воли? что такое счастье? что является источником счастья? откуда приходят страдания? как оградить себя от страданий? откуда берутся болезни? почему кто-то рождается с неизлечимыми болезнями, а кто-то живёт до ста лет, не зная вкуса таблеток? что такое судьба? есть ли какие-то законы судьбы? что такое богатство? как правильно распоряжаться богатством? что такое успех? как стать по-настоящему успешным человеком?*

Самое удивительное, что ответы на все эти вопросы в принципе есть. Эти знания дошли до нас из глубины веков, однако обросли многочисленными мифами, легендами, иносказаниями и заблуждениями. Но **если отбросить всё мракобесие и посмотреть на древние знания как на осколки древней науки, то, при желании, в них можно найти ответы на самые фундаментальные вопросы.**

В частности, традиционная индийская йога сохранила много осколков древних знаний. Вопреки распространённому убеждению, йога не ограничивается только занятиями на коврике. Йога – это целостная система самопознания и самосовершенствования, а физические упражнения – только фундамент здания йоги, но далеко не вся йога.

В одном из самых редких разделов йоги – артха-йоге, – можно найти ответы на все самые важные вопросы, касающиеся нашей внутренней природы, смысла жизни, богатства и процветания. Именно это является залогом благополучной и успешной жизни.

Йога поможет вам взять под контроль свои жизненные силы, время, связи и деньги, научиться осознанно управлять ими. **Пошагово, в формате коучинга вы сможете проработать все ключевые сферы своей жизни и обрести ясность относительно того, кто вы есть на самом деле, что вы здесь делаете, как добиться подлинного успеха в том, чем вы занимаетесь и для чего это всё вообще нужно.**

Урок 1. Природа негативных эмоций

Теоретическая часть

Негативные эмоции отравляют нам жизнь и снижают нашу самооценку. **Из-за негативных эмоций мы лишаемся радости жизни и впадаем в уныние или отчаяние, теряя здоровье, молодость, силу, красоту, богатство и успех.**

Основными негативными эмоциями являются:

- беспокойство
- страх
- стыд
- вина
- ненависть
- раздражение
- гнев
- горе
- обида
- переживание



Негативные эмоции возникают у нас тогда, когда не могут реализоваться наши желания. Или когда наши желания реализуются, но совершенно не так, как мы рассчитываем.

Есть три причины, по которым не реализуются ваши желания (или реализуются не так):

1. Когда вы сталкиваетесь с силами, которые вам неподвластны. Например, вы хотите пойти погулять, а на улице вдруг начинается дождь (в вашем уме в этот момент могут возникнуть грусть, печаль, тоска). Или, например, вы покупаете какую-то дорогую вещь, а она ломается (в вашем уме в этот момент могут возникнуть скорбь, досада, страх).

2. Когда вы сталкиваетесь с желаниями других живых существ. Например, вас может обляять собака или закусать комары (в вашем уме в этот момент могут возникнуть уныние,

стыд, гнев). Или, например, девушка любит парня, а парень не обращает на неё внимания (в уме девушки в этот момент могут возникнуть обида, зависть, ревность).

3. *Когда вы сталкиваетесь с ограничениями собственного тела и разума*. Например, вы можете заболеть, потолстеть, похудеть, забыть что-то важное, не выспаться и т. д. В этот момент ваш ум также может быть наполнен разными негативными эмоциями.

Сами негативные эмоции не приходят откуда-то со стороны – их источником является беспокойный ум. Со стороны могут прийти только какие-то события. И именно они вызывают в уме определённые реакции. Но человек – существо разумное. **Вы всегда можете выбрать, как относиться к тому или иному событию – грустить или радоваться, гневаться или смеяться, беспокоиться или сохранять спокойствие**. Разумеется, для этого нужно уметь контролировать свой ум.

Если вы не умеете контролировать свой ум – вы неизбежно столкнётесь с разочарованиями и беспокойствами, которые будут выливаться в затяжные стрессы и заканчиваться глубокими эмоциональными страданиями.

Стресс – это напряжение, которое возникает в нашем уме и теле при столкновении с какими-либо трудностями. При непреодолимых трудностях ум начинает беспокоиться и наполняется негативными эмоциями. При преодолении трудностей ум успокаивается и наполняется положительными эмоциями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.