

La rabbia

29 ottobre 2016

Tutti hanno provato ad arrabbiarsi, ma non tutti sanno come evitare la rabbia. Molte volte la rabbia arriva quando una persona ci provoca, dopo la provocazione viene in automatico la nostra reazione, perché la reazione avviene in base al nostro istinto abituale.

Arrabbiarsi è un male, in quell'istante della rabbia, il nostro pensiero manda un'energia negativa, questa energia ci porta delle conseguenze che alla fine le subiremo nuovamente noi stessi che abbiamo dato atto a buttare fuori questa rabbia, anche se avevamo ragione, ma contribuendo a mandare rabbia ci facciamo del male.

Dato che tutto avviene in automatico è importante che in ogni momento che ci sono persone che ci provocano, noi invece che reagire istantaneamente, è importante che facciamo un attimo di riflessione e non diamo vinta al nostro istinto di reagire con la stessa rabbia che l'individuo ci ha provocato/a, invece che reagire istantaneamente usiamo il nostro pensiero nel modo diverso, non dando importanza se la persona ci ha offeso/a, è importante che non ci sentiamo sminuiti o ci sentiamo persone insignificanti, anche se ci restiamo male prima di reagire istantaneamente serve osservarsi in modo che la nostra reazione non sia quella che di solito usavamo, è importante che non mandiamo nessun pensiero di cattiveria a quelle persone che ci offendono, lasciamole nel loro mondo, noi non dobbiamo farci prendere da queste persone negative.

Non reagendo con la stessa rabbia che abbiamo ricevuto alla fine otteniamo un beneficio, e continuando giorno dopo giorno in questo modo noi stessi riusciamo a cambiare nel modo migliore, questo serve per staccarci da questo mondo ingiusto. Se vogliamo ottenere un mondo migliore è importante che cambiamo poco alla volta tutti i nostri difetti e li correggiamo nel modo migliore.

Scritto da:

<http://risveglio.myblog.it/wp-content/uploads/sites/245753/2016/10/Chi-sono-1-ottobre-2016.pdf>