

الفصل الثالث

تحرير المشاعر كيفما توجهت

يشعر كل شخص بسرعة التغيرات الحاصلة التي أشرنا إليها في الفصل السابق، ولا يفتأ يتكلم عنها على أنها تغيّر في مسار الحياة على هذا الكوكب. إن التقدم السريع يحفز قوة التغيير التي تبدو أحياناً مثل ركوب الأمواج، ولكنها، في أوقات أخرى، تبدو مثل تقاذف الكرة بين شخصين.

ليس هذا بتشبيهه سطحي، فنحن نتكلم عن أمواج مغناطيسية كهربائية حقيقية تتولد نتيجة الحالة العاطفية لشخص آخر، أو نتيجة لمجموعة حالات عاطفية انفعالية. ولهذا السبب تشعر بالحماسة عندما تكون وسط غرفة مليئة بأناس ينصتون لخطيب متحمس، أو تشعر بالحزن والاكئاب في أثناء تشييع أحد الأشخاص، حتى وإن كنت لا تعرفه، فالأمواج الانفعالية تؤثر في الأشخاص أنفسهم وفي الآخرين، وهذا ما ندعوه بالطاقات الانفعالية.

بإمكان القوى العاطفية السلبية أن تنتشر كالفيروس تماماً، وهذا مثال يوضح ذلك: عندما ترى زملاءك في العمل يقومون بعملهم بأسلوب متوتر فإنك ستشعر بالضغط والتوتر وستفقد صبرك في أثناء التعامل مع الزبائن الذين يحتاجون المساعدة، وهذا الغضب والتوتر سينتقل بدوره، إلى الزبائن الذين سيأخذون في الصياح على أطفالهم.

ولأن طاقة الانتقال لا تتوقف وفيروس الانفعال سيواصل انتشاره فإن الناس بحاجة لأن يتعلموا كيفية المحافظة على الطاقة العاطفية الانفعالية، وذلك من أجل التخلص من توترهم أينما يكونون. وعلينا تأكيد هذا الموضوع بالقدر المطلوب.

إنك تستطيع التخلص من توترك أينما تكون وحيثما تتوجه؛ كي تكون في مرحلة التحويل، وبهذا فإن طاقاتك وأحاسيسك لا تنتشر أو تجد دعماً لها داخلك، ومن ثم داخل ناقلاتك الفكرية والعاطفية.

لتبدأ من الآن

من المهم لك أن تبدأ منذ الآن في تغيير الاكتئاب، سواء أكنت تتعافى منه أو كنت تأمل في عدم الوقوع ضمن حلقاته. إن العديد من أنواع المعالجة النفسية المتعلقة بالاكتئاب تبدأ بمحاولة تعريف الحوادث والضغوط التي حصلت في الماضي والتي أدت إلى تكوين جذور الاكتئاب. ونحن هنا نسلك طريقاً آخر، فنحن نقترح أن تبدأ بتعلم توضيح مشاعرك الحالية وتصفيتها، وبهذا، فإنك لن تضيف مزيداً من المشكلات فوق مشكلاتك العاطفية المتراكمة سابقاً.

عندما تبدأ مشاعرك في التوتر أو التشوش فإنها سرعان ما ستجرك إلى الأنماط الانفعالية القديمة التي طالما حاولت التخلص منها أو اعتقدت أنك قد تخلصت منها. إن استخدامك الأداة بطريقة صحيحة، لحظة الانزعاج، سيساعدك في تعلم كيفية التعامل مع المشاعر عندما تظهر. وإلا، وفي غمرة سرعة التغيير على الأرض، فإن مشاعر الخيبة واللوم القديمة والمتراكمة ستعاود انطلاقتها.

