

LES EFFETS DES ÉMOTIONS NÉGATIVES SUR NOTRE SANTÉ

28 novembre 2014 [Lesbretons](#) [Laisser un commentaire](#)

L'être humain est capable de ressentir tout un éventail d'émotions, allant du bonheur à la tristesse, et de la joie extrême à la dépression. Chacune de ces émotions crée un ressenti différent dans le corps. Après tout, notre corps relâche des substances chimiques différentes selon que nous ressentions des émotions positives ou négatives, et chaque réaction chimique sert à créer un environnement différent dans notre corps.

Par exemple, si votre cerveau produit de la sérotonine, de la dopamine ou de l'ocytocine, vous vous sentez bien et heureux. À l'inverse, si votre corps relâche du cortisol lorsque vous êtes stressé, vous vous sentirez totalement différent étant donné que votre corps se met en mode « survie ».

Et que se passe-t-il lorsque nous avons constamment des pensées négatives ou lorsque nous avons des pensées positives ? Et que se passe-t-il lorsque nous ne ressentons aucune émotion particulière, ni positive ni négative ? Voyons comment cela affecte notre corps et notre vie.

Positif contre négatif

Y a-t-il une dualité dans ce monde ? Bien entendu, dans une certaine mesure, mais nous passons la majeure partie de notre temps à définir et à juger ce qui est considéré comme positif ou négatif. Le cerveau est un outil très puissant, et lorsque nous commençons à définir quelque chose, nous commençons à le ressentir dans notre monde. Avez-vous déjà remarqué, par exemple, que lorsque quelqu'un conduit et qu'on lui coupe la route, il arrive que cette personne perde sa bonne humeur et se

mette à ressentir un tas d'émotions négatives ? Tandis qu'une autre personne, si on lui coupe la route, freinera simplement et poursuivra sa journée comme si de rien n'était. C'est exactement la même situation, et pourtant, dans un cas, une personne la conçoit de manière négative et l'autre positive. Alors, les choses sont-elles de facto positives ou négatives ? Ou bien est-ce que ce ne serait tout simplement pas nous qui les concevons et les définissons comme positives ou négatives ?

Réduisez vos perceptions autant que possible

Après y avoir réfléchi quelque peu, vous réaliserez probablement qu'il n'y a ni expérience positive, ni expérience négative, et que c'est nous qui les définissons comme telles. Donc, notre propre perception d'une expérience ou d'une situation a le pouvoir de changer notre réaction lorsqu'elle se produit, et la façon dont notre corps en sera affecté. Nous pouvons alors travailler sur notre façon de définir une expérience et nous diriger vers un état d'esprit, de conscience et d'éveil tel que nous puissions simplement accepter chaque expérience pour ce qu'elle est, et l'utiliser comme enseignement. Nous n'en sommes pas encore là, il est donc important de comprendre comment certaines émotions affectent notre santé.

Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord qu'il se demande s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'aider

Hippocrate

La connexion entre le corps et l'esprit

Cette connexion entre le corps et l'esprit est très puissante, et bien que cela ne soit pas visible à l'œil nu, l'influence qu'a notre esprit sur notre corps physique est profond. Nous pouvons avoir une attitude globalement positive, et traiter directement nos problèmes intérieurs, tout en mettant en place un style de vie sain. Ou bien

nous pouvons être négatifs, avoir des pensées dévastatrices et faire fi de nos problèmes intérieurs, parfois même en les masquant par des affirmations et du positivisme sans chercher plus loin, ce qui revient à adopter un style de vie malsain.

Pourquoi ?

Nos émotions et nos expériences sont essentiellement de l'énergie, et elles peuvent être stockées dans la mémoire cellulaire de notre corps. Avez-vous déjà vécu un événement qui vous a marqué émotionnellement ou qui vous a occasionné une douleur dans une partie de votre corps ? Comme si vous pouviez encore ressentir cet événement dans votre corps ? Il est fort possible que cela soit dû au fait que dans cette zone de votre corps, vous retenez encore l'énergie provoquée par cette expérience, et qu'elle reste emmagasinée dans cette zone corporelle. Voici certaines parties du corps et les différentes émotions susceptibles de les affecter:

La nuque : refus de voir l'autre côté des choses, inflexibilité et entêtement

Les épaules: elles représentent notre capacité à concevoir les expériences de la vie positivement. Notre attitude peut transformer notre vie en fardeau

La colonne vertébrale : elle représente la colonne portante de la vie

– La partie supérieure : manque de soutien émotionnel, sensation de ne pas être aimé, de retenir son amour

– La partie médiane : sensation de culpabilité, d'être coincé dans le passé, d'avoir « des choses lourdes à porter »

– La partie inférieure : la peur liée à l'argent, le manque de soutien financier

Les coudes : représentent le changement de chemin et l'acceptation de nouvelles expériences

Les poignets : représentent le mouvement et l'aisance

Les hanches : la peur d'aller de l'avant, de prendre des décisions

importantes, ainsi que l'absence de possibilité d'avancer

Les genoux : fierté et entêtement, l'ego. Incapacité à s'incliner.

