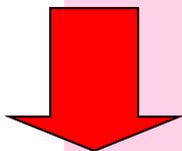


Уменьшаем в росте. Вы можете также избавиться от гнева, который вызывает в вас отдельный человек, представив его намного ниже вас ростом, так, чтобы он стал малозначимым для вас. Этот способ может быть особенно подходящим для того случая, когда вы застопорили свое внимание на каком-то человеке и преувеличиваете его значение в вашей жизни. При этом вы можете не участвовать в каком-либо конфликте или просто дискуссии.

Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте себе его делающим то, что вас раздражает: опирающимся на вас, не слушающим вас, действующим так, как будто он знает все на свете, или что-то в этом роде. Представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте. Голос его становится все слабее и слабее. Кстати, а где же он?



Никто ничего не должен.

Гнев - наиболее разрушительное чувство: его влияние на физическое и психическое здоровье доказано давно. Но как он возникает? Самый простой ответ гласит: мы вызываем в себе гнев, предъявляя себе и другим ненужные требования. Заметьте, как часто вы употребляете слова *я обязан*, *я должен был об этом подумать*, или *ты не должен быть таким необязательным*.

Измените форму выражения своих чувств и мыслей, измените акценты в речи. Почувствуйте, насколько различен смысл выражений; *я думаю, было бы хорошо, если бы ты мне больше помогал по дому* и *ты должен больше помогать мне по дому*. Действительно ли кто-то должен что-то делать? Скорее, стоит говорить о благодарности за то, что делается. Перестаньте употреблять слово *должен*, - и посмотрите, как это отразится на вашей жизни.

Буклет подготовила: педагог-психолог
Макарова Л.Г,

МОУ «СОШ»

пгт. Кожва

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ**



ПЕЧОРА 2023

Тревога, гнев,
разочарование, страх
или жалость к самому
себе—**как бороться?**

3 ШАГА К ПРОДОЛЖЕНИЮ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ:

ПЕРВЫЙ ШАГ: Необходимо выявить те мысли, которые вызывают отрицательные эмоции.

ВТОРОЙ ШАГ: Работа над исправлением отрицательных мыслей. Проанализируйте, о чем вы думаете большую часть дня. Как часто в вашем уме мелькают фразы типа: «Я все делаю не так», «У меня не получится» и им подобные? Если вы замечаете, что в основном ваши мысли имеют негативную окраску, сознательно заменяйте их позитивными. Думайте примерно следующее: «Я ничем не хуже других, иногда я, как и все, ошибаюсь, но, тем не менее, многое делаю правильно».

ТРЕТИЙ ШАГ: заключается в том, чтобы усилием воли вытеснить, доставляющую беспокойство мысль. Легко ли это? Нет, но в такие моменты на помощь придет дело, способное вас полностью увлечь. К счастью, человеческий мозг может одновременно сосредоточиваться лишь на одной мысли, поэтому преисполнившись энтузиазмом, мы автоматически вытесняем отрицательные мысли из своего ума.

Что может послужить в качестве подходящей замены? Очень многое, благо в выборе увлекательных занятий недостатка нет, поэтому каждый может найти для себя дело по душе. Например, общение с друзьями или детьми, а также новые знакомства. Другая сфера – творчество.

Почему так трудно?

Просто ли избавиться от таких вредных привычек, как переедание или курение? Те, кто ведет с ними борьбу, подтвердят, что это совсем не легко. Для их преодоления требуется сила воли, настойчивость и время. Отрицательное мышление и вызванные им эмоции для многих стали такой же вредной привычкой, как курение. Следовательно, для их искоренения также потребуются сознательные усилия и время. Главное, не сдаваться и не принимать решение оставаться расстроенным только потому, что так поступать намного легче. Продолжайте бороться с отрицательным мышлением, даже если это потребует долгих месяцев ошибок и скатывания время от времени к привычному для вас способу мыслей. Ориентируйтесь на длительные результаты, а не на быстрые плоды.

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ:

↓ ↓ ↓
Дай-те вы-ход гне-ву! Это эффективный и действенный способ избавления от собственного раздражения. Освободиться от него внутренне можно с помощью визуализации или ритуала освобождения. Этот подход особенно эффективен, когда у вас нет возможности дать волю раздражению, например, на вашего начальника, или когда вы предполагаете, что выражение гнева только ухудшит и без того напряженную ситуацию. В основе этого метода - визуализация: вы должны увидеть самого себя мысленным взором, делающим что-либо или говорящим. Например, представить, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Вы добиваетесь ощущения освобождения, но ничем не рискуете.

Заземлите гнев. Вы представляете е, как гнев входит в вас, как пучок отрицательной

энергии от человека или энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. Затем вы представляете себе, что эта энергия опускается в вас и спокойно уходит в землю.

Проецируйте гнев. Этот способ дает выход желанию насильственных действий! Он состоит в том, чтобы полностью расслабиться, а затем представить, что вы излучаете гнев, которым вы охвачены, и проецируете его на некий экран. После этого представьте, что берете лучевую пушку и стреляете в него. С каждым попаданием ваше раздражение ослабевает все больше и исчезает.

Страхните негатив! Третий способ избавления от гнева или иных отрицательных эмоций состоит в очищении энергетического поля или ауры вокруг вас. С этой целью встаньте или сядьте ровно и потрите руками над головой, представляя себе, что этими движениями вы очищаете энергетическую оболочку вокруг этой части тела. При этом заставьте себя почувствовать, что вы извлекаете из себя раздражение или иные отрицательные эмоции и затем стряхиваете их с себя.

