

## Как контролировать эмоции — учимся держать себя в руках



Как управлять своими эмоциями? Этот вопрос болезненный для многих людей. Эмоциональное состояние бывает разрушительным для человека и его окружения. Стоит отметить, что это касается только негативных состояний, например, злости, гнева, ненависти.

Люди находят оправдание выплеску негатива на окружающих людей. Затем удивляются, уменьшению количества желающих с ними общаться, невезению в делах, работе. Они хотят достигать вершин успеха, но не получается. Все время в голове сидит вопрос: почему?

Все успешные люди научились контролировать и управлять эмоциями. Это умение помогает не только в бизнесе, но и в личной жизни.

Важно научиться управлять настроением, ведь в какой-то момент его резкие перепады просто могут все испортить. Чтобы научиться этому, существует ряд техник и упражнений.

### Техника управления эмоциями

Научится контролировать свои нервы, не давать выхода негативным эмоциям на людях, очень сложно. Это требует большого усердия, длительной работы над собой. Но не стоит сразу опускать руки. Важно начать.

Стоит запомнить, что настроение задается с утра, даже если оно не самое лучшее. Простая, легкая зарядка способна подарить заряд позитива, улучшить кровообращение и поступление кислорода в мозг.

Большое значение имеет улыбка — приветливая и искренняя. Это не получится сразу, но со временем это станет делать проще, а после войдет в привычку. Начните с себя. Утром улыбнитесь себе в зеркало так, как будто встретили старого знакомого, которого рады видеть. Выходя на улицу, поздоровайтесь с соседями, уборщицей.

Здоровайтесь со всеми кого знаете. Вложите в приветствие весь позитив, на который вы способны. И, конечно, улыбнитесь.

Научитесь не отвечать грубостью на грубость. Толкнули в транспорте, наступили на ногу. Поверьте, это не повод ругаться. Вступить в конфликт — значит испортить настроение на весь день. Разве стоит ругаться с людьми, которые, скорее всего, больше не встретятся на пути?

### **Аутотренинг для расслабления**

С негативом помогают справиться техники аутотренинга, расслабляя эмоциональное поле человека с помощью самовнушения. Они позволяют успокоиться, настроиться на положительный лад. Заниматься аутотренингом лучше после пробуждения или перед сном. Главное, в этот момент очистить свой разум, не спешить.

Такая техника требует полной концентрации на своем сердечном ритме, расслабленности всех частей тела. Дыхание должно быть спокойным, сердцебиение ровным, в конечностях ощущаться тяжесть. Чтобы добиться такого состояния, нужна длительная практика. Но при должном желании этого можно достигнуть.

Многие спортсмены, артисты и просто известные личности, чья деятельность связана с сильными эмоциональными перегрузками, активно применяют аутогенные тренировки (аутотренинги) для релаксации перед выступлением, важным событием на публике.

### **Упражнения для контроля эмоций в психологии**

Когда негативные эмоции берут вверх над людьми, это приводит к плачевным последствиям. В таком состоянии легко совершить поступки, о которых придется сожалеть.

Когда эмоции выходят из под контроля, нужно привести свои чувства в порядок. Для этого необходимо научиться выполнять *следующие упражнения*:

- Попробуйте отвлечься. Когда, кажется, что внутри произойдет эмоциональный взрыв, который уже нельзя будет контролировать, нужно попробовать переключиться на что-то другое. Можно ущипнуть себя или крепко сцепить пальцы. В таком случае мозг перенаправит сигнал, и сосредоточится на болевом синдроме. Это поможет уменьшить накал страстей.
- Дыхательные упражнения. Специалисты часто описывают дыхательные упражнения, которые позволяют держать себя в руках и не «наломать дров». Для этого нужно удобно сесть на стул, сделать глубокий вдох через нос. Воздух

должен заполнить всю грудную полость. После, сделать медленный выдох через рот. Достаточно сделать 10 повторений, чтобы прийти в норму и привести свои чувства в порядок.

- Контролировать эмоции помогает приятная негромкая музыка или чтение книг. За этим занятием мысли направляются в другое русло. Получается, отключиться от негатива, произошедшего за день, и направить свои мысли на обдумывание прочитанного или услышанного.
- Занятия спортом также очень полезны для контроля негативных мыслей. Не обязательно посещать спортзал для этого. Можно практиковать регулярные пробежки, утром или днем. Утренняя пробежка помогает настроиться на нужный лад, спланировать день и зарядиться позитивом. Дневная пробежка служит эмоциональной разгрузкой, позволяет сбросить негатив, накопленный за первую половину дня, и повышает эффективность рабочих процессов во второй половине дня.
- Не любите бегать? Тогда пешая прогулка поможет научиться контролировать свои эмоции. Свежий воздух всегда полезнее.

