

Как управлять эмоциями? Тренинг Игоря Вагина

За века человечество разработало множество техник управления эмоциями. Мы приведем здесь наиболее интересные и популярные.

Контроль эмоций через НЛП. Про нейролингвистическое программирование написано немало книг и потому здесь мы лишь вкратце упомянем основной принцип его действия.

Согласно НЛП, мир каждого из нас состоит из множества субъективных переживаний. Все наши мысли, эмоции, воспоминания и мечты состоят из картинок, звуков и ощущений. Но все эти картинки, звуки и ощущения можно расположить мириадами разных способов – и потому у всех людей и переживания разные. Большинству людей проще всего «играть» со своими мысленными картинками (зрительными образами): они могут быть черно-белыми или цветными, большими или маленькими, вытянутыми или панорамными и т.п.

Картинки привычных предметов и явлений можно «двигать», приближая и удаляя к себе, делая их ярче или бледнее, меняя их цвета – и наблюдать при этом за своими ощущениями. Важно только, чтобы переживания были приятными – в ином случае стоит немедленно вернуть измененный параметр на прежнее место. Разумеется, все это стоит проделывать не только со зрительными образами, но и со звуками, запахами, ощущениями... На этом этапе можно перейти к контролю эмоций.

Вариантов несколько:

1. **«Библиотека» приятных ощущений:** вспомните приятный эпизод сделайте его большим, ярким, жизненным и, возможно, чуть-чуть замедлите. Извлекая привлекательные элементы из обычных приятных переживаний, можно сочетать их так, как вам нравится. Меняйте их, играйте картинками, звуками и ощущениями для достижения максимально комфортного эффекта.

2. **Нейтрализация эмоции:** чтобы нейтрализовать ненужную реакцию мысленно отодвиньте картинку с происходящим как можно дальше или уменьшите ее до размеров почтовой марки. Это заметно снизит интенсивность воздействия эмоции.

3. **Концентрация на позитиве.** То, на чем мы сосредотачиваемся, и становится нашей действительностью – таков непреложный закон психологии. Какой перед вами стакан: полупустой или наполовину полный? Вы рассматриваете возможность проигрыша? Или же вероятность выигрыша?

4. **Воздействие через физиологию.** Если тело – продолжение наших мыслей, то и сами эти мысли зависят от тела. Поза, дыхание, выражения лица, тон голоса, темп речи – изменив какие-то из этих параметров, вы сможете изменить и свое эмоциональное состояние.

Об удивительной силе физиологии давно известно актерам. Симулируя рыдания, они очень скоро действительно начинают чувствовать эмоции, сопровождающиеся рыданием.

А людям в депрессии предписывают улыбаться по полчаса в день. Приблизительно 80 мышц лица гонят кровь в мозг, и улыбка увеличивает его кровоснабжение. Она также *изменяет уровень кислорода и уровень возбуждения нервных окончаний.*

Если вас охватывают неприятные эмоции – сразу меняйте свою физиологию! Поднимите плечи, расправьте грудную клетку, глубоко вдохните и поговорите с собой в уверенном и спокойном тоне. Подумайте о чем-нибудь, что вы делаете легко и уверенно. Вообразите себя в этой ситуации. Вспомните свои физические ощущения (надо обратить внимание на вашу позу, выражение лица, тон голоса и темп речи). Разумеется, сразу удержаться в таком «корсете» не удастся, и вы будете невольно возвращаться к «физиологии пессимиста». Но это не страшно: вновь и вновь вспоминайте позитивные ощущения, и, в конце концов, они станут для вас естественны!

5. **Смехотерапия.** Смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и позволяет снять напряжение, вызываемое стрессом. При смехе углубляется дыхание, легкие поглощают втрое больше воздуха, улучшается циркуляция крови, успокаивается ритм сердца, снижается артериальное давление. Кроме того, усиливается выделение эндоморфина (болеуспокаивающего противострессорного вещества), и организм освобождается от гормона стресса – адреналина. Определенная доза смеха обеспечит хорошее самочувствие в трудных ситуациях. Однако избыток смеха также плох, как его недостаток, ведь он тоже уводит от разумного управления эмоциями.

6. **Музыка.** Эмоциональный заряд музыки настолько высок, что порой «перевешивает» реальные жизненные события. Недаром психологи применяют метод музыкальной психотерапии для коррекции эмоциональных состояний. При этом при эмоциональных расстройствах депрессивного типа веселая музыка только усугубляет негативные переживания, а грустные мелодии, напротив, приносят положительные результаты.

Уважаемые выпускники, удачи Вам при сдаче экзаменов! Эмоциональная устойчивость - Ваш верный помощник. Используйте методы тренинга управления эмоциями.