قد لا تعرف حتى سبباً لانزعاجك، أو غضبك، أو حزنك، أو اكتئابك. وإن عدت إلى إعادة إسكات تلك المشاعر، فإن الطاقة السلبية ستبدأ بسحب المخزون الموجود في الخلايا (من ذكريات عدم الأمان، الضغوط، الذكريات المؤلمة) وإعادته إلى الوعي. وستبدأ الطاقة السلبية بالتراكم ثانية مما يجعلك تشعر بأنك في أسوأ حال، الأمر الذي يدفعك للاستسلام والاكْتئاب.

تأخذ الطاقة السلبية المخزون العاطفي الحيوي الموجود لديك، وتبدأ بإظهار العادات العاطفية والذكريات المترسخة. ينبغي على المرء حمل مسؤولية الطاقة الانفعالية، فهو، عندما يفهم كيفية عملها ويستخدم الوسائل التي تساعد على حمل تلك المسؤولية، سيعزز القدرة اللازمة التي تمكنه من أن يطفو على سطح تلك الأمواج الكهرطيسية للشك أو عدم اليقين، ويتمكن من التغيير والتحوّل عن تلك المشاعر.

الملاحظة والتحرر

تكون خطوتك الأولى هي تغيير ردود أفعالك تجاه جميع الضغوط التي، تنشأ نظراً للمتغيرات العالمية وحالة انعدام الثقة والأمان التي تمر بك بحيث لا تسبب ردود الفعل تلك تراجع نوعية حياتك. الوسيطتان الأوليان اللتان سنعلمك إياهما هما: «لاحظ وتحرر»، و «قوة الحياد».

استخدم الوسيلة الأولى عندما تبدأ بالشعور بالانزعاج أو القلق والحزن. ومن المهم أن تلاحظ -أي أن تكون مدركاً وملماً عاطفياً بما ينتابك من شعور- وأن تتحرر عبر مصادقة ردود الأفعال، وذلك بإمساكها في قلبك، ومن ثم إطلاق مشاعرك خارج جهازك. إن قمت بمحاولة محاربة

مشاعرك ودفعها بعيداً فإن تلك المشاعر ستكتسب طاقة، وستعود لتظهر أكثر قوةً. صادق مشاعرك عبر وسيلة «لاحظ وتحرر» فهذا كفيلاً بإبعاد الضغوط عنك وإزالة الغشاوة؛ لتتمكن من التخلص من الطاقة المارة. استمر في استخدام تلك الوسيلة دقيقة أو أكثر؛ حتى تشعر أن هناك بعض الضوء والأمل، حتى لو لم تحصل على التحرر أو الراحة التامة.

في كثير من الأحوال، في وسط الطاقات المتغيرة تستطيع أن تشعر بكثير من هذه الأحاسيس. القلق، التوتر، انشغال البال الحزن. كلها في غضون خمس أو عشر دقائق! لا تدع هذا يقلقك. ولا تحاول حتى أن تتبين السبب. تابع فقط ممارسة طريقة «لاحظ وتحرر» حتى تعود طاقاتك إلى التوازن. ثم أصغ إلى ما يرشدك إليه حدسك حول الخطوة المقبلة.

أداة لاحظ وتحرر:

الخطوة 1: لاحظ وتقبل ما تشعر به.

الخطوة 2: حاول أن تسمي وتصادق الشعور.

الخطوة 3: قل لنفسك أن ترتاح، وأن تبسط الأمر فيما أنت تركز انتباهك بهدوء في منطقة قلبك، استرخ وأنت تتنفس، وتحرر من التوتر.

إن المشاعر مثل شيفرة تحتوي على معلومات. يجب أن تحدد وتصادق مشاعرك؛ كي تسمح بفق الشيفرة، تقبل حقيقة عالم مشاعرك واسمح لملاحظات حدسية جديدة أن تأتي إليك. وعندما تتقبل بأمانة ما تشعر به وتصادقه، سوف تشرع في تقليص تأثيرها فيك.

