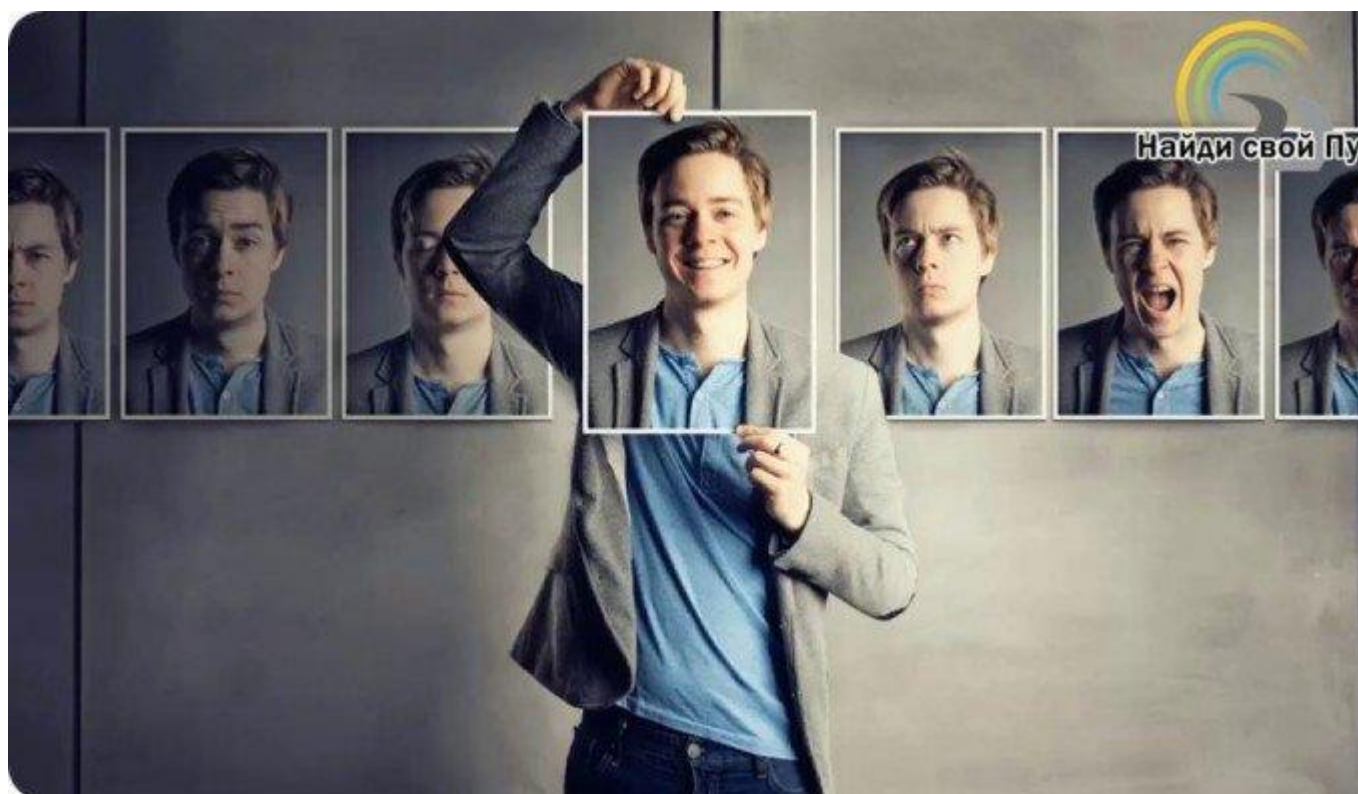


Как научиться контролировать свои эмоции: 4 сильных упражнения и 5 ошибок

От автора: Чтобы не попадать в различные неприятные ситуации, не мучиться от истощения сил и не совершать опасных жизненных ошибок, важно уметь владеть собой и, в первую очередь, контролировать свои эмоции. С помощью простых и эффективных упражнений вы сможете сделать это буквально за неделю!



Один из ключевых признаков свободной и цельной личности, хозяина своей жизни – это высокая степень спонтанности и произвольности в управлении собственными эмоциями. Человек же зажатый, неуверенный в себе, «забитый» обществом, выражает эмоции только в качестве реакции на различные внешние раздражители. Он как марионетка «дергает ручками и ножками» тогда, когда на него оказывается соответствующее управляющее воздействие.

