

## نحن والمشاعر

الأغلب منا يمر بموقف مزعج أو

حزين ولا يعبر عن ذلك في تلك اللحظة وهذا أكبر مدمر للحالة الجسدية والنفسية .

فعندما نترك الموقف المزعج ونهمله في رفوف الذاكرة يتراكم مع مرور الأيام ويصبح كعثرة وصخرة صعب أزالتها .

فتقف في طريقنا وتعطل سير حياتنا اليومية والمهنية . ويصيبنا القلق العام والخوف من المجهول الذي ستقودنا إليه تلك المخاوف والمشاعر فلا بد لنا من التخلص منها بعدة طرق ووسائل والتي منها:

- نفهم مشاعرنا ونراقبها

-لا بد أن نحتويها ونحررها

-لا نركننا في الزوايا والخبايا لأنها ستخرج في أي وقت وزمان.

- نفهم رسالتها ومعناها .

- نجعل مشاعرنا تحت سيطرتنا وليس العكس.