حتى التحرر البسيط يمكن أن يجلب بعض الراحة ومنظوراً أكثر توازناً. حتى لو اضطررت لاستخدام الأداة عشرين أو ثلاثين مرة في اليوم أو أكثر، فافعل ذلك قدر ما تحتاج. إنها ستساعدك على بناء قوتك وتعزيز قدرتك على تصفيتها. مارس الملاحظة والتحرر مدة دقيقة أو أكثر عندما تمر بالمشاعر أو المواقف الآتية:

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| • الغضب | • العذاب |
| • القلق | • اللوم (الناس أو الأوضاع أو الحياة) |
| • الشعور بانسداد السبل | • الضجر |
| • الاكتئاب | • الانفعال |
| • الخوف | • الذنب |
| • فقدان الحس | • الشعور بالضعف |
| • الاستياء | • الضغط |
| • الامتعاض | • الاستسلام واليأس |
| • المقاومة | • الحزن |
| • لوم الذات | • التوتر |
| • العناد | • الشدة |

قوة الحياد

الأداة الثانية التي لا تتطلب إلا دقيقة واحدة هي أداة «قوة الحياد». ما إن تضطرب عواطفك حتى يميل ذهنك إلى إعطاء أحكام تجاه نفسك أو الآخرين. الذهن مثل الحاسوب. إنه يرى الشعور المضطرب مفتاحاً للشروع في عمل -تحليل السبب، حساب الخطوات الآتية، استحضار

ذكرى ما حدث عند نشوء شعور مشابه من قبل-. يساعدك الوقوف على الحياد على وضع هذا الزخم الذهني في وقفة قصيرة، بحيث تستطيع أن تُعيد ردود فعلك وأفكارك. توقف قوة الحياد تدفق الطاقة وتسمح لك بقلبك أن يتدفق.

عندما تستمر في الحكم على نفسك أو الآخرين تتراجع تلك الطاقة في شبكتك وتشعر بالاضطراب. إنها لا تجلب حلولاً مساعدة، بل تجعلك تشعر فقط بالإحباط في قرارة نفسك، مما يستنزف طاقة أكبر. تستطيع أن توقف هذا في مساراته «بقوة المحايدة». استمر في استخدام هذه الأداة طوال النهار للحيلولة دون خسارة طاقة عاطفية والاستنزاف الجسدي الذي يرافقها. مرة أخرى، حتى إذا كان عليك أن تصبح محايداً عشرين أو ثلاثين مرة في اليوم فافعل ذلك. هذا سيساعدك على زيادة قدرتك على وقف استنزاف عادات إطلاق الأحكام.

أداة قوة الحياد:

الخطوة 1: خذ وقتاً مستقطعاً، تنفس ببطء، وعمق. تخيل أن الهواء

يدخل ويخرج عبر منطقة القلب أو مركز صدرك.

الخطوة 2: حاول الانفصال عن أفكارك الضاغطة والمشاعر المقلقة

فيما تستمر في الاستنشاق.

الخطوة 3: استمر في العملية؛ حتى تحيد الشحنة العاطفية الانفعالية.

تساعد ممارسة قوة الحياد على جعل ذهنك وعواطفك ووظائف

أعضائك في حالة حياد. فكر في الحياد على أنه «منطقة خارج الزمن»

حيث تستطيع أن تخطو إلى الوراء، وتحيّد عواطفك، وترى خيارات أخرى بوضوح موضوعي.

استخدم الخطوة 1 عندما تشعر بعواطفك قد بدأت تظهر. أولاً خذ وقتاً مستقلاً باختيار التراجع خطوة إلى الخلف عن عواطفك. التنفس القلبي في الخطوة الأولى سيساعدك على سحب الطاقة خارج رأسك، حيث الأفكار والمشاعر السلبية تتضخم. تنفس ببطء وعمق بطريقة عرضية، وأنت تتظاهر بأن التنفس يدخل ويخرج عبر منطقة القلب لديك.