Разумеется, такой человек не может похвастаться, что живет качественной и полноценной жизнью, поскольку он над своей жизнью просто не властвует. Любая «плохая» новость, любые неодобрительные чужие слова тут же выбивают его из «колеи» и чтобы вновь войти в стабильное эмоциональное состояние ему требуется время. Поэтому для того, чтобы действительно получать от жизни удовольствие требуется научиться контролировать свои эмоции.

Что из себя представляют наши эмоции

Относительно эмоций крайне важно понимать, что они – это проявление нашей биоэнергетики. Это такая же наша естественная составляющая, как кровь или лимфа. С помощью эмоций мы взаимодействуем с окружающей реальностью, получаем от неё сигналы, составляем свои представления, принимаем решения. Люди, которые в результате травмы мозга, лишались способности испытывать эмоции вместе с ними лишались и возможности сделать выбор на основе тех или иных субъективных предпочтений. Логика им в этом деле никак не помогала.

Эмоциональность, способность испытывать и переживать разные эмоциональные тона делает нас живыми и полноценными существами. Любая эффективная коммуникация между людьми требует эмоций, эмоционального отклика. Созидательный творческий труд также невозможен, если человек не в состоянии испытывать интерес, увлеченность, азарт, воодушевление и etc.

Иными словами, без эмоций нам никуда. Вопрос только в том, что является «управляющим центром» в нашей жизни – эмоции или разум. Эмоции можно обмануть, подсунув нам вкусную («насыщенную сахаром»), но вредную и даже опасную «еду», но разум, вооруженный способностью анализировать и сопоставлять факты, обмануть сложнее. А разум, использующий возможности эмоций, обмануть практически невозможно.

Важно понимать, что эмоции энергетически сильнее разума и даже разумные, осознанные люди, попав под влияние сильной эмоции (ненависти, гнева, страха, жажды наживы, зависти, похоти, обиды и пр.) начинают совершать необдуманные, нерациональные поступки о которых впоследствии горько сожалеют. А всё потому, что не научились в свое время грамотно управлять своими эмоциями.

Типичные ошибки при контроле над эмоциями

Для того, чтобы как следует владеть своими эмоциями важно избегать ошибок, которые совершают люди под влиянием глупых суждений и заблуждений, почерпнутых на популярных сайтах у некомпетентных блоггеров.

Ошибка #1

Первая, самая типичная и распространенная ошибка в управлении эмоциями – это их блокировка. То есть, если я испытываю эмоцию, которую в данный момент не хочу испытывать, то мне надо крикнуть ей «стоп!» и загнать «обратно в ангар». Ничего хорошо из этого не выйдет. К естественному стрессу вы добавите стресс от подавления эмоции, который ударит по организму, а вдобавок вышибете себя из реальности и получите от этого разные проблемы.

Ошибка #2

Вторая ошибка – это «асфальтировать яму с радиоактивными отходами». Это когда поверх негативной эмоции (гнева, ярости, злобы, отчаяния) вы натягиваете фальшивую и лицемерную «улыбку» позитивного настроения. В которое на самом деле не верите. Потому что это просто идея, которую вам внушили разнообразные «гуру личностного роста». Опять же лишний стресс, который бьет по организму.

Ошибка #3

Следующая ошибка – это попустительствовать своим эмоциям. Орать, когда ты в гневе. Скукоживаться, когда тебе страшно. Замыкаться в себе, когда ты в апатии. Биться, как ребенок, в истерике. И так далее и тому подобное. Критичного в таком поведении для организма ничего нет, но подобная безответственность в деле контроля собственных эмоций может выйти вам боком. Как минимум, вас перестанут воспринимать всерьез.

Ошибка #4

Четвертая ошибка – это перекладывать на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами. Дескать, «не виноват я – бес попутал» (был злой, уставший, невыспавшийся и пр.). Это приводит к тому, что человек, даже считая, что он владеет собой, начинает легко идти на поводу своих эмоций.

