



Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции

Подобно тому, как электричество, протекая по проводам, дает свет и тепло, потоки жизненной энергии в теле человека проявляются в виде мыслей, эмоций и поступков. Наше тело напоминает совершенный компьютер, постоянно считывающий информацию и выносящий на экран сознания все важнейшие реакции по мере их проявления. Поток энергии в теле обеспечивает связь между мыслями, эмоциями и поступками.

Обида, гнев, страх и сожаление препятствуют **свободному** течению энергии в организме. Чем больше запас неотреагированных эмоций, тем хуже "работает" этот компьютер.

У нас есть **выбор** в отношении того, как разрядить эмоцию, но мы не можем заблокировать ее бесконечно. Лучший способ — постараться понять обидевшего тебя человека, взглянуть на ситуацию его глазами. Если это невозможно — лучше признать наличие этих чувств и найти способ их выражения.

Гнев, чувства ненависти, **обиды** и разочарования могут разрушить дружбу и семейное благополучие, испортить карьеру, привести к серьезным заболеваниям. Однако эти самые эмоции могут быть полезными, если их разрушительную энергию использовать в мирных целях. Подумай, в каких.

Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Как управлять своими эмоциями

Герой одного мультфильма в гневе начинал раздуваться и багроветь. Но у него был сообразительный слуга — когда хозяин готов был лопнуть, он открывал у него на макушке клапан и выпускал из головы ишный пар.

Тем, у кого нет такого клапана, можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые могут понять и посочувствовать.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу **отличное** средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Яго можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и **дробят** опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Памятка.

- 1.Поговори с другом.
- 2.Поколоти подушку или выжми полотенце сухое или мокрое.
- 3.Прокричи любые звуки.
- 4.Займись спортом.
- 5.Погуляй по лесу. Созерцай движение реки или озера, вдыхай лесные запахи, слушай лесные звуки.
- 5.Подыши уступами. Три- четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдоха.
- 6.Смейся и плачь.