فضلا عن كونها شيئًا غير سار، يمكن لهذه المشاعر أن تعيقنا عقليا. بعض الناس يعانون من رهاب ساحق عندما يتحدثون أمام جمهور، آخرون يرفضون التفاعل الاجتماعي لأن عقلهم يقول لهم أنهم لا يستحقون الحب و المودة. إذا كنت قد مررت من قبل بهذه السيناريوهات؛ ولكن هي رسائل خاطئة من الدماغ. أحيانا نقوم بأشياء لا نرغب فيها أو نشعر بعجز عاطفي أو عقلي عند الوجود في أماكن معينة قد لا نرغب في الذهاب إليها، وهذا ينتج عن رسائل الدماغ الخادعة التي تولد أفكارا خاطئة أو نبضات فكرية ضارة لنا، تحيد بنا عن الأهداف والنوايا الحقيقية لدينا. ولكن الرسائل الخادعة في الدماغ تسبب مشاكل مثل كثرة التفكير والقلق. وهذا أدى إلى معاناته من رهاب المسرح وكذلك الشعور بأنه شخص غير محبوب لسنوات. و بصرف النظر عن تجاربه التي مر بها في طفولته، فقد تأثر من تجربة واحدة فقط عندما كان عمره 20 عاما: فقد وقف عاجزا أمام منتج شهير في برودواي. على الرغم من أنه قد يبدو أننا ليس لدينا خيار سوى اتباع ما يخبرنا به عقلنا، علينا أن نتذكر أن بيولوجيتنا ليست مصيرنا. ليس مقدر لك أن تعيش حياتك وفقا لجيناتك التي ولدت بها. لديك فعلا القدرة على اختراق العديد من العقبات التي ورثتها عن طريق تغيير الطريقة التي يعمل بها دماغك.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي