अव्यक्त भावना नष्ट होत नाहीत तर त्या केवळ दबा धरून रहातात; आणि अवचित केव्हातरी आपल्यावर अधिक तीव्र हल्ला करतात!

याउलट, आपल्या भाव-भावना व्यक्त करण्याने आपल्या मेंदूला पोषक वातावरण निर्माण होते.

इतरांना आपल्याबद्दल काय वाटेल किंवा इतरांना आपल्यामुळे त्रास नको अशा कल्पनांपोटी काहीजण आपल्या त्रासदायक भावना व्यक्त करण्याचे टाळतात. पण, खरे तर भाव-भावनांच्या बाबतीत आपण सारेच एका नावेचे प्रवासी असतो!

* न लाजता व्यक्त व्हा आणि आपलं एकटेपण दूर करा.
* शक्यतो आपल्या मत-मतांतरांपेक्षा आपल्या भावना व्यक्त करण्याला प्राधान्य द्या.
* बोलताना आपल्या भावना ताब्यात ठेऊन संभाषण करा.
* “तुझ्यामुळे मला असे होते आहे..” या प्रकारची विधाने करू नका – ती आपल्याला परिस्थिती-शरण बनवितात.
* खरे बोला, पण जपून बोला.
* रागाच्या भरात असताना दुसऱ्याला जाब विचारू नका.
* आपण सांगितल्याने आपल्या वेदना समजून घ्यायला इतरांना मदत होते

भावना व्यक्त झाल्याने समृद्ध होतात, निव्वळ मनात झाकून ठेवल्याने नाही!