



ВОТ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРУСТИ И СТРАДАНИЙ РАЗНЫМ ЗНАКАМ ЗОДИАКА!

radionet

Вот как каждый из знаков Зодиака реагирует на печаль и как нам научиться лучше управлять своими эмоциями.

Печаль – это эмоция, с которой порой трудно справиться. У всех людей разные реакции на грусть. Некоторые не признают ее, некоторые не распознают ее, а для некоторых эта эмоция становится разрушительной. Это не просто, но нужно научиться смотреть печали в лицо и управлять этим чувством. Это позволит обрести уверенность в себе.

Грусть - спорная тема, сама по себе. Часто ее считают противоположностью счастья. А что же такое счастье? Как мы определяем это? Счастье тоже очень субъективно.

Но, как говорится, печаль – это часть жизни. Как говорит один из моих любимых поэтов Руми: "Рана - это место, где в вас входит свет". Сегодня мы расскажем, как люди разных знаков зодиака переносят печаль, а также дадим советы о том, как бороться с печалью.

Овен (21 марта - 19 апреля).▯

Овны - мужественные, оптимистичные, уверенные в себе и страстные люди. В печали их пламенные натуры склонны принимать импульсивные решения, а также маскировать свою боль гневом.

Овны склонны к импульсивности, и когда они заводятся, могут набрасываться на окружающих в слепой ярости. Они склонны к конфликтности.

В таком состоянии Овну стоит задать себе вопрос: "будет ли это [решение, действие и т.д.] действительно хорошим для меня?"

Это поможет сознательно принимать лучшие решения. Еще один способ лучше настроиться на свои чувства – медитация, которая поможет Овнам лучше понять свои эмоции.

Если неподвижность это слишком сложно, запланируйте приключение, которое перенаправит вашу энергию в позитивное русло.

Телец (20 апреля - 20 мая).□

Тельцы - надежные, практичные, преданные и ответственные люди. Когда грустно, они

хотят побыть одни. И хотя Тельцы очень терпеливы, во времена печали они могут выйти из себя.

Во время депрессии Телец стремится к изоляции, выбирая комфорт вместо прагматизма. Им, как правило, не хватает терпения, и их легко разгневать.

Тельцам полегчает, если они поделятся своими мыслями и чувствами с надежным другом или профессиональным консультантом. Это может помочь им справиться со своей болью.

Еще одна рекомендация: продолжайте жить повседневной жизнью, чтобы удержаться от глубокого погружения в печаль.

Спрашивайте себя: "этот поступок действительно принесет мне только хорошее?". Это может удержать вас от принятия неправильных решений.

Близнецы (21 мая - 20 июня).□

Близнецы, как известно, ласковые и любопытные люди. Во времена депрессии они слишком много думают. Иногда это просто способ отвлечь себя. Именно это Близнецы пытаются делать, когда грустно.

Близнецы часто отрицают проблемы и предпочитают избегать их, вместо того чтобы сосредоточиться на проблемах. Они легко поддаются печали.

В такие периоды мозгу, на самом деле, нужно просто отдохнуть. Я знаю, что это легче сказать, чем сделать, но стоит попробовать. Поймите, вы не должны сегодня же получать ответы на все вопросы.

Попробуйте записывать свои мысли – это один из эффективных способов, который поможет вам пережить моменты грусти.

Это отличный способ дать мыслям другой дом и привести их в порядок. Вы, вероятно, сразу почувствуете облегчение. После этого также полезно поговорить с надежным другом, чьим советам вы доверяете. Друг может помочь вам лучше понять ситуацию.

Рак (21 июня - 22 июля).▯

У Раков весьма активное воображение, они обладают невероятным чувством верности и искусством убеждения.

Они очень глубоко испытывают эмоции, поэтому они тяжелее других переживают депрессии. Они могут много плакать и испытывать чувство одиночества. В такие моменты может помочь группа поддержки, поскольку это безопасное место, где другие люди разделят сильные чувства Рака.

Неудивительно, что Раки становятся эмоциональными и ранимыми после значимых событий в их жизни. Они, как правило, отдалаются от окружающего мира, когда чувствуют себя особенно плохо.

Также могут быть полезны упражнения по заземлению. Найдите время, чтобы соединиться с природой, Вселенной или Высшей Силой. Это поможет почувствовать поддержку и заботу.

Это также напомним нам, что мы все не одиноки, а связаны друг с другом и с чем-то большим. Также полезно записывать свои мысли и заниматься творчеством.

Лев (23 июля - 22 августа).▯

Как известно, Львы - творческие, страстные и добрые люди.

Во времена печали Лев способен смотреть своим эмоциям в лицо. Некоторые из них могут открыто и преувеличенно выражать свои эмоции. Они также могут говорить или делать то, что наносит ущерб окружающим.

Лев демонстрирует свое напряжение всему миру. Они, как правило, выставляют напоказ свою печаль и гнев. Если не сдерживать это, они могут вести себя как мученики при каждой мелочи.

Львы быстро оправляются от чувства печали. Один из способов справиться с грустью для Льва - создать произведение искусства. Это может быть стихотворение, картина, идея для книги.

Кроме того, важно взять личную ответственность за свои чувства и быть внимательным, чтобы не причинять вред другим людям.