في الخطوة 2 ابتعد عن أفكارك ومشاعرك الضاغطة مع الاستمرار في الاستنشاق. ومجرد أن يكون لديك النية في الانفصال عنها سيساعدك كثيراً على التحرر من الطاقة العاطفية.

في الخطوة 3 استمر في العملية حتى تبرّد وتُحيّد الشحنة العاطفية. وهذا لا يعني أن حدة الطبع، أو القلق، أو المشاعر الضاغطة الأخرى سوف تتبخّر كلياً. إنها تعني فقط أن الطاقة المشحونة قد استبعدت، وأنت أوقفت الضغط المتراكم. وحتى لو كنت لا تستطيع أن تُحيّد كلياً رد فعلك في تلك اللحظة فإن مجرد بذل الجهد في التحول نحو الحياد سوف يوقف تراكم القلق أو الضغط حول ذلك. إنه سيعطيك فرصة لإعادة تجميع طاقاتك وتركيزك.

أحد الأشياء التي يمكن أن تساعدك في الوصول إلى الحياد هو أن تسأل نفسك: «هل أريد حقاً أن أستمّر في استنزاف طاقتي وتأكيد الحالة أو تأكيد كم أشعر بالسوء؟» على سبيل المثال قبل الحالة مباشرة

التي طبيعياً تجعلك قلقاً أو مضغوطاً قد تبدأ بأن تفكر بصورة سلبية في أنك ستصاب بالغم أو ستحاكم من قبل آخرين. هذا هو الوقت المثالي لاستخدام «قوة الحياد». وإلا فإن رد فعلك الانفعالي سوف يسيطر عليك ويستنزفك. بدلاً من ذلك تستطيع أن تشحذ قوتك كي تكون محايداً تجاه المشاعر والأفكار المقلقة التي لا تنطلق بطريقة صحيحة، بحيث لا تهيمن عليك وترهقك بعبئها.

ثمة خطوة أولى مهمة في استبعاد الكآبة هي أن تتخلص من الأفكار المقلقة والأحكام عندما تظهر. وعندما تشعر أن طاقتك تستنفذ في طرق جانبية تستطيع أن تستخدم «قوة الحياد» لإعادة تركيزك الداخلي والرجوع إلى القلب. هذا من شأنه أن يوضح عواطفك وأنت تتجه نحو بناء قوتك أكثر من أجل مزيد من الوضوح.

مع تزايد الضغط سوف يتبين للناس أنه قد حان الوقت لكي يرفعوا من روحهم المعنوية. ولحسن الحظ أن هذا ليس بالأمر الصعب. تزودك أدواتنا «الملاحظة والتحرر» و «قوة الحياد» بمهارات عاطفية للخلاص، ولكن الأهم من ذلك أنهما تزودانك بمكافآت عاطفية تتجلى بحسن البصيرة واحترام الذات. واستخدام هاتين الأدوات يتطلب إرادة صادقة وحقيقية لتوضيح عواطفك وتنقيتها في مسيرتك. مع بناء قدرتك لاستخدام هذه الأدوات سوف تحصل على نمط جديد من المحافظة على الطاقة العاطفية التي يحتاجها كل فرد كي يتعلم بانتظام أن يحافظ على تماشي خطاه مع سرعة الأحداث المتزايدة على كوكبنا هذا.

وقت غير كافٍ

عندما نسأل الناس الذين يلتحقون ببرامج «هارت ماث» التدريبية عما هو أكبر ضاغط لديهم، تقول الأغلبية: «عدم وجود وقت كافٍ!» أي ليس لديهم وقت كافٍ لمتابعة كل شيء؛ إنهم يقومون بمهام كثيرة، ويتلهون، ويصبحون روتينياً قليلي الصبر، أو نزقين، أو محبطين، أو قلقين عندما لا تسير الأمور وفق ما هو مخطط لها.

