

## Посты для четвертого дня марафона



### Я — хозяин своих эмоций

Сделаем еще один шаг к пониманию и освоению эмоционального интеллекта.



### Бывают ли эмоции «плохие» и «хорошие»?

Помните задание второго дня? Вы отвечали на вопрос: «Какие эмоции чаще всего испытываете? От каких хотелось бы избавиться?». Очень радует то, что многие из вас отказались избавляться от эмоций, а выбрали корректировать интенсивность и управлять ими. Действительно, нельзя чувствовать выборочно. У каждой эмоции своя функция:

- ✓ Отрицательные эмоции – это сигнал тревоги, опасности для нас, поэтому он должен мотивировать к изменению ситуации, устранению опасности.
- ✓ Положительные эмоции – это сигнал благополучия, что все идет хорошо, по плану или даже лучше.

Не реагируя адекватно на ситуацию «плохими», но уместными эмоциями, мы подавляем их. Но они не исчезают. Они продолжают жить в нас и рано или поздно найдут выход. Вероятней всего, произойдет срыв и эмоциональный взрыв, когда мы меньше всего этого ожидаем.

Также сдержанные, непрожитые эмоции могут сказаться на здоровье и оказать разрушительное воздействие на дальнейшую жизнь человека в целом. Очень важно не просто подавлять эмоции, а уметь управлять ими. Предлагаю вашему вниманию несколько техник, проверенных временем.



## Дыхательные упражнения

При резком испуге, стрессе большинство из нас автоматически задерживают дыхание или дышат мелко-мелко. И это неправильно, потому что состояние, если и не ухудшится, то лучше точно не становится. Правильная работа с дыханием – первый и самый простой способ помочь себе успокоиться. Дыхательные упражнения могут помочь нам расслабиться, контролировать чувство тревожности, победить бессонницу... Они также полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Существуют различные дыхательные упражнения, но все они построены на осознанности. Разработаны даже специальные приложения, помогающие настроить дыхание. Например, «*Breathe: снятие стресса*», «*Prana Breath*».



## Важно!

Чтобы успешно применять упражнения, предварительно нужно потренироваться в спокойном состоянии.



## Смехотерапия

Исследования ученых доказали прекрасный оздоровительный эффект смеха, распространяющийся и на психику человека, и на его физическое тело.

Хорошо смеется тот, кто... нет, не смеется последним. Скорее, тот, кто смеется много и часто, принося этим удовольствие не только своей душе, но и телу.

Итак, прочитайте вслух полминутки: «Хо-хо-хо, ха-ха-ха, хэ-хэ-хэ!» А затем почувствуете, как поменялось ваше настроение. Практикуйте ежедневно этот прием, и депрессии обойдут вас стороной.



## Метод «4 вопроса»

Этот метод позволяет очень быстро привести в порядок разбушевавшиеся эмоции. Суть метода состоит в правильных вопросах. Надо задавать их себе и честно на них отвечать.

### 1. Что я чувствую прямо сейчас?

Посмотрите вглубь, войдите в эту проблему и попытайтесь понять как можно точнее, что вы чувствуете. Дайте каждому название. Здесь пригодятся умения определять и называть свои эмоции, «Колесо эмоций». Будьте честны сами с собой. В этот момент вы поймете, что эмоция, которую проговорили словами, стала меньше.

### 2. Что будет, если я перестану это чувствовать?

Ответ здесь будет очень интересным – ничего не изменится. Ведь не эмоции, а действия меняют окружающую нас действительность. Тогда мы можем действовать не только в состоянии сильной эмоции, а в спокойном состоянии.

### 3. Когда я хочу перестать испытывать эту эмоцию?

Честно отвечайте, что вам приходит в голову. Скорее всего, покажется, что хочется перестать испытывать эмоцию как можно раньше.

### 4. Могу ли я перестать испытывать эту эмоцию прямо сейчас?

Если вы ответили «Нет» или затрудняетесь с ответом, то задайте прямой вопрос: «Что мне лучше: оставить это чувство у себя или освободиться от него?». Чаще всего звучит ответ «Да», а к этому моменту будете совершенно спокойны и готовы к осознанным действиям.



## Занятия спортом

Если вы понимаете, что порой эмоции не дают вам покоя и некуда девать избыточную энергию – займитесь спортом. Физическая разрядка придаст вам психологической устойчивости и сил; вы начнете оздоравливать свое тело, наполняя его здоровым духом. Результат будет налицо! Даже если не хотите идти в спортзал или записываться в секцию, совершайте пробежки, делайте утреннюю зарядку.



## Дневник эмоций

Заведите дневник эмоций. В первой колонке заносите все эмоции, которые приходят к вам. Но не оценивайте их: «плохая-хорошая», «нужная-ненужная». Вторая колонка – причина, по которой возникла эта эмоция. А в третьей колонке – будут действия, которые можно предпринять, чтобы ваша жизнь стала лучше. Посмотрите пример дневника. Когда мы прописываем, озвучиваем эмоции, то они становятся менее интенсивными. Поэтому ведение такого дневника не только учит нас отслеживать и справляться со своими чувствами, но и снижает силу проявления эмоций.

Что я чувствую?	Почему возникла эмоция?	Что мне нужно сделать?
Усталость и опустошенность	Последние дни у ребенка болел живот, он плохо спал, капризничал	Поспать лишний час днем, вместе с ребенком. Попросить посидеть с ребенком кого-то из родственников. А в это время встретиться с подругой, сходить в спортзал
...		



## Управлять эмоциями легче, если мы находимся в ресурсном состоянии

Если мы находимся в ресурсном состоянии, в гармонии с собой и окружающим пространством, нам легче управлять своими эмоциональными проявлениями и справляться с негативными переживаниями, когда они возникают.

Когда человек в ресурсе, он готов свернуть горы, для него нет непосильных задач, и при этом он излучает положительную энергию, заряжая ею окружающих.

Подумайте, что помогает вам лично оставаться в хорошем расположении духа? Это могут быть разные творческие занятия: рисование, вышивка, вязание, изготовление сувениров и т. п. Или же спортивные занятия, прогулки на свежем воздухе, танцы. А может быть, встреча с друзьями и «выход в свет»? В общем, выбирайте свой способ «подзарядки внутренней батарейки», и управлять эмоциями станет проще!



## Практическое задание 4

Сегодняшнее задание будет про настройку на волну радости. Начните наполнять свою «Копилку радости». А вдохновение вам придадут чек-листы для восполнения ресурса, «Список радости». В комментариях поделитесь фотографией или впечатлениями.