## **Почему важно научиться управлению эмоциями**

Эмоции — фундамент психики человека. Как бы нам не хотелось, но отрицать влияние их на нашу жизнь нельзя. Зато существуют методы и техники, которые позволяют научиться управлять эмоциями в зависимости от ситуации.

Почему важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием? Во-первых, с помощью эмоций можно научиться управлять не только собой, но и другими людьми. Людям свойственно перенимать и заряжаться эмоцией другого человека. Это легко проверить на деле.

Есть исследования, доказывающие, что большая часть людей при просмотре художественного фильма или чтении художественной литературы испытывает те же эмоции, что и герои.

Эмоции это важная часть в общении между двумя людьми. Они могут, как сблизить их, так и отдалить друг от друга навсегда. Под влиянием отрицательных эмоций возникают ссоры, которые могут иметь серьезные последствия. А под действием положительных формируется симпатия, дружба или даже любовь.

## **К чему приводят негативные эмоции**

- Формируется негативное мышление. Человека в подавленном состоянии практически всегда возникают негативные мысли, которые со временем полностью овладевают им и не дают наслаждаться жизнью.

- Появляется душевное беспокойство. Такое состояние гнетет. Ведь гармония с собой намного важнее, чем любые эмоции, даже самые позитивные.

- Потеря друзей и знакомых. Большинство людей просто не захотят общаться с человеком, который всегда в плохом настроении и пытается передать его другим людям.

- Возникает изоляция от общества. Умение контролировать свои чувства это один из признаков адекватного человека. Если не держать себя в руках, и выплескивать негатив на окружающих, это сравнимо с поведением зверя.



- Потеря контроля над чувствами. У любого человека может сложиться негативная ситуация, которая способна лишить его эмоционального равновесия, и побудит к несвойственным ему действиям и поступкам.

Неумение держать себя в руках может нанести непоправимый вред жизни человека. Наука управления состоянием не так сложна, как может показаться на первый взгляд. Но не стоит относиться к этому, легкомысленно.

Это кажется невозможным лишь для тех, кто не умеет уловить момент начала этой эмоции. Когда она уже настигает человека полным ходом, уже трудно что-либо сделать и повлиять на ее действие.

### **Несколько методов контроля от психологов**

В вопросе о контроле эмоционального состояния психология становится верным помощником. Чтобы не стать постоянным пациентом психиатрической клиники нужно принять к действию методы, разработанные психологами для контроля эмоций. Вот несколько из них:

1. Включите воображение. Используйте его как холст, где можно делать все. Трудные переговоры и эмоции переполняют. Возникает желание запустить в собеседника тяжелым предметом. Не стоит сдерживаться. Сделайте это, но только мысленно, в своем воображении.
2. Предстоит обсуждение неприятной темы. Создайте над собой купол или мысленно огородитесь стеной. Представленное сооружение защищает от всего, там тепло и уютно. Это помогает расслабиться и защититься от негатива собеседника;

3. Рисование. Одолевают негативные мысли? Психологи советуют взять лист бумаги и начать рисовать. Неважно что, главное — выплеснуть свой негатив на бумагу. Пусть она прорвется, пусть сломается карандаш. Станет легче и окружающие люди не пострадают от плохого настроения;
4. Нужно научиться распознавать эмоции и определять, что их вызвало. Например, сотрудник поругался с начальником. Негатив может вызвать не разговор, а неудачно начавшееся утро с пролитого кофе. Стоит спрогнозировать реакцию на возникшую эмоцию и попробовать предотвратить ее.

Психологи знают, что негативные эмоции напрямую связаны с низкой оценкой своих способностей, а значит, их развитие и признание способствует хорошему настроению и минимизации негатива в жизни. Не стоит сосредотачиваться на чем-то плохом. Человеку требуется постоянное развитие. Богатый внутренний мир, новые знания и впечатления, общение с интересными людьми помогут справиться с негативом. На него просто не будет времени.

***Жить без эмоций невозможно. Но можно жить, контролируя их. Научившись этому можно заметить, как изменится жизнь. Изменения произойдут непременно к лучшему.***

***Будьте хозяином своих эмоций, станьте хозяином своей жизни.***