

Olumsuz Duygular

Öfke kıskançlık, nefret ve gücenme duyguları, insan sağlığı üzerinde çok olumsuz etkiler yapmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre, insanların yüzde ellisi ile yetmişi arasındaki bir bölümünün kafasındaki olumsuz düşüncenin bedenleri ve duygularına yaptığı zararlardan dolayı hasta oldukları tespit edilmiştir

Kendinize, sağlığınıza zarar verecek kötü duygulardan hangilerinin sizde olup olmadığını sorun ve bu duruma bir an önce son verin. Kötü duygular, bu duyguları beslediğiniz kişilere hiçbir zaman zarar vermez. Tersine yalnızca ve yalnızca size zarar verirler. Duygusal hastalıklar enerjinizi tüketir, verimliliğinizi azaltır ve fiziksel sağlığınıza bozar. Böylece mutluluğunuzu engeller

Günümüzde, düşüncenin sağlık üzerine olan etkilerini herkes biliyor. Artık bir insanın nefret duygusu yüzünden kendini hasta edebileceğinin farkındayız. Bir insan suçluluk duygusu nedeniyle bir çok psikolojik rahatsızlığa yakalanabilir. Fakat insanlar düşüncelerini olumlu yönde değiştirdiklerinde sağlıklarının düzelebileceğini biliyorlar

Öfke kıskançlık, nefret ve gücenme duyguları, insan sağlığı üzerinde çok olumsuz etkiler yapmaktadır. Bu duyguların panzehiri ise, zihnimizi iyi düşünceler, bağışlayıcılık sevgi ve ağırbaşlılıkla doldurmaktır.

Norman Vincent Peale'den Alıntıdır.