

Навыки управления эмоциями

Люди часто обращают больше внимания на плохие события, чем на хорошие. Например, мы можем заикливаться на одной плохой новости, забывая о множестве хороших, или застревать на критике, игнорируя комплименты.

Когда вы замечаете, что сосредоточились на негативе, попробуйте осознанно переключиться на что-то хорошее. Это требует практики, но помогает видеть позитивные стороны жизни.

Что можно сделать? Каждый день находите время для чего-то приятного. Например:

Прогулка на природе	Общение с другом или родственником	
Прослушивание любимой музыки	Исследование города или природы	
Приготовление и наслаждение любимым блюдом	Доброе дело для другого человека	
Чтение интересной книги	Долгий расслабляющий душ или купание	

Старайтесь включать хотя бы одно позитивное событие в свой день. Со временем вы научитесь лучше замечать хорошие моменты.

ПРОВЕРКА ФАКТОВ

Иногда мы преувеличиваем свои эмоции и реакции, делая ситуацию хуже, чем она есть на самом деле. Метод проверки фактов помогает вернуть эмоции в норму.

Используйте три вопроса, чтобы оценить ситуацию:

1. Что произошло, что вызвало эту эмоцию?
2. Какие предположения или объяснения я делаю в своей голове?
3. Соответствуют ли мои эмоции реальности или они основаны на моих предположениях?

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ ТЕЛЕ (МЕТОД P.L.E.A.S.E.)

Наше физическое состояние влияет на настроение. Если тело чувствует себя плохо, управлять эмоциями становится сложнее. Используйте акроним P.L.E.A.S.E. как напоминание о важности заботы о себе:

- PL** — Treating Physical illness (Лечите болезни, если они есть.).
- E** — Eating healthy (Питайтесь правильно).
- A** — Avoiding mood altering drugs (Избегайте вредных веществ).
- S** — Sleeping well (Спите достаточно).
- E** — Exercising (Регулярно двигайтесь и занимайтесь спортом).

Когда вы заботитесь о своём теле, это помогает вашему уму справляться с эмоциями.

ПОПРОБУЙТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Часто наши эмоции диктуют поведение. Например:

- Грусть заставляет нас замыкаться в себе.
- Раздражение вызывает желание накричать.

Но если сделать наоборот, можно изменить своё состояние. Вот как это работает:

- Если вы грустите и хотите побыть в одиночестве, попробуйте позвонить другу и поговорить.
- Если вы раздражены и хотите накричать, остановитесь, глубоко вдохните и скажите что-то приятное.

Запишите, как вы обычно реагируете на разные эмоции, и подумайте, что можно сделать иначе.

Эмоция	Обычное поведение	Противоположное поведение
Грусть		
Злость		
Страх		
Обида		
Стыд		