



# Introduzione

*Il Linguaggio delle tue Emozioni* può sembrare un titolo “strano”, astratto o, per qualcuno, addirittura *spirituale*. In realtà è quanto di più concreto ci sia e, soprattutto, che sperimentiamo quotidianamente senza accorgercene. Quante volte ci è capitato di comunicare il nostro messaggio senza usare le parole? Questo è esattamente il modo che utilizzano le nostre emozioni per portarci il loro messaggio.

*Ma come funziona?* I nostri sensi ricevono uno stimolo esterno, accade qualcosa al di fuori del nostro sistema, un evento esterno e questo stimolo raggiunge la nostra mente subconscia traducendolo in un’emozione. L’emozione, poi, continua il suo percorso raggiungendo l’inconscio, dove avremo la possibilità di sentirla e percepirla in maniera conscia.

Tutto questo procedimento è completamente sconosciuto alla persona, perché molto veloce; noi percepiamo solo il risultato di tutto questo processo, cioè l'emozione, ritrovandoci, a volte, a provarne senza nemmeno conoscerne la ragione.

E quando l'emozione è negativa o sgradevole? Allora in questo caso scatta il nostro meccanismo di difesa, la distrazione, che non è altro che un'attività che ci piace, che ci tiene occupati, distogliendo la nostra attenzione dall'emozione, permettendoci di “non pensarci più”. Questo a breve termine ci dà sollievo ma non risolve la situazione ed è per questo che ci ritroveremo presto nella stessa condizione, provando di nuovo quell'emozione e cercando una nuova distrazione nello sport, nello studio, nel super lavoro o nelle dipendenze quali fumo, alcool ecc.

Questo atteggiamento naturale verso le nostre emozioni genera uno stato di frustrazione che potrà sfociare, in seguito, nel peggiore dei casi, nella depressione.

Come interrompere questo circolo vizioso? Come riuscire ad ascoltare le nostre emozioni e a capirne il linguaggio?

Questo libro ti aiuterà a comprendere che cosa vogliono dirti le tue emozioni, come decifrare i loro messaggi per permetterti finalmente di vivere appieno la tua vita, in armonia e serenità.

Verrà anche analizzato il concetto di “lato oscuro” o zona d’ombra, secondo le teorie di Carl G. Jung. C’è molta confusione su quest’argomento, molti lo trattano ma pochi sanno davvero che cosa sia.

Le sensazioni che viviamo possono appartenere al nostro lato oscuro, quella parte di noi che non conosciamo, che temiamo e che tendiamo a combattere. È una parte di noi di cui non siamo consapevoli. Tuttavia, questa parte inconscia può avere una grande influenza sugli altri: i nostri figli, per esempio, possono subire il nostro lato oscuro, così come possiamo tenere qualcuno ostaggio della nostra zona d’ombra.

Tutto questo nasce dai bisogni, quelli che custodiamo dentro e che non sono stati soddisfatti. Questi ci spingono ad agire, a comportarci in un certo modo verso noi stessi e gli altri.

Come si può riuscire a capire i propri bisogni? In questo libro verrà illustrata una tecnica che ti permetterà di scoprire i tuoi bisogni, le emozioni, le vie di fuga o distrazioni che utilizzi per spostare la tua attenzione da ciò che non va come vorresti.

La legge di causa ed effetto è una delle chiavi per risolvere il mistero del linguaggio delle emozioni. Come ci comportiamo nelle diverse situazioni: ci sentiamo la causa e ci prendiamo la responsabilità di dove ci trovia-

mo o siamo l'effetto e di fronte alle diverse situazioni abbiamo un atteggiamento passivo: "Capitano tutte a me... che posso farci, è così"?

Questo libro è stato scritto sulla base del mio seminario "Il Linguaggio Segreto delle Emozioni" (maggiori informazioni su [www.renemartina.com](http://www.renemartina.com)). Un giorno un partecipante mi ha chiesto: «Scusi, ma qui in che dimensione siamo?». Gli ho risposto: «Scoprire e prendere consapevolezza delle emozioni che senti, prenderti la responsabilità per poter poi fare qualcosa di conseguenza per cambiare la situazione. Che cosa si nasconde dietro a ogni emozione e scoprire che nessun mago o illuminato ti daranno mai la soluzione magica ai tuoi problemi.

Quando ti prenderai la responsabilità di essere tu e solo tu la causa di tutto ciò che hai, sia bello che brutto nella vita, allora i miracoli potranno accadere.

Questa è la dimensione in cui siamo».

Buona lettura.

*Dottor René Martina Ph.D.*