**Боль — это не только симптом физического недуга.**

Жизнь иногда может быть очень жесткой. Знаете ли вы, что эмоциональная боль может ухудшать ваше физическое здоровье? Доктор Сьюзан Бабель, психолог и большой специалист в вопросах депрессии, [говорит](http://simpleorganiclife.org/emotional-pain/), что хронические боли — это скорее симптом стресса и эмоциональных проблем, а не каких-то физиологических болезней.

**Какой вид боли вы регулярно испытываете?**

**1. Болит голова**

Любые головные боли и мигрени чаще всего вызываются повседневным стрессом. Если они вас регулярно преследуют, значит, вы должны находить в течение дня время для того, чтобы просто расслабиться и снять напряженность.

**2. Болит шея**

Боли в шее означают, что у вас могут быть проблемы с прощением других, или даже себя самого. Если вы их испытываете, пересмотрите свое отношение к себе и к окружающим. Сознательно работайте над тем, чтобы научиться прощать.

**3. Боль в плечах**

Если у вас болят плечи, значит, вы сейчас живете под большим эмоциональным давлением. Сосредоточьтесь на решении своих самых важных проблем. Примите решение, каким бы трудным оно ни было.

**4. Боль в верхней части спины**

Если вы страдаете от боли в верхней части спины, значит, вам не хватает близких людей. Вы устали чувствовать себя нелюбимым, устали терпеть неудачи на личном фронте. Если вы все еще один, сделайте все, чтобы пойти на свидание.

**5. Боль в нижней части спины**

Боль в пояснице означает, что вы слишком много и слишком часто волнуетесь о деньгах. Возможно, вам еще и не хватает эмоциональной поддержки со стороны близких. Иными словами, вас может сильно огорчать и бесить ваша бедность, а жена при этом еще и регулярно называет вас неудачником.

Если вы страдаете от болей в пояснице, начните пользоваться финансовым планировщиком. Такие программы позволят вам тратить деньги немного более аккуратно.

**6. Боль в локтях**

Если у вас стали болеть локти, значит, скорее всего, вы противитесь каким-то важным изменениям в своей жизни. Жизнь может казаться вам прямо сейчас слишком трудной и жесткой. Подумайте о важности компромиссов. Начинайте новый этап.

**7. Боль в руках**

Если вы регулярно ощущаете боль в руках, это значит, что вам не хватает расслабления и общения с другими людьми. Попробуйте завести новых друзей. Пообедайте с партнером по бизнесу. Сходите на стадион, чтобы почувствовать себя частью толпы.

**8. Боли в бедрах**

Если вам предстоит переезд, а вы не очень-то этого хотите или боитесь перемен, у вас могут начаться серьезные боли в бедрах. Это случается с людьми, которые слишком высоко ценят предсказуемость жизни и комфорт.

Кроме того, такая боль может быть для вас предупреждением: вы не должны откладывать на потом наиболее важные для себя решения.

**9. Боль в коленях**

Боль в коленях чаще всего является признаком непомерно раздутого эго. Если вы ее испытываете, то наверняка слишком много думаете о себе и слишком мало — о других.

Смиритесь с обстоятельствами. Займитесь хотя бы ненадолго какой-то волонтерской деятельностью. Убедитесь, что вы все еще помните, что являетесь смертным человеком. Просто человеком.

**10. Боль в голени**

Эта боль — признак сильной эмоциональной перегрузки. Скорее всего, дело в стрессе, вызванном любовными переживаниями. Самая частая причина болей в голенях — ревность. Возможно, пришло время отказаться от старых привязанностей.

**11. Боль в лодыжках**

Боль в лодыжках — верный признак того, что вы слишком часто отказываете себе в получении удовольствия. Возможно, пришло время начать себя баловать. Забудьте на время о карьере и подумайте, например, о новых романтических отношениях или новом большом путешествии.

**12. Боль в ступнях**

Если у вас болят ступни, значит, вы переживаете период затяжной депрессии. В вашей жизни слишком много негатива.

**Обратите внимание на маленькие радости жизни.**

**Заведите нового питомца или найдите новое хобби.**

**Ищите радость в жизни.**