

## **Как справляться с негативными эмоциями?**

Бывает так, что эмоции берут верх над разумом, причем в самый неподходящий момент: то вдруг сорвёшься и накричишь на кого-то, то расплачешься ни с того, ни с сего, то разволнуешься так, что все слова слетят с языка. Как же приручить свои эмоции?

### **Не закричать (как справиться?)**

Если ты чувствуешь, что готов сорваться и повисить на кого-то голос, мысленно нажми на тормоза. Задумайся: вряд ли твои эмоции связаны именно с этим человеком. Просто ты расстроен или устал. Или тебя обидел тот, накричать на кого ты не имеешь права, вот ты и решил отыгаться на ком-нибудь другом. Если получилось остановиться, честно предупреди собеседника о своих чувствах и о том, что не можешь сегодня общаться. Таким образом, у тебя получится выйти из ситуации достойно. Если все-таки хочется пошуметь, сделай это, только мысленно. Представь себе обидчика, накричи и выскажи ему все, что хочется. Тебе сразу станет легче!

### **Не заплакать (как справиться?)**

На этот случай существует один действенный способ. Сделай глубокий вдох и посмотри наверх, это поможет немного успокоиться. А потом представь своего обидчика (часто в наших слезах виноват какой-то вполне конкретный человек) в глупом положении, например, с ног до головы облитым водой или в клоунском наряде. Справиться со слезами поможет также следующее упражнение: представь мысленно тучу, внимательно рассмотри, как она выглядит (размер, форма, цвет), а потом дай ей пролиться дождем. Пусть гремит гром, сверкает молния до тех пор, пока на небе не зацветит солнце. Упражнение нехитрое, но действенное: после того как тучка прольется, становится легко, и плакать совсем не хочется.

### **Не волноваться! (как справиться?)**

Первым делом нужно сесть (если есть возможность) и прочно опереться ногами о пол или землю. Хорошее заземление поможет привести в порядок дыхание. А спокойное дыхание — верное оружие в борьбе с волнением. Сделай полный вдох и, ненадолго задержав дыхание, выдохни. Это быстрый и простой способ успокоиться. А ещё поможет следующее упражнение: на четыре счёта вдыхай, на четыре счёта задерживай дыхание и на семь — выдыхай. И так три раза. Эффект, конечно, проявится не мгновенно — как и при всех других дыхательных практиках. Хотя упражнение сразу поможет справиться с беспокойством. Но общий целительный эффект будет замечен после того, как ты потренируешься так дышать в течение какого-то времени: например, пару недель: утром, днём и вечером. Вот увидишь, это поможет стать более уверенным и спокойным. В наиболее волнительные для тебя минуты хорошо заниматься перед зеркалом аутотренингом. А ещё лучше делать это каждое утро. Повторяй себе, что все будет хорошо, все у тебя получится!