



# Aquest és l'origen i el significat de les teves emocions

[inicentrareport]Les emocions apareixen en determinades situacions i, al contrari del que creiem, **molt poques vegades tenen a veure amb el que estem vivint en el present**. La majoria de cops, està relacionada amb una experiència del passat i el que intenta és protegir-nos perquè no ens torni a passar el mateix.

L'origen de les emocions, doncs, no està en el moment present, sinó en el nostre interior. **És important reconèixer el seu origen per tal de poder-les gestionar adequadament**. Si les malinterpretem, és possible que acabem generant conflictes innecessaris amb altres persones. Per exemple, cada cop que ens enfadem, **és molt probable que el nostre cos estigui reaccionant tenint en compte una experiència passada** on no se'ns va respectar i el que intenta és que ara ens respectin, tot i que ja ho estiguin fent.

Per tant, les emocions solen estar connectades amb records negatius. I, a diferència del que solem fer, **quan sentim una emoció negativa no hem d'intentar fer-la desaparèixer**. El problema és que normalment, el que intentem fer perquè marxi l'emoció, l'acaba fent més gran. És millor acceptar-la, deixar que segueixi el seu transcurs i que se'n vagi sola.

També és important no rebre les emocions com a justificades o injustificades. **No importa si l'emoció ens sembla raonable o no, el que importa és que l'estem sentint**. Hem d'explorar l'emoció des de la curiositat, sense enfrontar-nos a ella, i evitar interpretar la realitat segons el que sentim. Tots tenim una emoció que ens predomina, però no ens ha de dominar.

[facentrareport]