ما يقولونه في الواقع هو إن نظامهم الانفعالي غير قادر على المواكبة، ولذا فإن أذهانهم تتطرف في محاولة معرفة كيف السبيل إلى التأقلم مع ما حولهم! ويقرّ كثيرون بأنهم مضغوطون بشدة، بحيث لا يستطيعون القيام بشيء إزاء ضغطهم. إنهم لا يدركون أن طاقتهم العاطفية تلقى دعماً لها في جهازهم مما يتسبب في عبء زائد يضغط عليهم.

الانفعال هو طاقة/ شعور في حركة. والملاحظات التي نلاحظها تطلق زناد الأفكار والمواقف التي تطلق زناد المشاعر التي بدورها تطلق زناد الأفكار والمواقف. إنها دوامة لا نهاية لها. إذا كنت تستطيع أن تراها بحركة بطيئة، فسترى أنك تتخذ سبيلاً لولبياً إلى الأعلى أو الأسفل عندما تكون في هذه الدوامة. إنك إما تجدد الطاقة أو تستنزفها.

التقاطع الأشد قوة للدوران اللولبي نحو الأسفل هو تحمل المسؤولية العاطفية. إنه يبدأ بمراقبة الطاقات العاطفية لديك.

عبارة «الطاقات الانفعالية» يمكن أن تبدو تجريدية أو مبهمه، ولكنها ليست كذلك حقاً. فكل واحد قد جرّب هذه الطاقات. عندما

تسمع إحداهن تقول: «أنا لا أستطيع صد طاقته» فإن ما تعنيه حقاً هو أن «عواطفه توجج مشاعري». الكيفية المستطاعة لمعالجة طاقاتك العاطفية الانفعالية هي ما ستحدد كيف تستجيب للآخرين. الحفاظ على الطاقة الانفعالية هو ما عليك أن تفعله من أجل أن تتجنب المبالغة في رد الفعل أو استنفاد نفسك.

يتم التعبير عن الطاقات الانفعالية أولاً في أعماقك، في مشاعرك وأفكارك ومواقفك، قبل أن يتم التعبير عنها خارجياً أو كبتها. ويتطلب الحفاظ على الطاقة الانفعالية أن تتعلم توضيح العواطف وتصنيفتها من أجل توفير الطاقة وتحقيق نتائج أكثر فاعلية.

تعهد بالوقوف خلف نيات قلبك كي توضح الأمور أينما تسير. مارس الوسيلتين المذكورتين لمنع الضغط من التراكم، ومن استنفاد طاقتك، ومن ثم الانتهاء عن التسبب بعلة فكرية و(أو) عاطفية و(أو) جسدية لك. الابتعاد عن عدم التوضيح هو ما يسبب الكآبة القصيرة أو الطويلة المدى. انظر إلى الأمر على أنه كهذه القاعدة:

الافتقار إلى الوضوح = الاكتئاب

ما إن تتعلم هذه القاعدة حتى تستطيع أن تقوم بشيء ما إزاء ذلك.

نقاط مفصلية

مارس طريقتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد عندما تتفجر عواطفك وسرعان ما ستبدأ بملاحظة ما نسميه النقاط المفصلية.

عاداتك الانفعالية تدفعك إلى أن تحكم، أو تلوم، أو تنفس عن المشاعر أو تكبحها، في حين أن حدس قلبك يهمس في أذنك: «دعها تخرج، إنها ليست بالأمر العظيم». هذه نقطة حاسمة - إنها اللحظة التي تختار فيها أن تذهب في هذا الطريق أو ذاك. هنا تستطيع أن تتعلم أن تكون ذكياً وتوجه طاقتك العاطفية، بحيث لا تزعجك بمزيد من الضغط، وبذا تكون قد اتخذت المسؤولية العاطفية.

