

Как обуздать свои эмоции

1

Чтобы начать мыслить конструктивно, прежде всего, нужно учиться успокаиваться. Подумайте, будет ли так волновать эта проблема вас спустя месяц, год или пять лет. Как только почувствуете, что накатывающая волна агрессии и злости спадает, знайте, что вы на верном пути к укрощению эмоций. К тому же на следующий день взгляд на ситуацию изменится, она не будет казаться безвыходной.

2

Сдержать прорыв эмоций помогут несколько нехитрых манипуляций. Чтобы избежать желания высказать кому-либо в лицо что-то неприятное, посчитайте мысленно до десяти. Проконтролируйте в этот момент дыхание — оно должно оставаться ровным и спокойным. Пока вы молчите, градус напряженности спадет, и конфликт не получит развития. При несдержанном поведении на возникшую проблему может наложиться еще и личная неприязнь. А это уже сигнал о том, что вы вышли за рамки обсуждаемой темы и находитесь на неверном пути.

3

Пробуйте рассмотреть причину, вызывающую бурю негативных эмоций, с разных сторон. В сложившемся положении дел постарайтесь найти плюсы, ведь чаще жизненный опыт складывается из пережитых стрессов, а не из счастливых моментов.

4

При ссорах сосредотачивайтесь не на личности оппонента, а на возникшей спорной ситуации. Если недовольство в вас только растет, выскажите его, но не выходите за рамки приличия. Лучше отложите разговор на потом, когда вы будете готовы продолжить его, находясь в более мирном расположении духа.

5

Уже после того, как с вами случилась стрессовая ситуация, важно полностью расслабиться. Обратите внимание: в момент раздражения мышцы тела напрягаются и остаются в таком состоянии ещё спустя какое-то время, даже если конфликт остался в прошлом. Чтобы расслабиться, напрягите мышцы всего тела на три секунды, мысленно представляя, как берете груз и взваливаете себе на плечи, затем расслабьтесь, как будто скидываете его. Все действия совершайте плавно.