

ЛЮБОВЬ

УВЕРЕННОСТЬ

ГОРДИНЯ

УСТАЛОСТЬ

СТРАХ

БЕЗЫСХОДНОСТЬ

УВАЖЕНИЕ

УМИРОТВОРЕНИЕ

ОТВРАЩЕНИЕ

словарь-пособие

# АЗБУКА ЧУВСТВ

ОДИНОЧЕСТВО

СВОБОДА

ПОЗОР

ПРЕЗРЕНИЕ

ЗАВИСТЬ

СКОРБЬ

СПОКОЙСТВИЕ

ОБИДА

ВИНА

РАЗОЧАРОВАНИЕ

ЗЛОСТЬ

ГРУСТЬ

МИЛОСЕРДИЕ

Полноценность

ОТЧАЯНИЕ

ЯРОСТЬ

СОСТРАДАНИЕ

ЖАДНОСТЬ

НЕНАВИСТЬ

СТЫД

БЕЗЗАЩИТНОСТЬ

БЛАГОДАРНОСТЬ

автор: Елена Поплавская  
составитель: Любовь Вахлячева

ГНЕВ

РАДОСТЬ

Уязвимость

# **Елена Ивановна Поплавская**

## **Азбука чувств**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71449174](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71449174)*

*ISBN 9785006508248*

### **Аннотация**

Книга «Азбука чувств» – это словарь-пособие, палочка-выручалочка для каждого, кто хочет понять природу и предназначение собственных чувств, научиться экологично проживать чувства в моменте. Чтение написанных мною книг – это простой способ увидеть мир с новой точки обзора, расширить сознание и обнаружить, что проблемы, которые казались не решаемыми, вдруг утратили свою актуальность и растворились в потоке согласия, принятия и любви.

# Содержание

Азбука чувств

5

Конец ознакомительного фрагмента.

10

# **Азбука чувств**

**Елена Ивановна  
Поплавская**

*Составитель* Любовь Вахлячева

© Елена Ивановна Поплавская, 2024

© Любовь Вахлячева, составитель, 2024

ISBN 978-5-0065-0824-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Азбука чувств

## Беззащитность

Без-За-Щит-Н-Ость (без защиты на ости, т. е. без искажений во всех чувствах).

Это чувство возникает для того, чтобы показать человеку, что он запрещает себе принимать, получать, брать помощь от других людей, от Жизни (в том числе от той части себя, которую называют Сверх-Я, Высшее Я, Дух Мой, Дух Истины, Сверх-Сознание, то есть совершенной версии себя из будущего).

Помощь самому себе – это жизнь только тем, что радует и наполняет меня энергией прямо сейчас. Когда человек верно понимает это чувство и разрешает себе быть беззащитным, жизнь с любовью и нежностью берёт его под свою защиту (как мама берёт на руки младенца, только что появившегося на свет).

## Безысходность

Без-Ис-Ход-Н-Ость (без из хода на ости, то есть без действия, без движения, в основе которых – Любовь). Чувство возникает, как результат длительного отсутствия действий, связанных с раскрытием себя в мире. Это чувство показывает, что человек не понимает своего места в жизни, запрещает себе жить истинными желаниями духа, души, тела, то

есть жить по радости.

## **Вина**

Вина = в + и (истина, союз, гармоничное взаимодействие двух противоположностей, безконфликтность) + на (направление). Задача чувства вины – дать возможность задуматься о сделанном. Энергия этого чувства дана для того, чтобы сразу попросить прощения. Простить – это значит «отнестись просто».

Искажение чувства вины – это результат употребления в речи и непонимания слова «извиниться» (из винить себя). Это слово появляется в речи человека, который считает себя виноватым, винит себя самого. Чувство вины существует не для того, чтобы обвинять себя, а для того, чтобы вовремя попросить прощения, если ты поступил неверно.

Поступил неверно – это значит не чувствовал уверенности в момент, когда начал действовать. Совершаемое действие не наполняло радостью и энергией. Когда человек живёт в состоянии потока, основой которого в ощущениях является неискажённое чувство уверенности, человек интуитивно совершает верные действия. В этом случае чувству вины становится Не За Чем возникать.

## **Гнев**

Лёгкость в жизни появляется тогда, когда ставишь на место своё подавленное (не понятое и не прожитое) чувство гнева. «Гнев» = г – глаголить (говорить), не – нет, в – верно.

Если чувство гнева искажено, оно, как и ненависть, становится мощным инструментом внутренней и внешней агрессии, разрушения себя и других людей.

Неискаженное чувство гнева помогает человеку четко, твердо и уверенно обозначать свои границы во взаимоотношениях с другими людьми. Неискажённое чувство гнева даёт человеку энергию звучать твёрдым «нет» и устанавливать разумные границы во взаимоотношениях.

## **Гордыня и Любовь**

Любовь – это весь спектр чувств (и условно-негативных, и условно-позитивных) в неискажённом состоянии. Если чувства искажены – это не любовь, а гордыня.

Ставя чувства на место и растворяя искажения, начинаешь раскрывать в себе истинную любовь.

## **Грусть**

Чувство грусти возникает как результат ощущения человеком собственной жизни, как тяжёлого и дискомфортного груза, связанного с искажениями чувства ответственности.

Восприятие ответственности (ответов о себе и своей жизни), как груза, приводит к хроническому депрессивному чувству грусти.

## **Зависть**

Зависть связана со словами зависеть, зависимость, завис-

нать.

Если не осознал чувство зависти (не ощутил в теле и не понял, что завидую кому-то в чём-то), то я не даю себе возможности поставить другие свои чувства на места (= продолжаю быть зависимым от искажений на уровне мыслей и ощущений в теле).

В моём понимании самым болезненным объектом зависти является чья-то (бОльшая, как я думаю, чем моя на данный момент) реализация: в семье, творчестве, профессии, деньгах, духовности и т. д.

Чувство зависти несет в себе пользу, возникая в нужное время и в нужном месте. Предназначение зависти – показать человеку, что он запрещает себе хотеть того, что есть у другого. Чувство зависти говорит человеку, что он блокировал свои желания, не раскрывает себя, свой уникальный дар.

Позвольте чувству зависти быть и реализовать то, для чего оно предназначено: помочь вам открыть ваши желания. На глубинном уровне зависть – это истинная потребность человека ощущать единение внутри себя самого, внутреннюю цельность.

## **Злость**

Злость = зло + ость, зло (искажения) в чувствах человека. Человек неосознанно воспринимает себя, свои желания, ощущения, чувства, образы, мысли, действия злом, а не добром. Чувство возникает, чтобы показать человеку его соб-

ственный длительный дефицит признания себя самого и своей силы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.