Дева (23 августа - 22 сентября).□

Девы, как известно, верные, добрые и трудолюбивые люди. Они предпочитают грустить в одиночестве. В гневе и печали они могут стать пессимистичными и резкими.

Дева становится навязчивой и неотзывчивой в печали. Когда девы возмущены, они тупые, жестокие и оппозиционные ко всему.

Ведение дневника - здоровый способ принять свои эмоции. Написание истории также способ выразить эмоции, сохраняя при этом дистанцию.

Участие в медитации или молитве также может помочь.

Чтобы не причинять вреда другим людям, рассказывайте близким о своих эмоциях, как только понимаете, что чувствуете себя не очень хорошо.

"Я не чувствую себя прекрасно сегодня " – этих слов может быть достаточно. В такие дни можно остаться одному или вести приятные беседы.

Весы (23 сентября - 22 октября).□

Весы известны своим чувством справедливости, дипломатии, а также приятным и общительным нравом.

Испытывая печаль, Весы могут становиться очень капризными и нестабильными. Они, возможно, не хотят показывать другим, как они на самом деле себя чувствуют, потому что люди считают их жизнерадостными и позитивными.

Они, возможно, не хотят терять свой имидж.

Весы проглатывают весь свой гнев и печаль, в основном делая вид, что ничего не случилось. Это, конечно, катастрофа в процессе становления отношений, а когда они, наконец, начинают говорить о том, что их беспокоит - это вызывает разрушение отношений.

Само сострадание очень важно, особенно в такие времена. Важно понять, что мы не станем хуже, испытывая печальные моменты. Это пройдет, если мы это отпустим.

Можно обратиться к близкому другу или консультанту, чтобы обсудить свои проблемы. Кроме того, не бойтесь отказываться от общения, когда вам это нужно.

Скорпион (23 октября - 21 ноября).□

Скорпионы имеют репутацию храбрых, находчивых и цепких людей. Они и не пытаются скрывать свою печаль. У них бывают резкие перепады настроения и их эмоции могут влиять на других людей.

Скорпионы – ходячий ад, когда испытывают отрицательные эмоции. Они становятся крайне враждебными, когда сердятся, и изолированными, когда им грустно. Они могут колебаться между разными эмоциями.

Когда вы чувствуете мощный заряд эмоций, полезнее побыть некоторое время в покое и наедине с самим собой.

Научитесь управлять своими эмоциями в одиночестве, и это поможет вам лучше контролировать себя, находясь рядом с другими людьми. Так вы сможете избежать многих конфликтов и обид.

Медитация и запись своих чувств также могут помочь. Если вы испытываете сильные эмоции, может понадобиться консультация профессионала.

Стрелец (22 ноября - 21 декабря).□

Стрельцы - люди, как известно, смешные, щедрые и идеалистические. Они могут испытывать очень тяжелые эмоции и впадать в депрессию.

Стрелец склонен к тяжелой депрессии, даже когда просто умеренно грустно. Они становятся вялыми и склонны к токсикомании.

И хотя Стрельцы, как правило, не ищут поддержки, когда им грустно, очень полезно обратиться за помощью к другу или консультанту.

Козерог (22 декабря - 19 января).▯

Козероги обладают хорошим самоконтролем, они дисциплинированы и ответственны.

В печали они могут чувствовать себя безнадежно и пессимистично. Как и Близнецы, в депрессии Козероги начинают слишком много думать.

Козероги преувеличивают свои проблемы и, когда проблемы слишком велики, становятся немотивированными и бесперспективными. Им нужны тонны силы воли, чтобы вывести себя из застоя.

Испытывая такие эмоции, стоит обратиться к людям, которым вы можете доверять. Окружите себя положительной группой поддержки, это поможет.

Хороший консультант может посоветовать специальные упражнения, которые помогут чувствовать себя более позитивно и оптимистично, а также более объективно воспринимать ситуацию.

Водолей (20 января - 18 февраля).▯

Водолеи, как известно, уникальные, прогрессивные и независимые люди.

Считается, что они отделяются от своих эмоций и руководствуются разумом. Во времена печали, они могут не говорить о своих эмоциях.

Во время беспокойства, Водолей закрывается в ракушку. Они, как правило, отделяются от окружающего мира, но все же делают вид, что они счастливы.

Водолеям полезно записывать свои мысли и научиться слышать свои эмоции. Они могут использовать свой опыт для личного роста, а также помогать другим людям.

Рыбы (19 февраля - 20 марта).▯

Рыбы - мудрые, милосердные и творческие души. Во времена печали, они могут застревать в отрицательных эмоциях и вновь переживать прошлую боль. Они могут стать очень пессимистичными.

Когда возникают проблемы, Рыбы становятся навязчивыми мыслителями. Они вспоминают все плохие мелочи, которые когда-либо случались с ними и раздувают обиду. Они могут быть взволнованными и склонны к эмпатии.

Медитация, общение с консультантом, а также ведение дневника поможет вам понять, что вы знаете и чего вы не знаете, и двигаться вперед.

Хотелось бы надеяться, что мы все научимся совладать с собой в трудные времена.

Тэги: [на](#) , [не](#) , [это](#) , [как](#) , [вот](#) , [мы](#) , [некоторые](#) , [научиться](#) , [знаков](#) , [зодиака](#) , [счасть](#)
[е](#) , [упр](#)
[авлять](#)
,
[печаль](#)