

Как выйти из себя и зайти нормально или Эмоции под контроль



Внезапные приступы радости, гнева, уныния или раздражения – это совершенно нормально. Однако это не значит, что подобные проявления можно пускать на самотёк. Наоборот, эмоции можно и нужно уметь контролировать, и не только в экстренной ситуации, но на постоянной основе.

Как быстро взять себя в руки

Физические нагрузки. Если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциями, займитесь любым видом физической нагрузки. Можно быстро присесть 20-30 раз, несколько раз отжаться от пола или подтянуться на турнике, интенсивно побегать 5-10 минут. Выберите способ, которым проще всего воспользоваться в конкретной ситуации.

Домашние дела. Ещё один способ быстро привести себя в стабильное эмоциональное состояние – заняться домашними делами: помыть посуду, полы, убраться в комнате, разложить по местам одежду, разобрать ящики стола. Совершение привычных действий успокаивает и приводит в чувство. Кроме того, выполнение домашних дел – один из самых простых способов ощутить, что всё под контролем, а ваши действия приводят к конкретным положительным результатам.

Приятные воспоминания. Если вас охватил гнев, ярость, страх или другое негативное чувство, закройте глаза и вспомните какой-либо приятный момент в вашей жизни. Эффективно действуют воспоминания о ситуациях, вызывающих у вас гордость собой, когда вы достигли успеха, вас похвалили значимые для вас люди. Вспомните хотя бы три таких момента, постарайтесь снова ощутить те эмоции, и негативные чувства пойдут на спад.

Специальные упражнения «Гипноз стены»

Если вы на кого-то разозлились, переведите взгляд с объекта своего раздражения на стену и рассмотрите её максимально внимательно, изучите во всех подробностях, обращая внимания на мелкие детали. Рассматривайте стену, сохраняя полное сосредоточение, в течение минуты, и вы почувствуете, как эмоции идут на спад.

«Вдох-выдох»

Дыхательные упражнения – один из самых эффективных способов быстро взять себя в руки. Если чувствуете, что вам срочно необходимо успокоиться, начинайте дышать в определённом ритме: сначала вдох на два счета – выдох на четыре, потом вдох на четыре счета – выдох на восемь. Представляйте, как с выходом из вас выходят негативные эмоции, а вдыхаемый воздух наполняет вас спокойствием.

«Зеркало»

Если чувствуете приступ гнева или агрессии, найдите зеркало и посмотрите на себя. Подойдет и большое зеркало в школьном холле, и обычное карманное зеркальце. Можно использовать и камеру смартфона. Основная идея – внимательно рассмотреть себя, сосредоточиться на своем лице, рассмотреть его черты, заглянуть себе в глаза. Это помогает успокоиться и взять себя в руки.