Негативные чувства люди часто хранят, как золото. Оно накапливается, и у каждого создается целый клад. У каждого человека он свой.

Обиды ‒ популярное золото. Оно копится годами, поскольку расстаться с ним страшно.

Чувство вины ‒ тоже распространенное, но тяжелое. Оно накапливается со временем, формируя целые слитки, от которых трудно оторваться.

Злость превращается в золотую броню. Человек скрывает свои чувства за нею, показывает агрессию к окружающему миру, чтобы никто не смог задеть его, увидеть истинные эмоции, раскрыть тонкую и нежную душу.

Почему же люди выбирают такой путь? В основе этих действий лежит страх открыться, показаться миру, начать действовать самостоятельно. Действительно, такая золотая маска, которая отвлекает взгляды, ‒ лучшая защита для тех, кто не готов что-то менять, выходить из неприятной, но красивой скорлупы.

Первые золотые крупицы страдания многие начинают копить еще с детства. Взрослые рассказывают об ужасах окружающего мира, опасностях, неправильных действиях и их последствиях. Монеты появляются уже после первых ошибок, сделанных самостоятельно: несчастливая любовь из-за завышенных ожиданий, глупые, но неприятные ситуации в школе. Доверие к жизни уменьшается, а личное золото негатива продолжает копиться.

Как избежать таких накоплений? Формировать доверие к себе и к жизни. Важно прислушиваться к своим мыслям, разобраться в чувствах и эмоциях, не скрывать за ними попытки передать кому-то часть своего золота. Вопросы к самому себе при появлении обиды, злости ‒ отличная возможность сразу найти истинную причину, не начиная копить слитки.

Такая практика постепенно позволит не накапливать новое золото, избавиться от старого негатива. Это даст отрастить крылья, чтобы отправиться в свободный полет и воспользоваться всеми доступными возможностями!