

Шесть 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

6. Выполните дыхательное упражнение «Лифт»

Вдохните. Представьте, что воздух движется по вашему телу, как на лифте. Сначала ощутите его «нижним этажом» – низом живота. Выдохните. Вдохните, «лифт» поднимается выше, на «средний этаж». Ощутите его животом. Выдохните. Вдохните и почувствуйте, как воздух наполняет «верхний этаж» – грудь. Выдохните. Вдохните еще раз. Воздух попадает «на чердак»: поднимается вверх – к горлу, щекам. Медленно выдохните. Напряжение уходит из вашего тела, как из дверей лифта