

# Учимся справляться с эмоциями

Негативные эмоции свойственны человеческой натуре. Более того, они нам необходимы – для тренировки «мускулов» великодушия, уверенности, прощения, понимания, решительности, благодарности. Просто негативным эмоциям нельзя позволять доминировать – ими нужно умело управлять.

## КАК ОНИ ВОЗНИКАЮТ?

В возникновении негатива не следует искать причину, вернее – путать причину и повод. Часто причиной называют какое-то событие – хамство в магазине, двойку ребенка, сверхурочную работу мужа. На самом деле это повод, а истинная причина находится в вас – в вашей неуверенности, в завышенных ожиданиях, в страхе одиночества. Наше эго любит надевать маски, и делает это, якобы защищая нас. Якобы – потому что, переноса вину на внешние обстоятельства, подсознание невольно делает человека жертвой. А жертвенность и счастье – несовместимые состояния. Поэтому любую негативную эмоцию полезнее воспринимать как «маяк», который указывает на какую-то личностную проблему. Найдете ее – сделаете первый шаг к избавлению от отрицательных чувств.

## НАЧИНАЕМ БОРЬБУ!

Негативные эмоции мимолетны. С большинством из них наше подсознание справляется легко. Но иногда мы «застреваем» в негативе – часами, неделями и даже годами думаем о ситуации, которая стала поводом для него. В искусстве внутреннего самоистязания многие достигают совершенства, благо разум легко отзывается на приглашение подсознания «обсудить» случившееся. И не только «обсудить», но и осудить, а затем вынести свой вердикт. Как не застрять? Очень важно научиться разделять эмоции и мысли.

Негативные эмоции – первая реакция на раздражитель. Их мы ощущаем не только на духовном уровне, но и на телесном. В это время в нашем организме происходит последовательность биохимических процессов: меняются сердечный ритм, дыхание, выделяются определенные гормоны и т.д. То есть



организм испытывает стресс. Чтобы преодолеть его, можно прибегнуть к дыхательным упражнениям. В некоторых ситуациях спасает физическая активность: мужчинам полезно позаниматься с тяжестями или побоксовать, женщинам показаны йога, танцы. Кстати, даже перекопка огорода или мытье полов вполне справляются с нашими физиологическими стрессами.

Больше усилий потребуется для преодоления негативных мыслей. Это именно они, а не мимолетные эмоции изводят нас. Иногда можно уединиться и покричать, поколотить подушку, побить посуду, нарисовать портрет обидчика и забросать его дротиками. Действенны психологические ритуалы, в ходе которых негатив нужно сначала материализовать (в виде рукописного письма или набранного на компьютере текста, картинки или фигурки), а затем уничтожить. Для кого-то будет более приемлемым вариант отвлечься, сменить обстановку, побаловать себя чем-то приятным. Подобные способы действуют по принципу «спуска пар». Вот только помогают они «разово» и только в борьбе с последствиями негативных мыслей.

## НЕГАТИВ – В ПОЗИТИВ!

Лучший способ преодоления и избавления от влияния дурных мыслей – трансформация негатива в позитив. Но сначала, конечно, следует разобраться, что вас терзает. Почему

определенная ситуация задела вас? Что конкретно вас задело? Что при этом вы чувствуете и думаете? Спрашивайте себя и слушайте ответы. Часто негативную реакцию у нас вызывает какое-то качество в человеке – скупость или, напротив, щедрость, грубость или, может быть, чрезмерная любезность. Скорее всего, это качество присуще и вам, просто вы его не признаете или осознанно отказываетесь от него. Подумайте: действительно ли оно у вас есть, почему вы не принимаете его, можно ли заменить его другим свойством или в нем все-таки есть какая-то выгода для вас. И только после этого решайте, что с ним делать.

## РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Для преодоления негативных мыслей и их последствий важно понять несколько простых истин.

- Никогда не принимайте решений под влиянием плохих мыслей и отрицательных эмоций: постарайтесь сначала вернуть самообладание и только потом действуйте.

- Поищите причины происходящего в себе. Лучше взять вину на себя и прекратить противостояние, чем продолжать отстаивать свою правоту и продолжать войну.

- Не давайте поводов для отрицательных эмоций сами. Если кого-то раздражает одно ваше присутствие, не добивайтесь расположения – просто уйдите, в конце концов, «чайник пошипит да перестанет».

Татьяна ЧЕРЕПАНОВА