Стали бы вы сознательно проявлять агрессию, зная, что она разрушает ваше тело, ваши отношения с людьми и создаёт неприглядную перспективу для ваших детей?!

Давайте подробно разберём различные проявления агрессивного состояния на всех уровнях, чтобы на первых порах работы с ним не быть застигнутыми им врасплох.

**Как проявляется агрессия:**

* **Энергетически.** Избыток отрицательных эмоций в области солнечного сплетения формирует деструктивный энергетический заряд. Сила этого энергетического заряда, наращивая свою мощь за счёт генерации негативных эмоций, в какой-то момент становится больше силы излучения сердечного центра человека, в результате чего происходит нейтрализация его энергетики.

Подавив естественные защитные функции энергетического тела человека, заряд негативной энергии блокирует и его интеллектуальный центр, что обычно характеризуют словами: «с головой накрыло, как волной…» В результате нарушаются логика и адекватность, теряется способность к анализу и разумным, взвешенным действиям. Поведение человека становится малосознательным и подконтрольным накрывшей его агрессивной волне.

Закреплённый конкретными физическими действиями этот негативный энергетический заряд производит изменения и в структуре собственного энергетического тела нападающего, нарушая естественное течение его энергий. В результате уменьшается количество энергетических, эмоциональных и физических сил, что сопровождается физической усталостью, эмоциональной депрессией и апатией.

* **Психоэмоционально.** Используя энергии сердечного центра, жизненную силу и бесконтрольность субъекта, подверженного агрессии, матрица состояния агрессии формирует целенаправленный психоэмоциональный удар в сторону объекта агрессии с желанием подавить его или уничтожить. В результате у проявившего агрессию формируется психологическая зависимость от объекта агрессии, закреплённая всей той «эмоциональностью», с которой он агрессировал. Таким образом, агрессор становится зависимым от внешних условий, при которых его личность впадает в состояние агрессии.
* **Физически.** Ощущения физического тела сродни прокатыванию через тела волны, после которой остаётся пустота, равнодушие и слабость. В момент агрессии происходит концентрация негативно заряженной энергии в солнечном сплетении и голове, в связи, с чем учащается сердцебиение и повышается артериальное давление.

Волна из солнечного сплетения перекатывается в голову и человек перестаёт адекватно воспринимать происходящее, появляется напряжение в горле, затрудняется дыхание, давление в голове растёт, лицо наливается краской, а глаза кровью, что приводит к непроизвольному сокращению одних и расслаблению других мышц лица, в результате лицо перекашивается в бешеном свирепом оскале. В теле начинается тряска, всё внимание сосредотачивается на объекте агрессии. В голове стучит: «уничтожу», «убью», «раздавлю»! В мозг поступает команда к действию. Тело, оторванное агрессией от Сознания, как зомби выполняет разрушительный для себя приказ – либо словами, либо действиями, либо тем и другим. А в результате, даже в случае «победы» над врагом, возникают слабость, недомогание, потеря жизненных сил, боли в голове, слабость в ногах и т.д.

**Как стать свободным от агрессии**

При ощущениях активизации агрессивного состояния, главное спокойно «пропустить волну», **т.е. не дать этому состоянию проявиться вовне ни в какой форме,** и не поддаться на стереотипные реакции личности. Нужно сконцентрировать внимание в сердечном центре и наблюдать за тем, что происходит в теле, не предпринимая никаких шагов, поддерживающих агрессию.

Это значит, ощущая внутри нарастающее состояние агрессии, нужно растождествиться с ним, но дать возможность агрессии внутри дойти до высшей точки «кипения». При этом необходимо исключить внутренний диалог и не совершать никаких действий. Возможно, будет ощущаться не только жжение в области солнечного сплетения, сильное давление или распирание изнутри, но и напряжение в голове, и гул во всём теле. Но как и всякая волна, состояние агрессии, пройдя пик напряжения и не найдя выхода (подпитки) в действиях, начнёт достаточно быстро спадать, давая место ощущению свободы, пониманию и благодарности за освобождение от такого тяжёлого груза. Тем не менее, «пропускание волны» не имеет фиксированного времени.

Сознательное перемещение внимания вглубь сердечного центра в момент накатывания волн негатива, позволяет выйти из под контроля агрессии, и даёт возможность подсознанию скомпенсировать негатив сердечным излучением.

Такая тренировка нахождения внимания в сердечном центре увеличит его силу и мощь, а, самое главное, шаг за шагом, произведёт уничтожение структуры самого качества, т.е. стереотипные схемы поведения. По мере наработки опыта выработается устойчивая реакция, благодаря которой не надо будет прикладывать столько усилий. В этом и заключается суть процесса самовоспитания.

Структура агрессивного состояния исчезнет, поскольку не получит подпитки за счёт энергий физического тела и эмоций. Человек научится не поддаваться на провокации этой структуры, а значит, перестанет подпитывать её.

Чтобы убрать базу состояния агрессии, необходимо отслеживать недовольство, неприятие, обиды и т.д., а также пересмотреть своё отношение к людям. Разобрать ключевые фразы, которые фиксируют внимание на негативе и ключевые реакции тела, а также эмоции, сопровождающие негатив. Пересмотреть своё отношение и поведение. Необходимо выявлять побудительные мотивы, которые приводят к накоплению негативизма через неприязнь, раздражение, обиды, зависть, и пересмотреть их, убирая источник заполнения сосуда, который взрывается агрессией.

**Важно задавать себе вопросы:** «Что меня раздражает? Что не принимается мной? На каком основании я считаю себя более знающим, разумным и т.п.?»

В процессе установления контроля над собой оказывается, что если не обращать внимания и не перестраивать свою реакцию на других людей в позитивную сторону, то негатив накапливается чисто подсознательно и приводит к печальным последствиям.

**Если испытываешь неприязнь, раздражение:**

Как правило, неприятно или вызывает раздражение то, что есть у нас самих. Испытывая неприязнь к другому, мы желаем ему далеко не самого хорошего. Таким образом, неприязнь – это обратная сторона чувства собственной важности, т.е. комплекса неполноценности, который рождает соперничество, а то в свою очередь – борьбу, а борьба уже – ненависть и агрессию.



Не пытайтесь подавлять агрессию и гнев, они вспыхнут снова с утроенной силой. Дайте им выход, но так, чтобы никого не задеть.



# D:\конт\GhQrJRh9zuI - копия.jpg

# Приручи свою АГРЕССИЮ!

**Челябинск, 2025 г.**

.