تعلم أن تزيد نسبة الأوقات التي تتخذ فيها اختياراً قلبياً في النقاط المفصلية. بهذه الطريقة سوف تبني ذكاءك القلبى الشامل بدلاً من الوقوع دوماً في الأنماط القديمة النموذجية التي تساعد على استمرار تراكم الضغط عليك. ومع تزايد نسبة خياراتك القلبية فإن أفكار قلبك الذكية ستصبح أقوى، وصوتها أعلى، وستفقد الأنماط القديمة قوتها بالتدريج.

نظراً لأن تلك الأنماط الاعتيادية العاطفية والذهنية الآلية قد نقشت في محيطاتك العصبية على مر الأيام فإنها لن تختفي بين ليلة وضحاها. ولكن مع قليل من الممارسة فقط لعملية تحرير قوة قلبك فإن الأنماط القديمة ستصبح خاضعة لسيطرتك، ثم لا تلبث أن تزول. الطاقة المخزونة التي تحررت سوف تتحول إلى مشاعر جديدة من السلام والرضى تلهمك للاستمرار في الممارسة.

هنا بعض الأشياء التي تراقبها بوصفها نقاطاً مفصلية:

1. عندما تقوم، بحكم العادة، أو بسبب الارتباك، أو لمجرد العناد، باختيار يؤدي إلى ضغط أكبر واستنزاف وإعياء ذكر نفسك أنك

لست «سيئاً». إذا كنت تشعر أو تفكر في أنك «سيئ» أو تشعر بالخيبة في قرارة نفسك فإنك فقط ستضيف ضغطاً لا حاجة له فوق الضغط الذي تشعر به، مما سيؤخر فرصتك في التوضيح والتحرر. عندما يحدث هذا استخدم الملاحظة والتحرر. صادق المشاعر وتابع استخدام الأدوات. استخدم الأدوات كما لو كنت تضغط على مفتاح «إعادة تشغيل» أو مفتاح «تحديث» الحاسوب. عالج ووضّح المشاعر من هذه اللحظة - هذه اللحظة الجديدة - وتوقف عن تكديس الضغط واستنزاف الطاقة.

2. تذكر أنك لست وحدك. هناك ملايين يمرون عبر هذا. إنهم يسقطون ثانية في العادات القديمة ذاتها والعادات الذهنية الضاغطة والعاطفية، ويختبرون اجتراف الطاقة العاطفية على أساس يومي. إنه أمر عادي. كن متعاطفاً مع نفسك. الاجتراف الخلفي الانفعالي من ضغط مُخزّن قد تشعر به بوصفه ثقلاً يجثم على قلبك أو موجة أو جداراً من المقاومة لصدرك. تستطيع أن تطرد مثل هذه المشاعر لأنك تعلمت ما يجري وكيفية الوصول إلى حقل أو حد عاطفي جديد.

3. اعلم أنه يمكن أن يكون من الصعب أن نصرف القلق والعذاب بعيداً. سوف يقفز الذهن محاولاً أن يحدد طرقاً للتخلص من أي شعور مروّع. سيمر بالحلقة القديمة نفسها التي لم تحل أي شيء من قبل أبداً. بدلاً من ذلك، إنها تولّد قلقاً أكبر! إن صراع الذهن مع الذهن لا ينشئ تصفية؛ لذا فإنه يهبط إلى القلب.

ولهذا السبب نحن نستمر في تقديم القلب، ونزودك بأدوات هارت ماث. ففي القلب نجد أن الذكاء والقوة يجتمعان ليحققا تراصف الذهن مع القلب، بحيث تستطيع أن تكسب مزيداً من الوضوح والقوة لتوضيح عواطفك وتصفيتها بسرعة أكبر.

ابداً بممارسة «الملاحظة والتحرر» كي تتحرك عبر أي ضغط لاجتراف خلفي، ثم طبق «قوة الحياد» لوقف استنزاف الطاقة؛ لتكون في وضع أكثر إيجابية. هاتان الأدوات سوف تساعدك على إيجاد رابط بين قلبك وعقلك في النقطة المفصلية. هذا الرابط القلبي سوف يساعدك على أن تقرر الخيار القلبي الذي سيضاد ردود فعلك الآلية، ولكنه سيجعلك أفضل في النتيجة. على كل حال سوف نعلمك المزيد من الأدوات لتطبيقات معينة أخرى في الفصول القادمة.

