

МИСЛИ И СЪСТОЯНИЯ

По-ранно научихте за „бий се или бягай“, както и за реакцията на замръзване. Научихте също, че когато тези реакции са налице, тялото ви изпитва определени усещания и състояния – можете да забележите кога тялото ви е вцепенено, затворено и дисоциирано, а също така можете да забележите, че тялото ви е заредено за действие, разгорещено и напрегнато

В тази практика ви каня да забележите естеството на мислите си и да се опитате да разпознаете кое е физиологичното състояние, към което се отнасят тези мисли. Например, „Трябва да се махна оттук“ и „Просто ще ударя нещо точно сега“ ясно описват колко заредено се чувства тялото ви и че има някаква физическа и емоционална енергия, която иска да бъде изразена. Напротив, мисълта „Отказвам се, просто приключих“ или „Можеш просто да вземеш кучето след раздялата, какъв е смисълът да се боря с теб?“ може да са признаци, че системата ви е толкова претоварена, че се преобръща в реакция на замръзване. Не можете да се измъкнете от тези реакции чрез измислица и по-мъдрият път е да следвате емоциите, свързани с тях, за да можете внимателно да разплетете енергията на емоцията, движенията, които тялото ви може да иска да направи, или думите, които може да искате да кажете, от мислите, които минават през ума ви.

По този начин мислите ви се превръщат в портал, чрез който можете директно да подкрепите тялото си, като осъзнаете емоциите и състоянието на нервната си система, вместо безкраен цикъл от мисли за това, което чувствате, без да можете да завършите отговорите и да се върнете към чувство за безопасност и благополучие.

