

## Пять приемов, чтобы избежать срыва

---

**1. Выдохните.** Вы уже почти закричали? Отлично, как раз набрали воздуха. Глубоко вдохните, задержите дыхание, медленно выдохните. Повторите два-три раза. Представьте, что вдыхаете воздух своего самого любимого цвета, а выдыхаете — нелюбимого. Если вы чуть не сорвались на человека, к кому испытываете теплые чувства, посмотрите ему в глаза. Это помогает остановиться и унять гнев.

**2. Проведите аутотренинг.** Скажите себе: «Я могу себя контролировать». Если рядом есть зеркало, посмотрите в него. Улыбнитесь себе и повторите мысленное послание: «Я могу себя успокоить, я могу себя контролировать».

**3. Запустите рациональную часть мозга.** Чтобы заставить работать левое полушарие, сделайте несколько простых действий правой рукой или ногой. Возьмите со стола бумаги, отодвиньте шторы, разомните запястье. Перенесите вес на правую ногу.

**4. Выполните упражнение «Десенсибилизация и переработка движением глаз».** Сядьте удобно. Поставьте обе ноги на пол. Положите руки на колени. Закройте глаза или смотрите на колени. Поставьте таймер на две минуты. Подумайте о событии, которое вызвало у вас раздражение. Сосредоточьтесь на переживаниях. Легко похлопывайте себя попеременно по обоим коленям. Продолжайте делать это в частом ритме две минуты. Остановитесь и глубоко вздохните. Обратите внимание на свои переживания. Изменились ли они? Повторите упражнение. Проговорите вслух то, что теперь чувствуете.

**5. Перенаправьте агрессию.** Чтобы не срываться на коллективе, направьте раздражение на неодушевленный предмет. Скомкайте бумагу, потом расправьте ее и порвите на маленькие кусочки. Это поможет не только выплеснуть агрессию, но и собраться с мыслями.