

Как управлять своими эмоциями: 15 самых лучших способов

Вокруг постоянно твердят о том, как управлять своими эмоциями.

Но иногда под этой фразой подразумевают «промолчать» или «не говорить о проблеме». Это неправильно.

Природа эмоций

Эмоция – это реакция человека на ситуацию. Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу. Эмоции могут быть умеренными или бурными, но все они возникают как реакция на внешний или внутренний раздражитель.

Эмоции существуют в человеке на уровне рефлексов. Природой заложено, что, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир. А вот размышления, приведение аргументов, оценивание – это навык, который мы вырабатываем в течение жизни.

И способность эмоционально реагировать, и способность размышлять являются крайне важными. Иногда эмоции помогают нам принимать быстрые решения, когда это действительно нужно. Но далеко не в каждой ситуации эмоции должны преобладать над здравым смыслом.

Возникает вопрос, как управлять эмоциями и поведением?

Насколько важна способность управлять своими эмоциями?

Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого.

Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением. В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

*Не стоит ненавидеть врагов. Эмоции мешают думать.
Крестный отец*

Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми. Особенно это проявляется в конфликтных ситуациях. В порыве злости или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые это не заслуживают. Это ведет к ухудшению отношений.

Также не к месту проявленные эмоции в незнакомом обществе или людном месте могут создать о вас неправильное мнение. В дальнейшем это может отразиться не только на личных, но и на рабочих отношениях.

Негативные эмоции сбивают человека с верного пути. Но у нас всегда есть выбор: поддаться негативу и изматывать себя переживаниями или признать ошибку и работать над ее исправлением.

От наших эмоций зависит и самооценка. Чем больше мы твердим, что у нас «все очень плохо» и «не так как, как мы хотели», тем меньше у нас удовлетворения от жизни. Мы начинаем считать себя ни на что не годными неудачниками. Это приводит к депрессии.

Не зря говорят, что все болезни от нервов. Слишком много негативных эмоций или постоянное их умалчивание ведет к нервному расстройству, ухудшению сна, аппетита и другим проблемам.

Как научиться управлять своими эмоциями?

В первую очередь необходимо признать наличие эмоций. Нельзя обманывать себя и говорить, что мы не злы, когда мы злы! Пора учиться называть вещи своими именами.

Психологи выделяют 4 главные эмоции: радость, страх, гнев, печаль.

Постарайтесь давать название эмоциям, которые испытываете. Помните, нет эмоций, за которые должно быть стыдно. Нельзя делить эмоции на правильные или неправильные. Мы не можем отказаться от эмоций или выбрать, что нам чувствовать.

Любые эмоции – это послание, которое нельзя игнорировать. Проанализируйте его. Подходите осознанно к изучению своего состояния. Задайте себе вопрос: что это за эмоции? В чем их причина? Дайте себе честные ответы на эти вопросы.

Когда мы раскладываем эмоции на составляющие и понимаем их природу, теряется сила эмоций, и наше мышление начинает преобладать.

Так, например, агрессия, которую мы чувствуем по отношению к ситуации или человеку, часто совсем с ними не связана. Это наш прошлый опыт вырывается наружу, проявляясь негативными эмоциями. Если в такой ситуации «рубить с плеча», можно крепко испортить отношения с людьми.

Секрет сохранения молодости в том, чтобы избегать некрасивых эмоций.

Оскар Уайльд

Поэтому нам нужен навык осознанности. Нужно применять разум, не давать чувствам захлестывать себя.

Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей» выделяет умение не поддаваться эмоциям, как главную способность, ведущую к успеху в жизни. Он называет ее — проактивность. Идея в том, что между раздражителем (ситуацией) и реакцией (проявлением эмоций) есть расстояние. Чем мы осознаннее, тем это расстояние больше, соответственно у нас больше времени на анализ ситуации.

Типичные ошибки при контроле над эмоциями

Для того, чтобы как следует владеть своими эмоциями важно избегать ошибок, которые совершают люди под влиянием глупых суждений и заблуждений, почерпнутых на популярных сайтах у некомпетентных блоггеров.