Crainte, inflexibilité, incapacité à donner

Les chevilles : inflexibilité et culpabilité. Les chevilles

représentent aussi la capacité à recevoir du plaisir

Les oignons aux pieds (hallux valgus) : manque de joie face à de nouvelles expériences dans la vie

Autres connexions :

Arthrite: sensation de ne pas être aimé, criticisme, ressentiment

Douleurs articulaires : représentent les changements de cap dans la vie et l'aisance dans ses mouvements

Entorses: refus d'aller dans une certaine direction dans la vie, colère et résistance

Fractures osseuses : rébellion contre l'autorité

Hernie discale : indécision, sensation de ne pas être du tout soutenu dans la vie

Hygroma(aux coudes, genoux...) : colère non exprimée

Impuissance: besoin de repos mental

Inflammation: crainte, voir rouge, pensées enflammées

Perte d'équilibre : pensées éparpillées et dispersées

Raideur: pensée rigide et inflexible

Sciatique: hypocrisie, peur de l'argent et/ou du futur

Lorsque vous ressentez une douleur, une raideur ou une blessure dans certaines parties du corps, c'est souvent lié à une émotion que vous ressentez au plus profond de vous. De prime abord, il pourrait sembler que ce n'est pas le cas, car nous sommes généralement très distants de nous-mêmes et de nos émotions dans ce monde qui file à toute allure. Mais c'est pourtant souvent vrai. Lorsque je souffrais de douleurs chroniques au dos, ce n'est pas avec des exercices, de la gym ou quelque autre remède physique que cette douleur est partie. C'est en soignant les émotions qui se cachaient derrière ces douleurs. Je le sais car j'ai dépensé du temps et de l'argent pour des séances de kiné, et même si j'espérais et que je

voulais aller mieux grâce à ça, il restait quelque chose à régler. Plus j'ai traité cette cause inconsciente et ces émotions que mon corps avait emmagasinées, et plus la douleur s'est atténuée avant de disparaître.

Lorsque l'on tombe malade, ou que l'on se sent très tendu ou endolori, la plupart du temps, c'est notre corps qui nous demande de nous observer et de retrouver la quiétude avec nous-même et votre environnement. Il s'agit d'un apprentissage et d'un processus de croissance que nous ne devons ni juger, ni craindre.

Vous avez le pouvoir

Davis Suzuki a écrit, dans *The Sacred Life* : « Les molécules condensées de notre expiration, de nos expressions verbales de rage, de haine et de jalousie, contiennent des toxines. En les accumulant pendant une heure, ces toxines suffisent pour tuer 80 cochons d'Inde ! » Imaginez donc le tort que vous faites à votre corps lorsque vous restez prostrés dans des émotions négatives ou que vous n'élaborez pas des expériences émotionnelles et qu'elles restent emmagasinées dans votre corps ?

Souvenez-vous que vous avez le pouvoir en vous de traverser tout ce que la vie met sur votre chemin. Au lieu d'étiqueter comme positives ou négatives une expérience sur base de vos perceptions, essayez de prendre du recul afin d'avoir un regard plus panoramique. Posez-vous la question de savoir si cela peut vous permettre de voir ou d'apprendre quelque chose, ou de réaliser quelque chose concernant une autre personne et de l'accepter. Peu importe de quoi il s'agit. Au lieu de réagir de façon simpliste, prenez le temps d'observer les choses. Vous découvrirez que vous disposez des outils nécessaires pour élaborer vos émotions et les maladies rapidement lorsque vous les percevez comme elles sont et que vous vous posez la question de leur existence. Si vous croyez constamment que vous allez tomber malade, et que vous croyez

ressentir des douleurs pour des raisons forcément extérieures à vous, vous continuerez à les avoir de façon incontrôlable, jusqu'à ce que vous réalisiez le pouvoir de contrôle que vous avez sur ces événements et ce que vous attirez à l'intérieur de votre corps