Ошибка #5

Последняя ошибка – это стремиться во что бы то ни стало всё время пребывать в позитивном эмоциональном состоянии («позитивно мыслить») путем «накручивания» себя. Заставлять себя быть приветливым, казаться жизнерадостным, веселым и так далее. И искренне верить, что так оно и есть. Таким образом вы выдаете из реальности в розовую виртуальность и начнете жестоко биться о «жесткие грани» жизни, которые перестанете видеть. Плюс очень быстро себя истощите энергетически.

Базовые упражнения

Для того, чтобы избежать этих ошибок и научиться контролировать свои эмоции начните делать простые, но необыкновенно действенные упражнения. Делайте их регулярно, если рассчитываете получить существенный эффект.

Упражнение №1 – «Идентификация».

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы понимать какую именно эмоцию вы в данный конкретный момент времени испытываете. Злость или обиду, страх

или азарт, чистая это эмоция или смешанная.

Поскольку главное в контроле эмоции – это наблюдение за ними, то, чтобы качественно наблюдать эмоции, их необходимо различать. Чтобы понимать какие бывают эмоции воспользуйтесь таблицей эмоциональных состояний.

Само упражнение достаточно простое – начните наблюдать за собой и, заметив изменение в эмоциональном фоне, просто спросите себя «что это?». Спрашивайте до тех пор, пока у вас не сформулируется конкретный ответ.

Упражнение №2 – «Перевод в тело»

Поскольку любые эмоции так или иначе проецируются на тело, то управляя или каким-либо образом манипулируя с телом, мы можем контролировать эмоцию. Суть упражнения заключается в том, что, почувствовав, как в вас закипает какая-то неприятная эмоция, вы переводите ее мысленно в какой-то участок тела (например, в кулак), который что есть силы сначала напрягаете, а потом расслабляете. И так несколько раз. Пока не отпустит.

Другой вариант – что есть силы напрячь мышцу и держать напряжение столь долго, насколько хватит сил, пока мышца сама не начнет расслабляться.

Упражнение №3 «Вдох-выдох»

При возникновении бурной, сильной, буквально захватывающей вас эмоции сознательно отследить и остановить её обычному человеку практически невозможно. Резко вспыхнул и тут же накричал на близкого человека, а только потом, с ужасом, понял, что на самом деле наделал.

Единственный выход тут – это автоматический рефлекс, который будет сразу же блокировать негативную эмоцию при ее всплеске. Этот рефлекс должен состоять в глубоком вдохе и медленном выдохе. Его надо выработать у себя. (например, при помощи [«Русской системы самодисциплины»](#)). Рефлекс вырабатывается регулярной тренировкой, т.е. регулярным выполнением следующего упражнения – реактивируете какой-нибудь негатив (например, вспоминаете как вас обругал начальник), и тут же делаете глубокий вдох и медленный выход. И так несколько раз в день на протяжении 3 месяцев. После этого вы будете делать это всё на автомате.

Упражнение №4 «Виртуальная игра»

Любое переживание включает в себя не только саму эмоцию, сопутствующее ей телесное ощущение и мысли (приятные либо не очень), но и картинку (смутную или отчетливую, символическую или реальную, связанную с прошлым опытом или ассоциацию). Благодаря этому мы можем контролировать и воздействовать на эмоцию через некий образ.

Для этого визуализируйте эмоцию, установите её размер, форму, цвет, вес, плотность и начните с тем, что получится, играть – попробуйте изменить

цвет, или форму, или размер. Можете визуализировать её в виде жидкости и переливать из стакана в стакан.

«Высшая лига» в управлении эмоциями

Отличие обычного человека от действительно продвинутого Мастера, владеющего собой, состоит в том, что Мастер способен не только управлять всем своим эмоциональным спектром и фоновыми состояниями, но и произвольно создавать, испытывать любые эмоции. Испытывать радость, умиротворение, печаль, легкую грусть, безмятежность, страсть и так далее. Тогда КОГДА хочет и СТОЛЬКО сколько хочет.

Разумеется, как и любое настоящее мастерство, достижение такой степени произвольности – это не неделя, не месяц и даже не год плотной работы над собой. Это длительная практика, в которой, как и в любом другом виде деятельности, требуется 4 ключевых элемента: желание, усердие, эффективная методика и грамотный наставник.