Ошибка #1

Первая, самая типичная и распространенная ошибка в управлении эмоциями – это их блокировка. То есть, если я испытываю эмоцию, которую в данный момент не хочу испытывать, то мне надо крикнуть ей «стоп!» и загнать «обратно в ангар». Ничего хорошо из этого не выйдет. К естественному стрессу вы добавите стресс от подавления эмоции, который ударит по организму, а вдобавок вышибете себя из реальности и получите от этого разные проблемы.

Ошибка #2

Вторая ошибка – это «асфальтировать яму с радиоактивными отходами». Это когда поверх негативной эмоции (гнева, ярости, злобы, отчаяния) вы натягиваете фальшивую и лицемерную «улыбку» позитивного настроения. В которое на самом деле не верите. Потому что это просто идея, которую вам внушили разнообразные «гуру личностного роста». Опять же лишний стресс, который бьет по организму.

Ошибка #3

Следующая ошибка – это попустительствовать своим эмоциям. Орать, когда ты в гневе. Скукоживаться, когда тебе страшно. Замыкаться в себе, когда ты в апатии. Биться, как ребенок, в истерике. И так далее и тому подобное. Критичного в таком поведении для организма ничего нет, но подобная безответственность в деле контроля собственных эмоций может выйти вам боком. Как минимум, вас перестанут воспринимать всерьез.

Ошибка #4

Четвертая ошибка – это перекладывать на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами. Дескать, «не виноват я – бес попутал» (был злой, уставший, невыспавшийся и пр.). Это приводит к тому, что человек, даже считая, что он владеет собой, начинает легко идти на поводу своих эмоций.

Ошибка #5

Последняя ошибка – это стремиться во что бы то ни стало всё время пребывать в позитивном эмоциональном состоянии («позитивно мыслить») путем «накручивания» себя. Заставлять себя быть приветливым, казаться жизнерадостным, веселым и так далее. И искренне верить, что так оно и есть. Таким образом вы выдаете из реальности в розовую виртуальность и начнете жестоко биться о «жесткие грани» жизни, которые перестанете видеть. Плюс очень быстро себя истощите энергетически.

Способы управления эмоциями

После того, как вы разобрались с причинами эмоций, можно переходить к работе над ними. Вы можете выбрать любой из предложенных методов.

1. Дыхательные упражнения или медитация

Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. Помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки.

Если вы испытываете чувство гнева, воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхания на 10-15 секунд, полный выдох.

Чтобы уменьшить волнение или страх, достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира. Так восстановление дыхания пройдет легче и быстрее. Если вы считаете себя импульсивным человеком, то применяйте этот метод на регулярной основе.

2. Следите за выражением своего лица

Технику контроля мимики начали применять еще древние индейцы. Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми.

Если вы понимаете, что начинаете злиться — улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит».

Если вам сложно выдавить из себя улыбку, вспомните веселую историю или представьте, что собеседник в клоунском костюме.

Если ты не будешь контролировать свой гнев, твой гнев будет контролировать тебя.

Стивен Кинг

Если не можете, то просто посмотрите на себя в зеркало, посмотрите на свою разъяренную физиономию. В этот момент вы начнете объективно оценивать себя со стороны, и эмоции утихнут.

3. Шутите и улыбайтесь

Смейтесь вместе с окружающими. Если вы в одиночестве, поможет просмотр любимых смешных роликов или забавного фильма. Такой метод подойдет и для случаев, когда вы подавлены.

Если не хочется ничего делать, то лучше всего отправиться на прогулку, заняться физическими упражнениями, пробежкой.

4. Хвалите себя

Заведите за правило каждый вечер хвалить себя за совершенные дела. Помыли посуду, отвезли детей в школу, сдали отчет вовремя, приготовили пирог – все достойно похвалы.

5. Заведите таймер на переживания

Например, сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или злиться на всех этих негодяев.

Последние исследования показывают, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.

