

Дубравин Дэн

Как это работает?

EQ-технологии управления эмоциями



Как это работает?

СОДЕРЖАНИЕ



Как это работает?
Ловушки ГОРДЫНИ



Как это работает?
Управление ГНЕВОМ



Как это работает?
Эмоция ПЕЧАЛИ



Как это работает?
Эмоциональный
ШАНТАЖ



Как это работает?
Управление СТРАХОМ



Как это работает?
Запуск ВДОХНОВЕНИЯ



Как это работает?
Чувство РАЗОЧАРОВАНИЯ



Как это работает?
Чувство ВИНЫ



Как это работает?
Гидравлика чувства
СТЫДА



Как это работает?
ОБИДА, техника
прощения





Как это работает? ОБИДА, техника прощения

Обида - это один из видов **рзкетных** чувств, с помощью которого мы «вымогаем» у обидчика внимание, уважение, заботу, раскаяние и так далее. Это способ наказать обидчика, что бы он изменил свое отношение, раскаялся и понял, что был не прав. Этимология слова «обида», происходит от слова обделить. И потому тесно связано с таким понятием, как **справедливость**. Мы обижаемся, когда считаем, что по отношению к нам, поступают несправедливо. Масштаб этого чувства также может быть разным. Может быть легкая минутная обида, а может быть обида длиною во всю жизнь.



Обида, это эмоциональная воронка, которая затягивает. Мы вновь и вновь прокручиваем в голове обидную ситуацию. Обида копится в сердце и в какой то момент может перерасти в злость или даже ненависть. И параллельно с этим, с детства мы учимся прощать иногда подменяя настоящее прощение псевдопрощением.

Как только ты научишься обижаться, в ту же секунду, не в следующую, а в ту же секунду, ты научишься обижать» *Евгений Гришковец.*

Псевдопрощение. Сколько раз вы в жизни прощали? А сколько из этих обид вы полностью отпустили? Другими словами «простить» и «отпустить обиду», это два разных понятия. По моим наблюдениям «псевдопрощение» это очень распространенное явление. Псевдопрощение происходит скорее из вежливости. Многим людям легче сделать вид, что они простили, чем по-настоящему и тотально отпустить свою обиду. По-настоящему отпустить обиду может быть невыгодно. Для того, что бы действительно глубоко и тотально простить, необходимо использовать специальные техники.

”

Полезные вопросы для управления обидой

1. На что обычно вы обижаетесь?
2. Какие выгоды вы извлекаете для себя из обиды?
3. Кого вам необходимо простить в первую очередь?

Технология прощения

Шаг №1. Первое что необходимо сделать, это **признать, что вы обиделись**. Озвучив это для самого себя, вы возьмете это чувство под свой контроль и признаете факт его существования.

Шаг №2. Не принимайте решения в состоянии обиды. «Оторвите руку от огня». Нужно взять паузу, которая «погасит» горячие эмоции и вы сможете принимать решения более спокойным умом. Определите сколько времени вы отводите на свою обиду?

Шаг №3. Определите, какие ваши ожидания в отношении данного человека не оправдались. Неоправданные ожидания лежат в основе обиды. Опишите ваши ожидания, относительно поведения человека к вам. Ответьте на вопрос: «Почему он/она должны себя вести так как вы хотите?». Учитесь снижать уровень своих притязаний к другим людям и вы сразу же заметите, что количество обид в жизни уменьшится.

Шаг №4. Примите для себя убеждение, что поступки людей являются ни хорошими, ни плохими. Смотрите на ситуацию в широкой духовной перспективе — из мира Божественной Истины. Мы сами создали эту ситуацию, что бы извлечь из нее ценный урок для себя. Очевидно, чем сильнее человек вовлечен в ситуацию, тем труднее ему увидеть в ней пользу для себя.

