

В жизни мы совершаем два вида действий:

1. Поступки и действия бессознательного характера.
2. Поступки и действия сознательного характера.

**Бессознательность** – поступки, совершенные без какого-либо логического смысла, обоснованности или размышлений.

**Сознательность** – поступки и действия, совершенные осознанно, продуманно, обосновано.

Когда в нашем разуме происходит перестройка на психологическом или психическом уровне, то наш мозг приходит к - точке **нестабильности**.

Точка **нестабильности** – это точка, в которой мозг перестает работать коллективно с нашими чувствами, душой.

Происходит перестройка нервной системы, и человек начинает путаться в том, что он чувствует, и в том, о чем думает. (говорить одно, но делать другое)

**Как настроиться в нужное русло, и выйти из точки нестабильности?**

Для начала, нужно провести – самоанализ. Мысли и чувства и так отделены от разума, только в данном случае нужно расставить их по местам, иными словами – стабилизировать.

Мы должны прийти к конкретному, окончательному варианту, чем же все-таки мы руководствуемся, когда говорим о чувствах? Мы руководствуемся тем, что чувствуем, или же здравым смыслом?

Если причиной вашей нестабильности являются отношения, то в этом случае вам стоит на минуту вернуться к логическому смыслу, для того что бы руководствуясь размышлениями и логикой, принять решение – Что же вы чувствуете на самом деле?

Иногда, мозг способен сам дать нам нужный ответ.

Некоторые люди, прежде всего, что бы выйти из точки нестабильности, используют – чувства для выхода из ситуации.

Когда мы кого-то любим, мы ощущаем это внутренне, внутри нас происходят некого рода изменения. Мы можем понять это как интуитивно, так и при помощи здравого смысла.

В таких случаях, мнение и действия людей разделяются, потому что здравый смысл в данном случае относится к – сознательности, а чувства - к бессознательности.

**«Мы не можем руководствоваться только чувствами, иногда нам необходимо позволить здравому смыслу поработать над нами...»**