

Autorytet decyzyjny: Emocjonalny

Fala emocjonalna

Emocjonalny autorytet decyzyjny mają osoby ze zdefiniowanym Centrum splotu słonecznego. Odpowiada ono za generowanie większości Twoich stanów emocjonalnych. Jest to mechaniczny proces, w skutek którego Twój nastrój ulega samoczynnym zmianom, przechodząc od stanów wysokich do niskich i odwrotnie. Zdefiniowany splot słoneczny wytwarza każdy nastrój, jaki można sobie wyobrazić i wiele razy nie ma oczywistego powodu dla stanu, który generuje.

☞ **Przyjmij, że wszystko co postrzegasz w danej chwili jest zabarwione emocjonalnie.**

Kiedy jesteś radosna, dobre rzeczy mogą przysłaniać problemy. Kiedy jesteś zdołowana, złe rzeczy będą miały dużo większą wagę i możesz przegapić informacje pozytywne lub nawet źle je zinterpretować. Kiedy czytasz tę samą wiadomość dwa razy będąc w różnych nastrojach, może ona dla Ciebie zabrzmieć zupełnie inaczej. Przez to nie możesz ufać swojej percepcji w chwili obecnej. Jasność może przyjść tylko wtedy, gdy patrzysz na coś wielokrotnie z różnych perspektyw emocjonalnych.

Daj sobie czas

Jeżeli czujesz niepewność odnośnie decyzji, którą chcesz podjąć, jeżeli boisz się, że dokonasz błędnego wyboru i będziesz go żałowała, daj sobie więcej czasu, aby przejść przez falę emocjonalną przetwarzającą dane zagadnienie - aż do momentu gdy będziesz pewna, że to co chcesz zrobić jest naprawdę właściwą dla Ciebie rzeczą. Czas jest Twoim przyjacielem i sprzymierzeńcem.

Poszukując odpowiedzi, zadawaj sobie te same pytania w różnych nastrojach. Właśnie do tego należy wykorzystywać falę emocjonalną. Sprawdzaj jakie odpowiedzi przychodzą, kiedy jesteś w dobrym humorze, a jakie kiedy jesteś zdołowana. Czy pojawia się jakiś spójny wniosek?

To jak robienie zdjęcia kwiatu każdego dnia. Jednego dnia robisz je z góry, drugiego z boku. Jednego dnia przy zachodzie słońca, a innego podczas mgły o świcie. Każde zdjęcie wygląda inaczej. Potrzebujesz różnych zdjęć, aby uzyskać naprawdę solidne zrozumienie co czujesz i w co wchodzisz.

Nie szukaj powodu zmian nastrojów

Posiadanie zdefiniowanego Centrum splotu słonecznego powoduje, że kiedy próbujesz analizować swoje emocje w sposób logiczny, mogą one być bardzo mylące. Przez większość czasu nie ma żadnego powodu dla Twojego stanu emocjonalnego, po prostu zostałeś w niego wprowadzony na poziomie biomechaniki ciała. To jest proces chemiczny i nie powinno się w niego ingerować.

Próbowanie znalezienia powodów dla swoich emocji lub usprawiedliwianie ich wobec innych może tylko zaciemnić sytuację. Fala nastrojów stale się zmienia i jutro może nie będzie tak różowo, ale będzie zupełnie inaczej. Logika nie pomoże Ci w uzyskaniu jasności emocjonalnej w Twoim życiu, a w najgorszym wypadku zakłóci proces emocjonalny, któremu podlegasz. Intelpekt jest w tym przypadku po prostu bezradny.

Ile masz czekać przed podjęciem decyzji?

Funkcjonowanie autorytetu emocjonalnego jest jak kula śnieżna. Zaczyna się bardzo mała, a kiedy już się toczy, zbiera więcej śniegu - danych emocjonalnych - i systematycznie rośnie i rośnie. Ten proces nie jest logiczny, nie ma wzorca czasowego do odnalezienia, nie warto podchodzić do niego z perspektywy mentalnej. Czasem jasność dotycząca kupna roweru może pojawić się po dwóch latach, a kupna domu po czterech miesiącach.

Poprawne i niezawodne decyzje wyłaniają się ze spokoju, który przychodzi, gdy czekasz wystarczająco długo, aby emocjonalne zamieszanie ustało. Może to wymagać czasu i praktyki, aby nauczyć się rozpoznawać ten moment, ale im bardziej pozwolisz sobie doświadczać Twoich emocji, tym szybciej znajdziesz emocjonalną klarowność.

Gdy strach przed podjęciem złej decyzji znika, gdy nie podejmujesz decyzji ani z całkowitego smutku ani z całkowitego podniecenia, gdy jesteś w stanie bezruchu, w którym czujesz, że inne opcje nie wchodzą w rachubę, wtedy możesz przyjąć, że znalazłaś właściwe rozwiązanie.

Informuj innych, że jeszcze nie wiesz

Kiedy ludzie przychodzą do Ciebie z pytaniem, a Ty nie masz jasności, musisz im powiedzieć, że jeszcze nie wiesz. Dobrze jest być szczerym i powiedzieć, że nie spieszysz się z decyzjami i że potrzebujesz więcej czasu, aby uzyskać pewność.

Dopóki nie będziesz miała prawdziwej jasności, wewnętrzne "może" równa się wewnętrznemu "nie teraz". Twój umysł logiczny może wymyślać wszelkiego rodzaju powody, dlaczego "tak" lub dlaczego "nie", ale prawda jest taka, że póki nie uzyskasz spójnej odpowiedzi w różnych stanach emocjonalnych, to nie powinnaś podejmować ostatecznej decyzji.

Nie bój się, gdy świat idzie naprzód, a Ty nadal nie wiesz. Uświadom sobie, że wszystko to, co nie czeka na Ciebie, nigdy nie było dla Ciebie przeznaczone i wpędziłoby Cię w kłopoty. Wszystko, co naprawdę jest dla Ciebie, będzie na Ciebie czekać.

Poczucie winy

Często ludzie z autorytetem emocjonalnym wchodzą w coś, na przykład w związek, na wysokim krańcu ich emocjonalnego spektrum. Wchodzą w to, ponieważ w danej chwili czują się tak dobrze, że nie czekają na prawdziwą jasność. Potem ich emocje opadają i dochodzą do niskiego krańca spektrum emocji. Gdy tak się dzieje, szukają winnego tych odczuć, podczas gdy w rzeczywistości nie ma kogo za nie winić. To po prostu przepływająca przez nich życiowa fala emocjonalna. Może ona generować dużo winy. Więc winią siebie, winią innych, odchodzą i zostawiają za sobą ogromny chaos i bałagan. I często tego żałują. Czasami emocje są nieprzyjemne i bolesne, ale następstwa ich działania mogą być o wiele bardziej bolesne niż znoszenie początkowych stanów emocjonalnych.

Mając autorytet emocjonalny, uznaj, że wina tak naprawdę nie istnieje. Często może się wydawać inaczej, ale w rzeczywistości istnieje tylko przyczyna i skutek. Każde działanie, które postrzegamy jako złe, straszne i okropne, ma swoją przyczynę. Każdy ma swój ciężar do udźwignięcia, którego w dużej mierze nikt inny nie może i nigdy nie zobaczy, ponieważ jest on głęboko zakopany w środku. Wyobraź sobie, że jesteś na ich miejscu i przeszłabyś przez to, przez co oni przeszli. Czy wiedziałabyś lepiej? Czy byłabyś w stanie lepiej się zachowywać? To przyczyna i skutek w działaniu.

Pozwól sobie na autentyczność

Bądź prawdziwa dla siebie i rozpoznaj, kto akceptuje w całości autentyczną Ciebie, włączając w to emocjonalność, a kto chce być z Tobą tylko wtedy, kiedy jesteś na wysokim krańcu fali, próbując Cię unikać i powierzchownie dopingować bez prawdziwego współczucia, kiedy nie jesteś szczęśliwa. Czujesz się tak, jak się czujesz i to jest w porządku. Niech nikt nie wywiera na Ciebie presji, byś wierzyła, że jest inaczej.

Typy fali emocjonalnej

Istnieją trzy różne typy fali emocjonalnej. Zależnie od tego, które kanały definiują Twoje Centrum splotu słonecznego, jeden lub więcej typów fali będzie dla Ciebie dominujący.

Poniżej znajdziesz informacje związane z typem (typami) fali, które dominują u Ciebie.

Fala plemienna

Dotyk - Potrzeby - Targowanie się

Fala plemienna jest skupiona na sprawach związanych z Twoimi związkami. Porusza się w górę, potem trochę opada i ponownie idzie w górę, żeby kolejny raz opaść. W tym falowym cyklu narasta, aż do załamania.

Może to wyglądać na przykład tak, że akurat gdy już czułaś się dobrze i myślałaś, że rozgryzałaś temat, budzisz się kolejnego ranka i czujesz się okropnie. Pozornie bezsensowne problemy mogą się kumulować, a emocje narastać, aż do wybuchu. W takich chwilach możesz mieć wrażenie, że jesteś w złym związku i chcesz go opuścić, ale jeżeli nie działasz spontanicznie i nie spieszysz się, kolejnego dnia sprawy mogą znów wyglądać dobrze.

Warto, abyś mówiła o wszelkich problemach gdy tylko się pojawiają, bez względu na to, jak małe mogą się wydawać. Przedyskutowanie i wspólne przeanalizowanie wszystkiego w odpowiednim czasie może opóźnić narastanie fali i złagodzić kryzys. Przyjemniej jest mieć wiele małych spraw do omówienia i doświadczać niewielkiego dyskomfortu, niż przeżyć emocjonalny krach.

Dotyk, przytulanie i pieszczoty są ważne dla osób z tym typem fali i mogą pomóc złagodzić załamania nastrojów. Jeśli Twój bliscy nie przytulają Cię lub w inny sposób nie dotykają, możesz odbierać to tak, jakby coś nie było w porządku.

Osoby z plemienną falą emocjonalną zwracają szczególną uwagę na lojalność oraz równowagę między dawaniem i braniem. Mogą lubić się targować.