6. Побудьте одни

Если эмоции сильные, то занятия посторонними делами могут только усугубить ситуацию. Побудьте наедине с собой. Прооритесь.

7. Несите ответственность за свои действия

Задумайтесь об этом, когда ваши эмоции будут «переливаться через край». Например, вы кричите на ребенка за то, что он пролил суп. Но что ребенок вынесет из этой ситуации? Плохое настроение и страх сделать что-то не так в следующий раз.

Вы выскажетесь, но потом будете испытывать стыд. Возможно, просто стоит попросить ребенка быть аккуратней, и к черту пролитый суп.

8. Не осуждайте себя за свои эмоции

Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.

Положительные эмоции — это эмоции, которые возникают, если на все положить.

9. По возможности устраняйте причину эмоций

Порой проще устранить причину эмоции, чем работать над ней. Не закидывайтесь на эмоциях, а думайте над вариантами их решения. Если вы не любите выполнять какие-либо домашние дела или ходить по магазинам, попросите это сделать другого члена семьи. Или, если вас бомбит, что вам нечего надеть – идите и купите.

Тогда вопрос: “можно ли управлять эмоциями?” — просто не будет возникать.

10. Подумайте, что самое худшее может случиться?

Этот способ использовали самураи. В сложных ситуациях они думали о смерти.

Если вас что-то разозлило или расстроило, подумайте, что могло случиться что-то более неприятное. Это несколько снимет накал страстей и позволит вам трезво рассуждать.

11. Визуализируйте свои эмоции

Агрессия может стать огнем, страх – рассыпавшимся мусором. Потушите в своем воображении огонь или сметите весь мусор к чертовой бабушке.

12. Добавьте больше положительных эмоций

Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли. Постарайтесь избегать общения с вечно недовольными людьми или теми, у кого постоянно происходит в жизни какая-то драма.

Если это ваши коллеги, сведите общение с ними к минимуму и то — только по деловым вопросам. Если такой ваш близкий человек — постарайтесь вместе искать в жизни положительные стороны.

При постоянном заикливании на негативе управлять эмоциями будет сложнее.

13. Находите время для отдыха

Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устаем. Составьте график. Выделите время для работы, для домашних дел, для любимых занятий. Добавьте в свой день прогулки по парку, отдых в ванной, чтение книг, занятия спортом или танцами, встречи с друзьями.

Лучше каждый день давать своему организму немного отдыхать, чем накапливать усталость и пытаться разгрузиться раз в 2 недели.

14. Посмотрите на свои эмоции со стороны

Это напоминает раздвоение личности, но вы будете делать это осознанно. Такой способ подойдет, если вы находитесь в тяжелой ситуации и не можете самостоятельно справиться с эмоциями. Абстрагируйтесь от своей личности и посмотрите, как влияют на вас ваши же переживания.

Возможно, вы даже дадите себе совет, как быть. Но к этому способу не стоит прибегать постоянно.

15. Самое главное. Постоянно развивайтесь

Занимайтесь и физическим, и духовными развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью.

Ищите повод для позитивных эмоций. Проявляйте любовь и заботу к другим людям. Делайте это искренне.

«Искренность состоит не в том, чтобы говорить все, что думаешь, а в том, чтобы думать именно то, что говоришь».
Ипполит де Ливри

Будьте уверенными в себе и решительными, как маленькие дети. Людей, обладающих такими качествами, ждет успех в любых начинаниях.

Какие бы вы способы не выбрали, применяйте их на постоянной основе. Не стоит прыгать с одного способа на другой в попытке успокоить себя, выработайте

свой алгоритм управления эмоциями. Выберите 2-3 упражнения и прорабатывайте их, вводите в свою привычную жизнь.

Заключение

Управление эмоциями и чувствами – это мастерство. Им нельзя овладеть за одну неделю. Только постоянная работа над собой сделает вас действительно счастливым человеком. Помните, что положительные эмоции и бодрость духа не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями — свободный человек!

По материалам интернета

Психолог: Кузванова Л.М