Шаг №5. Развивайте способность к диалогу по поводу обиды. Не носите ее подолгу в себе делая удрученный вид, что бы обидчик сам догадался и ощутив вину, извинился перед вами. Этим вы создаете себе мнимое преимущество. На самом деле, нося в себе это «токсичное» чувство вы портите себе настроение, разрушаете свою душевную гармонию, усиливая злобу и мстительность.

Шаг №6. Практикуйте прощение. Это главный рецепт против обиды. Прощая искренне и глубоко, отпуская ситуацию, вы разгружаете свою психику от тяжести обиды. При этом совсем не означает, что вы забываете ситуацию. Делать из нее выводы, извлекать уроки, отмечать свои уязвимые места, эта та польза, которую вы можете извлечь из этого чувства.



Как это работает? Управление ГНЕВОМ

Эмоция гнева, это наследие, которое досталось нам от наших предков. Агрессия в том или ином виде присуща всем животным, даже доброму хомячку. Это базовый уровень инстинктов, который помогает виду выжить, защитить себя и свое потомство и пройти природный отбор.



Три причины гнева. Гнев это следствие

неудовлетворенных потребностей. Внутреннее «разрешение» выразить гнев, дает этой эмоции «зеленый свет» для выхода наружу. По этому, контроль над ним необходим с первого момента его возникновения. Я подчеркиваю тут два момента. Гнев выходит, если его разрешили и необходим контроль с первых секунд его возникновения.

Самым мудрым считается тот, кто умеет

подчинить свои чувства велению рассудка. Разгневаться может и глупец, и мудрец, но глупец, ослеплённый гневом, становится его рабом. В пылу бешенства он сам не ведает, что творит, и все его поступки ему же оборачиваются во зло». Египетская пословица

”

Причина №1. Гнев это реакция на причиненную боль. Это программа-реакция которая была доведена до эволюцией до автоматизма.

Причина №2. Гнев это продолжение первичных чувств. Такие чувства как страх, печаль, вина могут быть первопричиной для возникновения гнева.

Причина №3. Гнев это следствие оценки, которую вы дали ситуации. Если вы определили ситуацию, как несправедливую или противоречащую вашим ценностям, возникает гнев.

Технология управления гневом

Шаг №1. Проговорите про себя, что вы разозлились. Осознав эмоцию, мы берем ее под контроль. Не осознанная эмоция начинает управлять нами.

Шаг №2. Стоп на 10 секунд! Сделайте несколько глубоких вдохов. Этот простой способ, поможет снять напряжение восстановить дыхание. Гнев имеет склонность возрастать. И если его не остановить на начальной стадии «раздражения», сделать это потом будет очень тяжело. В результате «остановки» вы получаете драгоценное время, что бы принять верное решение в сложившейся ситуации.

Шаг №3. Поставьте себя на место человека, который вызвал в вас гнев. Постарайтесь искренне понять его позицию и поведение. В основе любого поступка, лежит позитивный мотив. Стремление понять и принять помогает почувствовать сострадание к человеку. Сострадание, дает нам эмоциональное преимущество и уверенность.

Шаг №4. Теперь подумайте над наилучшим решением в данной ситуации. Задайте себе вопрос: Какое решение и действие сейчас будет наилучшим? Какой результат с помощью такой реакции я хочу получить?

Шаг №5. Предложите решение или совершите действие. Будьте максимально осознаны в данный момент. Не поддавайтесь на возможные провокации и эмоциональные выпады в вашу сторону. Вы взяли гнев под контроль и теперь вам нужно удержать его в управляемых рамках. Говорите спокойно и уверенно, это усилит ваш контроль над гневом и ослабит гнев собеседника.

У меня плохая новость: агрессия в отношениях будет еще очень и очень долго. То, что формировалось миллионы лет, сразу не исчезнет. А теперь хорошая новость: мы можем развивать метавнимание и учиться ослаблять инстинктивные реакции, заменяя их на очеловеченные способы поведения.

