

Les 3 étapes essentielles pour se libérer d'un attachement émotionnel

Se libérer d'un attachement émotionnel

3 étapes essentielles pour se libérer d'un attachement émotionnel

« Les émotions non exprimées ne meurent jamais. Enterrées vivantes, elles referont surface plus tard de façon plus laide. Sigmund Freud. » ~ Sigmund Freud ~

Quand je décidé d'écrire sur ce sujet , j'étais en conflit parce que cela concernait mon propre trouble émotionnel et mon traumatisme que j'ai vécu pendant mon éveil spirituel.

J'ai donc plongé dans mon corps émotionnel car mon cœur ne pouvait pas le supporter. La douleur et l'agitation intérieure étaient si intenses que j'avais l'impression que ma poitrine se déchirait et c'est lorsque je suis tombé à genoux et que j'ai renoncé à ma douleur, que j'ai vécu l'éveil spirituel et l'illumination.

Je suis donc la preuve que si vous laissez votre cœur vous guider

parmi les épreuves et les tribulations du monde, cela vous conduira au chemin que vous cherchez en fin de compte. Cette évolution consciente, et l'illumination viendront beaucoup plus facilement si nous possédons tous les enseignements et les outils appropriés.

Voici donc 3 étapes pour se libérer des attachements émotionnels et pourquoi c'est si important.

Se libérer d'un attachement émotionnel :

1. En finir avec les distractions

La télévision, la radio, les magazines et les sites de médias sociaux (qui ne vous apprennent rien). Il s'agit d'une dépendance émotionnelle et ils sont là pour garder votre esprit immergé dans votre corps. Ils veulent que l'on continue à penser d'une certaine manière, en nous faisant sentir d'une certaine façon, coincés dans une boucle de rétroaction de l'égativité.

Pensez à votre chanson préférée et comment elle vous fait sentir. Chaque chanson suscite une émotion en vous, cette émotion est déclenchée par un souvenir, le

souvenir produit une pensée et la pensée génère un sentiment. Tout cela est la grande illusion qui vous empêche de réaliser que vous êtes un créateur conscient. Cela garde votre esprit immergé dans votre corps de pensée et de sentiment et le cycle continue. C'est le but principal des médias. En fait, c'est la stratégie numéro un des ventes.

Plus vous vous engagez dans ce cycle, plus il faudra de temps pour surmonter votre propre dépendance émotionnelle à la douleur et la souffrance dans laquelle vous vivez.

Se libérer d'un attachement émotionnel

2. Accordez-lui l'attention nécessaire

Il est commun dans les situations blessantes que l'on tente d'éviter la douleur et d'étouffer les souvenirs. Mais en étouffant les souvenirs, ils se manifesteront négativement et causeront des ravages dans d'autres aspects de notre vie. Ceci étant la raison numéro un, il est essentiel de se soumettre à la guérison de l'enfant intérieur.

En acceptant notre douleur, nous prenons conscience que nous

pouvons être guéris. Lorsque nous acceptons notre douleur, nous pouvons alors autoriser notre propre croissance. Nous grandissons plus grâce aux expériences difficiles, il est donc essentiel de l'accepter le mieux possible. Alors asseyez-vous avec vous-même, comprenez-vous, comprenez pourquoi vous vous sentez ainsi, comprenez votre douleur et n'essayez pas de la cacher.

3. La prise de conscience

Une fois que vous avez accepté votre douleur, le moment est venu pour vous de vous libérer du mode de pensée négative et pour le faire il faut le comprendre.

Chaque fois que nous avons une pensée, nous créons une substance chimique dans le cerveau et, par conséquent, nous créons une réaction chimique. Tout comme la dépendance physique, nous pouvons devenir dépendants des réactions chimiques dans notre corps et nous devenons habitués à ressentir d'une certaine façon selon comment nous pensons.

Voilà pourquoi quand nous avons l'impression d'être coincés dans les modèles négatifs de pensée, il

est aussi difficile de briser une dépendance physique. Notre corps devient dépendant des produits chimiques que nous avons créés. Lorsque vous êtes au courant de cette fonction, vous pouvez déterminer votre plan d'action, et briser la dépendance.

En changeant consciemment la façon dont nous pensons que nous pouvons rediriger une pensée auto-destructrice et créer des réactions nouvelles et plus positives chimiques dans le corps.