

**Учимся управлять своими эмоциями -  
5 упражнений  
для развития этого навыков**

**«Дыхание»**

Выработайте у себя привычку: если вы осознали эмоцию, и она вам не нравится и мешает, сразу начинайте обращать внимание на свое дыхание и начинать дышать чуть медленнее, обращая внимание на выдох.

**«Телесные методы»**

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.

**«Проблемы»**

Напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет - проблемы мы искать \_\_\_\_\_ умеем).  
Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете \_\_\_\_\_ их \_\_\_\_\_ достичь.  
Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

**«Ресурсное состояние»**

1. Упражнение лучше выполнять стоя. Вспомните какую-либо ситуацию, жизненный момент, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях:

ресурсное состояние снова появится. Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

2. Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов...

- Где точно в вашем теле «это» находится?
- Какой формы это ощущение?
- Каких размеров это ощущение?
- Какого цвета?
- Какие образы и/или слова приходят из прошлого?
- Имеет ли «это» температуру?
- Какое «это» на ощупь?
- Какая у этого ощущения граница?
- Двигается ли «это»?
- На какой материал это похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?
- Можно ли это сдвинуть с места?

3. Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии.

### «Хвастаться»

Каждый день записывайте, что вы сегодня сделали хорошо и успешно. Что вам удалось? Что вас порадовало? Мы не призываем постоянно находиться в позитивном настроении. Как мы помним, страх, гнев и печаль – тоже полезные эмоции и, допуская только позитивные эмоции в свою жизнь, мы теряем большое количество информации и можем пропустить что-то важное. При этом, когда мы позитивно настроены, нас значительно сложнее чем-либо расстроить или вывести из себя. Таким образом, позитивный подход создает для нас твердую опору под ногами и своего рода защиту от чрезмерного влияния на нас неприятных событий и эмоций.

*Источник: Шабанов С., Алешина А.  
«Эмоциональный интеллект. Российская практика»*