

Автор: Александра Ива

ЭМОЦИИ
Чувства
Состояния

Москва 2026

Александра Ива

Эмоции. Чувства. Состояния

«Автор»

2026

Ива А.

Эмоции. Чувства. Состояния / А. Ива — «Автор», 2026

В этой книге автор описывает чувственную, эмоциональную и содержательную сферы жизни. Рассказывает про некоторые эмоции, чувства, и состояния. Также писатель постаралась передать свое виденье и знания, которые собирал по крупицам, изучая себя и других, погружалась в научные академические знания и обращалась к своей интуиции.

© Ива А., 2026

© Автор, 2026

Александра Ива

Эмоции. Чувства. Состояния

Автор: Александра Ива

Эмоции
Чувства
Состояния

Москва 2026

*Эмоции – моя жизнь,
чувства – мой компас,
состояния – моя реальность.*

От автора

В этой книге я описываю чувственную, эмоциональную и содержательную сферы жизни. Рассказываю про некоторые эмоции, чувства, и состояния. Постаралась передать свое виденье и знания, которые собирала по крупицам, изучая себя и других, погружалась в научные академические знания и обращалась к своей интуиции и женскому мироощущению.

Мне бы хотелось, что бы мой любимый, мудрый и разумный читатель заглянул глубже в свой чудесный мир и очень внимательно, усердно, увлечённо изучал свою природу, особенности и уникальности. Ведь зная себя и понимая всю многогранность своего существования, веришь в победу любви и в силу щедрости, настоящей доброты. А также более полно и увлекательно познаешь любимых и близких людей, создавая самые прекрасные, теплые и взаимные отношения, как с собой, так и с миром.

Я надеюсь, что эта книга сформирует некоторые законы этой реальности и даст возможность ориентироваться в личном и внешнем пространстве, поможет гармонично реализоваться в жизненном пути и улучшить качество отведенного здесь времени.

Содержание

Любовь.....	4
Забота.....	11
Дружба.....	15
Вер- ность.....	21
Надеж- ность.....	25
Завершен- ность.....	30
Гармо- ния.....	33
Неж- ность.....	39

43	Страх.....
48	Радость.....
52	Печаль.....
55	Баланс.....

Любовь

*Любовь такая разная...
Она большая очень
И непременно страстная!
А может вовсе голый лед,
Что плавится под солнцем
И растворяется в пучине вод,
Уходит в океан огромный и могучий...
Возможно, это тихий берег
В мечтах твоих уютных...
И этот берег нежный и певучий
А может ласковый прибой
Такой и свежий, бережный, приятный
Для тех, кто рядышком с тобой.*

Чувство любви является основой всего живого. В некоторых религиях и верованиях любовь служит ориентиром и важной составляющей жизни и деятельности на Земле. Еще Иисус говорил «Возлюби ближнего своего как самого себя». Эта фраза показывает, что всякое чувство начинается из глубины внутреннего мироощущения и сохраняется там же, проявляясь во внешнем, поддерживает

различные коммуникации как внутри человеческой системы, так и за ее пределами – во внешнем мире или с другими людьми.

Чувство любви у человека формируется с самого его появления. Начало жизни – это и есть проявление любви между двумя противоположными и взаимодополняющими системами, которые объединяются для определенных целей и задач. Как вы уже догадались, речь идет о мужском и женском начале или отношения между мужчиной и женщиной, между мужем и женой.

Когда творение любви в виде новой человеческой жизни появляется в природе в виде младенца, то мы можем наблюдать безусловную любовь родителей к своим детям. Это проявляется в конкретных действиях. На первых этапах – это помощь в поддержании жизни и деятельности малыша (так как он сам, в силу физиологических особенностей данного периода, не самостоятельный и нуждается в пище, купании, переодевании и тому подобное).

Далее идет период формирования речи и коммуникативных способностей данного индивида, что включает в себя общение и взаимодействие с внешним миром и другими людьми помимо родителей. Ребенок изучает звуки и учится их произносить постепенно

понимая смысл. Родители, сперва, настраиваются на внутренний мир ребенка, так как у него изначально заложена своя сигнальная система, которая помогает быть услышанным и

понятым в особенных случаях. Далее родитель помогает настроиться на человеческий язык, соотнося его с языком ребенка и трансформирует, интегрирует в социальную реальность.

Когда формируется ходьба, то ребенок более полно и усердно познает пространство. Здесь задача родителей обеспечить безопасность и сформировать устойчивую привязанность в виде внешней опоры, которая включает и постоянное наблюдение, коррекцию и положительные отклик на усилия в познании нового, а также безусловное принятие ошибок и неудач нового жителя, так как это неизбежно в познании нового, непривычного.

И далее по возрастающей... В педагогике это называется переход от простого к сложному, что и является одним из основных методов обучения и формирования новых умений и навыков.

