

La Scala Emozionale

La Scala Emozionale (modificata da Abraham Hicks) è un modo semplice per iniziare a comprendere, distinguere e prendere un pò di consapevolezza del mondo delle emozioni. Spesso siamo abituati a considerare felicità, tristezza, rabbia, frustrazione, gioia, e poco più... invece guarda quante ce ne sono! Lo scopo di questa Scala è iniziare a renderci conto di dove siamo, in che energia siamo; esserne consapevoli, fermarci un attimo a sentire quella emozione nel nostro corpo con dei bei respiri profondi.

Puoi stampare l'immagine e attaccarla sul frigo; quando passi chiediti "Come mi sento? Perché mi sento così?"; se è una emozione diciamo di alta vibrazione puoi espandere la sensazione in tutto il tuo corpo; se invece è di energia più bassa, la raccogli con l'inspirazione e quando espiri la butti fuori!

Lo so a tutti noi farebbe piacere "viaggiare" sulle emozioni alte, ma allo stesso tempo se siamo più in basso nella scala VA BENE COSÌ, siamo esseri umani ed ogni emozione ha il suo motivo di esistere. Nascondendo o facendo finta di non avere le emozioni più basse, non le manda via, ma anzi le teniamo più vicino a noi. Permettendoti di riconoscerle ed iniziare ad accettarle è il primo passo per lasciarle andare.

Quindi, come utilizziamo la scala di guida emotiva?

La scala di guida emotiva è strutturata per aiutarci a identificare dove siamo emotivamente. Se siamo in un posto basso e vogliamo sentirci meglio, è importante prima identificare dove siamo sulla scala e in secondo luogo darci il permesso di salire la scala e raggiungere una vibrazione più alta. È importante ricordare che è abbastanza difficile saltare immediatamente alla gioia se sei in uno stato di gelosia, rabbia o scoraggiamento. Quindi, sii gentile verso te stesso mentre sali verso l'alto e permettilti di sentire ogni emozione mentre ti muovi. Se forzi una sensazione di gioia, sembrerà non autentica e falsa e non sarai in grado di muoverti veramente.

E' un viaggio emozionale dove si lavora sulla vibrazione che abbiamo ed emaniamo. Spesso abbiamo un'idea di come dovremmo sentirci; quando ci sentiamo bene, siamo ok, ma quando abbiamo un'emozione di bassa vibrazione iniziamo a pensare che c'è

Dal Buio alla Luce

qualcosa che non va, non siamo come l'idea di noi che vorremmo avere. Abbiamo un'idea di come pensiamo dovremmo essere e non ci piace sempre quando non siamo "lì". Quando non ci sentiamo come pensiamo/vogliamo creiamo resistenza. La chiave è di iniziare a "permettere" e "fluire".

Dovunque sei sulla scala emozionale va bene, non c'è uno stato migliore di un altro. Non c'è una posizione inappropriata. Un'emozione difficile non vuole dire che non apprezzi la vita; se sei arrabbiato non vuol dire che sei una persona cattiva. Vuole solamente dire che ci sono emozioni che non hanno avuto tempo e spazio di esprimersi, forse non c'era nessuno ad accoglierle, forse nessuno ti ha insegnato come si "sta" con emozioni difficili, forse le tue emozioni non venivano riconosciute ed acetate; Ma è una cosache puoi imparare! Puoi imparare ad accettarti con tutto quello che sei e che porti!

La Scala Emozionale

