

КАБИНЕТ ДЛЯ ДУШИ

Почему нельзя употреблять нецензурную лексику?

Минусы нецензурной лексики.

1. В психологии считается, что личности, часто прибегающие в разговоре к нецензурной лексике – не способны выражать свои эмоции другим способом. Эмоциональный интеллект, то есть осознанность и умение отслеживать, проявлять чувства – также важно развивать, как и IQ.

2. Было научно доказано, что ДНК человека способно меняться в зависимости от его речи с помощью электромагнитных каналов. Да что тут говорить, если даже благодаря мыслям личность может посылать определённые импульсы во Вселенную, так как они обладают энергией, особенно, если сильно эмоционально окрашены. Вот почему нельзя сквернословить, иначе мы рискуем приобрести болезни, притянуть неудачи.

3. В некоторых странах нецензурные слова преследуются по закону, в частности, в России также. Так что вы рискуете приобрести штраф в случае сквернословия в общественном месте, а это негативно скажется как на репутации, так и на материальном положении.

4. К сожалению, частое употребление брани является признаком возникновения психических заболеваний. Особенно, если оно не к месту, просто оскорбительно, и совершенно без соблюдения каких-либо границ.

Как не употреблять нецензурную лексику ?

Необходимо осознать, что использование нецензурной лексики уже перешло допустимую норму, и является вредной привычкой, которую вы не особо контролируете. Иначе как отучиться сквернословить, если считать, что всё нормально, а другие люди просто придираются? Перемены происходят тогда, когда человек сам на них решается то есть по собственному осознанию того, что от зависимости много вреда.

- Зависимость мешает жить качественно и полноценно, постепенно, но уверенно продвигаться вперёд и развиваться. Так что, если вы считаете, что пора остановиться, спешу вас поздравить – вы практически победили «врага», осталось дело за малым.

- Теперь необходимо стать максимально внимательным, чтобы отследить, в какие именно моменты вы прибегаете к сквернословью. По возможности ограничьте ситуации, когда не удерживаетесь.

- Подумайте, есть ли место в вашей душе стыду? Если да, то перед кем наиболее стыдно показать себя не с лучшей стороны? Кто это? Мама с папой, понравившаяся девушка или парень, ребёнок или просто соседка?

- Теперь подумайте, смогли бы вы использовать нецензурную лексику в его присутствии? Если нет, то каждый раз, когда будет возникать желание браниться, представляйте, что он где-то рядом и смотрит на вас.

Стыд по факту тормозит человека в его проявлениях, мешая достигать желаемого, останавливая импульс, энергетический посыл. Его иногда можно применять себе во благо, если пользоваться аккуратно, только в тех случаях, когда установка окажется ресурсной, а не ограничивающей.

Также вам помогут аффирмации, то есть позитивные установки, которыми можно пользоваться вместо нецензурных слов. Поначалу будет непросто, но со временем вы привыкните.

Придумайте небольшое наказание, например, за каждое бранное слово вы отжимаетесь. Конечно, сразу же приступить к выполнению не получится, не всегда обстановка располагает действовать, как хочется. Но вы можете подсчитывать каждый раз, как дадите слабинку, и вечером, попадая домой, искупать, так сказать, грехи.

Между прочим, так вы приведёте фигуру в порядок, будете в тонусе и намного счастливее. Ведь во время физических нагрузок организм вырабатывает эндорфины.

Если у вас не будет сразу получаться говорить красивым литературным языком, не отчаивайтесь. Нецензурная речь, как и остальные вредные привычки, формируется не за один день, а значит, придётся приложить немало сил и терпения, чтобы побороть её. Зато вы ощутите, как меняется ваша жизнь, мысли и даже отношения с окружающими, а это однозначно стоит того, чтобы побороться. Так что верьте в себя, и всё у вас получится!