Полезные вопросы для управления гневом

1. Какие проблемы у вас обычно возникают из за неуправляемого гнева?
2. Какую основную причину вы видите, которая возбуждает ваш гнев?
3. Какие способы его контроля вы уже пробовали?
4. Какие выгоды вам даст, освоение предложенных техник?



Как это работает? Эмоциональный ШАНТАЖ

Эмоциональный шантаж опасен для отношений, как и любой другой вид манипуляции. Жертвы

эмоционального шантажа страдают устойчивым чувством вины, страха и сниженной самооценкой. Вспомните, к примеру, такие выражения, которые есть проявлением эмоционального шантажа:



- «Если бы ты меня по-настоящему любил, ты бы так не сделал....»
- «Если ты так не сделаешь, я буду вынужден...»
- «Мне будет очень плохо, если ты уйдешь»
- «Но учти, это будет на твоей совести!»
- «Ты неблагодарный, я столько много для тебя сделала/сделал»

Технология нейтрализации эмоционального шантажа

Когда в отношениях появляется эмоциональный шантаж, начинает накапливаться «эмоциональное дерьмо» или неудовлетворенность. Это может лишать партнеров гибкости и лояльности по отношению друг другу.

Почему люди прибегают к эмоциональному шантажу? Говоря откровенно, люди часто манипулируют друг другом. В основе манипулятивного поведения, лежит **СТРАХ открыто обратиться с просьбой**. Это определенный риск, так как просьба может быть не удовлетворена, а шантажисту очень важен конечный результат.

Детско-родительские отношения — первый

"плацдарм", где разыгрываются эти сражения. "Не уберешь игрушки, папа не придет с работы", — пугает мама малыша. Через несколько лет уже малыш заявляет маме: "Не купишь мне эту машинку — значит, не любишь меня!" СьюзанФорурд

Болевые точки для эмоционального шантажа:

Болевая точка №1 «СТРАХ» Шантажисты подмечают то, чего мы боимся, а потом умело используют это.

Болевая точка №2 «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ» Шантажисты могут подвергать испытаниям наши обязательства и ответственность.

Болевая точка №3 «ВЕЧНЫЙ ДОЛГ» Шантажист может оказать вам услугу, а потом ожидать от вас пожизненную благодарность.

Болевая точка №4 «ЦЕННОСТИ» Шантажисты четко знают ваши ценности, и могут на них ссылаться разными способами.

Болевая точка №5 «ЧУВСТВО ВИНЫ» Шантажисты часто используют психологическую игру «Упрек», с целью вызвать в нас чувство вины.

Шаг №1. Контракт с самим собой. Первое, что требуется сделать, — это подписать контракт с самим собой, в котором вы запишите несколько обещаний.

Контракт с самим собой: Я, _____, признаю себя за взрослого человека, имеющего право на собственное мнение и выбор. Я принимаю решение исключить эмоциональный шантаж из своих отношений и своей жизни.

Шаг №2. Когда вы в следующий раз столкнетесь с эмоциональным шантажом, не торопитесь с ответом. Осознавайте и контролируйте свои эмоции. Дайте понять, что вам безразличен исход ситуации и ценны ваши отношения. Демонстрируйте спокойствие и рассудительность. Лучше спокойно, расскажите вымогателю, как выглядит его поведение со стороны. Этим вы его удивите и приведете в замешательство.

Шаг №3. Предложите свое решение ситуации. Инициатива должна исходить именно от вас. Проявите сочувствие: «Да, мне очень жаль, что ты так себя чувствуешь» или «У тебя есть право иметь свое мнение». Предложите свой вариант решения ситуации, который по возможности соблюдает интересы обеих сторон. Закрепите это благодарностью и комплиментом.

Полезные вопросы для управления эмоциональным шантажом

1. Что изменится в ваших отношениях при исчезновении эмоционального шантажа?
2. Каким болевым точкам, вы подвержены больше?
3. Какие действия вы совершите в ближайшее время, для нейтрализации эмоционального шантажа?



