



VERTEK

*Kiss Edina*

# Érzelmeink kezelése a hit segítségével

 Publio

## **Érzelmeink kezelése a hit segítségével**

Kiss Edina

2015

Publio kiadó

Minden jog fenntartva!

*Nehéz az Igazság útja - de ha a Fényt követed, szembe állsz vele, akkor a sötét árnyék mögötted van. De bizony, ha hátadat fordítod a Fénynek, csak a sötétség vesz körül, melyben legnagyobb teher a saját árnyékod."*

# Önismeret és önfejlesztés

Sokszor úgy gondoljuk, ismerjük magunkat és ismerjük szükségleteinket is, amikért általában meg is teszünk mindent, hogy kielégítsük azokat, de mi történik olyankor, ha mi magunk állunk szükségleteink útjában, és mi vagyunk azok, akik megfosztjuk önmagunkat azoktól az érzelmektől, amikre valóban vágyunk, vagy ha azokat már egyszer megszereztük, azon nyomban tönkre is tesszük őket. A probléma gyökere az önmagunkkal való béke és megelégedettség teljes hiánya. Ez feszültségérzetet generál bennünk, valamint egy megfelelési kényszert, hajlamot, melyről azt feltételezzük az sosem teljesíthető. Ez negatív befolyással lesz érzelmi világunkra, melyet akaratlanul is a körülöttünk lévő emberek, kapcsolataink sínylik meg. Rengetegen tökéletes megjelenésre, külsőre vágyunk. Kinézetünket kaptuk, nem mi választottuk, azonban a lelki egyensúlyért egyedül csak mi vagyunk képesek tenni. Ha valami túlnő rajtunk le kell tenni Isten elé, azonban Ő sem azt szeretné, ha ülnénk a problémáink felett, hanem azt hogy küzdjünk ellenük. Személyes tapasztalat ez sokszor nehéz, de az ezután kapott béke és lelki kiegyensúlyozottság minden egyes lelki „izzadságcseppet” megér. Az elmúlt években volt egy olyan időszakom, amikor nem voltam egészséges, elvesztettem a hajam, szempillám, szemöldököm, és évekig nem tudtam tükörbe nézni. Nem éreztem jól magam a bőrömbe, aztán egyszer csak Isten noszogatására lettem figyelmes. Azt próbálta észérvekkkel elmondani, hogy kezeljem a helyzetet és harcoljak, különben el fog hatalmasodni felettem a probléma, melynek súlyos negatív következményei lesznek az életemben ha ezt hagyom. Beláttam, hogy valóban nem kéne mélyebbre süllyednem. Megnéztem a Titok című dokumentumfilmet, és mivel hívő vagyok, hitem szerint nem elég csak a pozitív hozzáállás, mert Istenre is szükségünk van, hiszen az erőnket Tőle kapjuk, nem, pedig fantáziánktól, de abban egyetértek, ha pozitív vagyok jó dolgok fognak körülvenni és jó dolgok fognak velem történni, valamint minden hozzáállás és akarat kérdése csupán. Tehát elhatároztam, hogy elkezdem fejleszteni magam. Akármennyire is nehezemre esett, odaálltam paróka nélkül a tükör elé, és megpróbáltam meggyőzni magam arról, hogy szép vagyok. Rettegtem, amikor valaki a szemembe nézett, olyankor mindig arra vártam, mikor jegyzik meg, hogy milyen csúnya vagyok szempilla nélkül, szóval ezt is próbáltam erősíteni magamban, hogy szép szemeim vannak, függetlenül attól, hogy nincs szempillám. Mondanom sem kell az első héten képtelen voltam nevetés nélkül ezeket végiggondolni és valóban elhinni azt, hogy tényleg elégedett vagyok magammal, de pár hét után már egész jól ment. A szemeimet addig sosem dicsérték meg, de abban az időszakban többen is megjegyezték, hogy milyen szépek. Ez 5-6 éve volt, azóta sincs hajam és szempillám sem, de rájöttem, ez azért van, mert olyannyira sikerült jelenlegi kinézetemet elfogadnom, hogy ha visszatérnék a régi kerékvágásomba hiányérzetem lenne. Pedig ezek csak parókák, melyektől rendszerint könnyű szívvel válik meg az ember. Isten megtanította nekem, hogy mindezek anyagi dolgok, amik nélkül lehet élni. Jézus is arra tanít minket, hogy ne sajnáljuk fizikai testünket, épp azért mert nem ez az, ami meghatároz bennünket, és ha arra kerül a sor, nem megjelenésünk milyenségéről kell majd számot adnunk Istennek, hanem belső értékeinkről, és arról, hogy a kívánt helyzetben valóban felvettük-e a küzdelmet, vagy hagytuk magunkat belesüllyedni a kilátástalanságba.