Становясь взрослым человек более полноценно интегрируется в этот социальный мир и та безусловная любовь и поддержка, полученная в детстве от родителей и значимых

близких помогает выстраивать отношения с другими.

Социальные законы и межличностные отношения формируют уже условную любовь, основанную на взаимности, определенных законах общения и поддержания гармоничной и успешной коммуникации. Есть ряд авторов, которые пишут про способы или языки выражения любви, которые помогают гармонично взаимодействовать с партнером, принося радость и удовольствия от коммуникации. В зависимости от способа выражения любви проявляется социальный выбор и комфорт в общении.

Если человек склонен к визуальному пониманию мира, то он воспринимает любовь через конкретные зримые образы, к примеру подарки; красивые, приятные взгляду формы и содержания в виде лаконичного ухоженного внешнего образа, рисунки, и тому подобное. Это является его основным языком любви – именно так он чувствует, что его любят и принимают, выбирают.

Если человек склонен к аудиальному восприятию, то ему, как правило, нравится добрые теплые слова, слова одобрения и поддержки. Важно быть услышанным, важно качественное и долгое общение, звуковое

выражение любви и подчеркивание выбора через разговоры и уютные долгие беседы, комплементы и качественно проведенное время в безраздельной коммуникации, общении – где только он и его партнер.

Для людей, которые любят тактильность и телесность ведущий язык любви – это прикосновения, объятия, поцелуи и тому подобное. Только так партнер чувствует, что он любим и его выбирают, подчеркивая значимость, видит взаимность, ему комфортно и хорошо в таких отношениях.

Изучайте свой язык любви. Как бы вам хотелось чувствовать любовь от других? Что для вас важно и ценно в отношениях с другими? Что больше всего нравится во взаимодействии с людьми? От чего получаете радость, что ждете от других и чего больше всего хотите во коммуникации?

Ответ на эти вопросы поможет выявить ваш основной язык, который будет вас радовать, приносит радость от близости и точно знать, что вы любимы. Говорите об этом своему партнеру как можно чаще, что бы он знал это и помнил на протяжении всего вашего совместного пребывания. А также, внимательно и увлечено изучайте своего партнера, понимайте и знайте его способ восприятия любви и делайте что в

ваших силах, подчеркивая как можно чаще, что вы любите и выбираете именно этого человека, что вы с ним на «одной волне».

Такой способ взаимодействия сделает отношения приятными, теплыми и взаимными, подчеркнет любовь и бережное отношение.

Забота

*Заботой мир окутает тебя
Как мать любимое дитя.
И будет греть в любых делах
Поможет сохранить уверенность
Во всех здесь жизненных разделах.
Подарит стойкость и уют,
И исцелит от всех болезней
Душевных и телесных.
Увидишь ты тепло в своих руках
И сотни душ ты в них уверенно согреешь!*

Здесь хочется, продолжит тему материнского женского и более полно раскрыть тему заботы.

Само слово имеет обширную направленность и встречается в различных течениях гуманитарной сферы.

Например в философии понятие забота можно встретить в следующем значении: - «деятельность направленная на достижения блага, среди объектов заботы можно обозначить мир вообще, а так же окружающую среду, включая животных и общественные институты».

Еще известный мыслитель 20 столетия Мартин Хайдеггер определил заботу как «онтологически-экзистенциальной характеристикой человека. То есть человек порождён заботой и через неё осуществляет своё бытие в окружающем мире и событие с другими».

В психологии термин забота зачастую определяется как «психическое явление, которое заключается в осознании потребностей, целей, ценностей, смыслов, тенденций развития другого человека, переживании степени их реализации, а также действиях, направленных на создание условий для их реализации с целью содействия благополучию этого человека. А также, забота может существовать в форме психического процесса, психического состояния и свойства личности - это называется заботливостью».

Исходя из выше перечисленного приходит вывод о том, что забота является неотъемлемой частью нашей повседневной реальности, без нее невозможно социальное взаимодействие и стабильное устойчивое развитие личности.

Действительно, забота, заботливость больше присуще женской половине отечества, но и в мужском мире без этого невозможно, так как забота является оплотом не только развития

здоровых психоэмоциональных коммуникаций, но и служит необходимым источником теплых дружеских отношений, построенных на искренности, ответственности и взаимном уважении.

Желаю хорошей успешной дороги и заботливого досуга!

Дружба

Дружи с собой и с миром

*Мой милый человек
Ведь это так необходимо
В наш строгий и суровый век!*

*Друзи когда печально очень
Когда уютно, радостно, с теплом!
Друзи в мечтах своих заочно
Тогда увидишь солнце за своим окном!*

А сейчас обсудим тему дружбы.

Как известно, дружба является одной из важных составляющих в межличностной коммуникации и является залогом долгих, приятных, теплых и качественных взаимоотношений. А также служит хорошей, важной опорой для гармоничного движения по жизненному пути. Хочется более детально рассмотреть важные характеристики этого увлекательного и динамичного процесса.

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.