



Как управлять своими эмоциями?

Принять качественное решение для выхода из любой сложной ситуации возможно, если вы пребываете в состоянии **эмоционального равновесия**. Только так вы **трезво оцениваете** происходящее и способны адекватно действовать.

Все очень стараются контролировать свои эмоции, подавляя и избегая их. Другая крайность — при любом удобном случае выражать эмоции и часто чрезмерно утрируя, я бы сказала, переигрывая. Но это не имеет ничего общего с управлением.

Управление начинается тогда, когда вы разотождествляетесь с эмоциями.

Разотождествление – это не избегание (не путать, пожалуйста). Разотождествление — это выход за пределы эмоциональных полярностей, выход из эмоционального механизма. И это не значит перестать чувствовать. Это значит начать адекватно воспринимать те эмоции, которые возникают в вас, проживать их, понимать, что за ними стоит и выбирать альтернативные, более конструктивные способы проживания нахлынувших состояний.

Умение не наломать дров, когда «кроют» эмоции – классная способность. Как этому научиться, читаем дальше



1. Признайте наличие эмоции, назовите ее

Осознание своего эмоционального состояния — первый шаг на пути работы со своими чувствами. Будучи поглощенным обидой, гневом, злостью, человек не может трезво анализировать и осознавать, какое чувство скрывается за этой внешней оболочкой.

Если ситуация или человек вызывают у вас очень сильные эмоции, выпишите свои чувства. Простое название своих эмоций на данный момент (я злюсь, мне досадно, мне грустно) поможет успокоиться.

Если вы не до конца осознаете свои переживания, то не понимаете какую роль эмоции играют **лично для вас**.

С **принятия любых своих эмоций** начинается способность ими управлять.

Иначе, при любых **похожих ситуациях** вы будете вынуждены переживать эмоциональный взрыв и бесконечно ходить по кругу.

Возможно, обида указывает на **потребность в признании**, а злость защищает от разрушительного человека в вашей жизни.

А может быть, истеричным поведением вы привыкли **добиваться своего** от несговорчивых людей? В этом случае стоит поискать другие варианты...

Как только вы понимаете ценность, лежащую за всплеском эмоций, они автоматически утихают.

3. Выберите способ прийти в нужное эмоциональное состояние

Любая эмоция – будь то кратковременная вспышка гнева или затянувшаяся обида – должна быть прожита безопасным способом. Безопасным как для себя, так и для окружающих. Вот несколько вариантов того, как проживание эмоций можно перенести:

1. **Йога.** Йоги знают, как воздействие на физическое тело благоприятно влияет на эмоциональное состояние. Потянуть каналы – всегда к стати.
2. **Физические упражнения, тренажерный зал, фитнес, бег** – помогут привести в порядок не только тело, но и душу, и застрявшие эмоции могут сгорать на тренировках.
3. **Продышать.** Любые эмоции проживаются через тело. Один из самых важных элементов – дыхание, поскольку оно непосредственно связано с нервной системой. Пранаямы – золотой фонд способов проживания эмоций.

4. **Массаж.** Речь не о релаксации, а именно о глубокой работе с силовым воздействием. Качественный массаж (к примеру, тайский), разминание точек в местах зажимов помогает справиться в том числе и с эмоциями.
5. **Потанцевать.** Сфокусируйтесь на эмоции, закройте глаза, прислушайтесь к себе – и движение возникнет. Может быть, для начала просто захочется поворачивать шею, пошевелить руками или пальцами. Не останавливайтесь, следуйте за желаниями тела.
6. **Выговориться.** Тут есть одна загвоздка: близкие и друзья часто норовят дать совет, начинают искать причину, а для нас важно просто излить свое состояние без какого-либо анализа. Вся рационализация возможна позже, когда вас отпустит. Поэтому иногда лучше выговориться дереву – и это не шутка.
7. **Пропеть или прокричать.** Например, в лесу или в подушку. Сделать это нужно столько раз, сколько необходимо, пока не ощутите внутри пустоту.
8. **Сходить к психотерапевту.** Самый верный способ.

4. Действуйте по-новому

Приучайте себя по-новому реагировать на **привычные** “негативные” ситуации.

Можно даже сделать список своих «любимых» эмоциональных западаний. И как только чувствуете, что начинаете идти по привычному сценарию, хватайте себя за хвост: называйте, ищите истинные причины, проживайте, разотождествляйтесь и действуйте по-другому.

Пусть вы, а не ваши эмоции будут управлять вашей жизнью.