بإيجاز، تستطيع أن تعي بوضوح النقاط المفصلية المتعلقة بك، حيث تبدأ تصفية المشاعر أو دعمها. ما إن تلتقط الإشارة بأن هذه نقطة حاسمة ستعرف ماذا تفعل. استخدم وسيلة تساعدك على العودة إلى قلبك، وتجمع بين قلبك وذهنك. أصغ إلى ذكاء قلبك واتّبعه. إذا كنت لا تفعل ما تعرفه حقاً في أعماق قلبك فذلك يعود إلى وجود مقاومة عنيدة من نمط القديم (ذلك أيضاً أمر عادي، ويجب ألا يجعلك في حالة سيئة). فقط ميّز تلك المقاومة وانظر إليها بشيء من التعاطف.

في أغلب الأحيان وحتى تتمكن من التخلص من مقاومة عنيدة عليك أن تكون حساس القلب مع نفسك أو مع صديق متفهم. أن تكون حساساً مع نفسك يعني أن تفتح حواراً أميناً وصادقاً مع قلبك، في الوقت نفسه

الذي تصاحب فيه الضغط الذي تشعر به. وهذا ما يحاول أن يفعله الناس عندما يتمشون قرب الشاطئ أو في الغابات لتصفية ذهنهم ومشاعرهم. أن تكون حساس القلب عند استخدام وسيلتي الملاحظة والتحرر وقوة الحياد فهذا يجعلك قادراً على القيام بتلك الجولة على الشاطئ أو على تحقيق الانعتاق أو اكتساب الاستبصار المطلوب.

انظر إلى النقاط الثلاثة أعلاه بوصفه صيغة. باستخدام هذه الصيغة سوف تحدد مزيداً من النقاط المفصلية الحاسمة، وتتخذ خيارات قلبية يمكنك من ركوب الموج، وتمنع التيار من أن يلتقطك ويجرفك بعيداً.

ستكون هناك دوماً أوقات تفقد فيها نقطة حاسمة وسيتمكن منك الاجتراف الخلفي الناجم عن الطاقات العاطفية الانفعالية. ميز ماهية ذلك. قل لنفسك: «هذا ليس بالأمر العظيم» ولا تجعل من ذلك مأساة. زد فقط من نياتك الصادقة لتحقيق التحول. لا تعتقد أنك كنت سيئاً أو ارتكبت ذنباً أو تعلق أهمية كبيرة على المشكلة؛ لأن ذلك سيشدك إلى الأسفل أكثر إلى حيث التيار القوي. استخدم هذه الأدوات وغيرها التي تتعلمها في هذا الكتاب بنية حقيقية نابعة من القلب حتى تصبح على لوح ركوب الأمواج ثم انطلق.

فوق كل شيء عليك أن تدرك أن كل واحد سيلعب هذه اللعبة نفسها. فالناس عموماً إما يقومون بتحرير الضغوط أو يكسدونها في طريقهم. انظر إلى تسارع خيارات النقطة المفصلية في التحول كما لو أنها لعبة من ألعاب الفيديو وكل واحد يؤدي فيها دوراً ما. لقد أصبحت الآن تفهم كيف تتم تلك اللعبة، ولديك الأدوات المناسبة كي تلعبها بشكل أفضل.

باستخدامك هذه الصيغة لن تواكب التحول فقط، بل سوف تركب الأمواج وتتجزأ أكثر طالما أنك تربح أكثر. وهذا من شأنه أن يجلب لك أملاً جديداً، بحيث تستطيع أن تحول طاقات التحول وسرعة التغيير لمصلحتك.

