

# Rozbrajanie destruktywnych emocji

13 lipca 2019

Każda emocja jest po coś. Nawet te najmniej przyjemne uczucia są sygnałem i informacją od Twojej podświadomości. Gdy nauczysz się słuchać i rozumieć swoje emocje, będziesz mógł je wykorzystywać do autentycznego i prawdziwego rozwoju, jednocześnie uwalniając się od ich destruktywnego wpływu. Podczas tej audycji dowiesz się, jakie konsekwencje ma tłumienie destruktywnych emocji; dowiesz się, jak uważnie obserwować, poznawać i rozumieć nawet te najmniej przyjemne emocje (złość, gniew, stres, zmartwienie, frustracja), nauczysz się uwalniać emocje i radzić sobie z nimi w trudnych sytuacjach (np. kłótnia, okres wzmożonego stresu).

Autorstwo: Michał Pasterski

Źródła: [YouTube.com](https://www.youtube.com), [LifeArchitect.pl](https://lifearchitect.pl)