Как это работает? Кнопка запуска ВДОХНОВЕНИЯ

У всех бывают ситуации, когда работу необходимо сделать, а вдохновения не приходит. Иногда правда, отсутствие вдохновения служит оправданием своей бездеятельности, верно? Нет вдохновения, зачем тогда напрягаться?! В таких случаях полезно иметь под рукой «кнопку запуска», которая гарантированно запускает это состояние. Если результат необходим, каждый начинает прибегать к собственным и проверенным, но не всегда полезным способам запуска вдохновения.



Природа вдохновения. Первоначально словом энтузиазм обозначали состояние человека, одержимого божеством или находящегося под его влиянием. Действительно очень похоже, что в состоянии вдохновения мы становимся «одержимыми» какой то идеей или процессом.

Само понятие вдохновение, очень тесно связано с дыханием: вдох-выдох-вдох-выдох. Вдыхая- мы набираемся энергии, выдыхая ее отдаем. Отсюда производные: **вдохновился** и **выдохся**. Обратите внимание на ваше дыхание, когда вы находитесь во вдохновении. Вы практически не дышите, а легкие, при этом приятно распирает. Кислород- это топливо для вдохновения, на уровне тела.

Вдохновение — это такая гостья, которая не любит посещать ленивых» П. И. Чайковский

”

Кроме насыщения организмом кислородом, необходимо еще вдохновляющее чувство и правильная мыслительная направленность. Чувство, которое лежит в основе вдохновения это интерес, а мысленную направленность задает важная цель или ценность. Сочетание всех трех компонентов дает особый энергетический аккорд, который и называется энтузиазмом или вдохновением.

Не важно, что было сделано с вдохновением. Это могло быть приготовление обеда или покраска забора, создание картины или написание отчета. Если работа сделана с вдохновением, это чувствуется и позитивно отражается на качестве исполнения.

Технология запуска энтузиазма

Таким образом, подводя итог, можно выделить 5 шагов для запуска энтузиазма.

Шаг №1. Смените на время обстановку. Новые места порождают новые впечатления, новые мысли, что повышает вдохновение и энтузиазм к работе.

Шаг №2. Глубоко подышите в течении 10 минут, что поможет насытить организм кислородом.

Шаг №3. Мысленно свяжите предстоящую работу со своими жизненными целями и ценностями. Находите смысл в каждом своем деле. Бесцельное времяпрепровождение разряжает батареи вашего энтузиазма.

Шаг №4. Подумайте, какой элемент творчества в предстоящую работу вы можете привнести?! В каждой, на первый взгляд обычной работе, можно найти нечто необычное, что вызовет эмоцию интереса. Стимулируя чувство интереса, вы влияете на свое вдохновение.

Шаг №5. Начинайте дело с благодарностью, за возможность быть кому то полезным и само реализовать. Когда в работе вы выходите в работе за рамки своего ЭГО, это добавит вам дополнительную энергию.

Полезные вопросы для управления вдохновением

1. Как часто вы испытываете энтузиазм?
2. При каких обстоятельствах он обычно у вас возникает?
3. Какую выгоду дает вам энтузиазм и что изменилось бы, если его станет больше у вас?



Как это работает? Гидравлика чувства СТЫДА

Сложно встретить человека, которому в детстве не говорили: «как же тебе не стыдно?!» И обычно следующей фразой было: «что люди о тебе подумают?!» Вот отсюда, из «люди подумают», и берет свое начало стыд. Мы сильно зависим от оценки социума в котором живем. А так как в древности выжить в одиночку было невозможно, негативная оценка или осуждение общества означала физическую смерть. Мы это хорошо запомнили на генетическом уровне. Общество принимает удобных, понятных, послушных и безопасных людей, формируя тем самым «Великое среднее».



Существует здоровый и токсичный стыд. Если здоровый стыд обеспечивает важную функцию для жизни, то токсичный ее разрушает. Среди функций здорового чувства стыда, можно выделить три, явно выраженных:

- **Функция №1: Система безопасности.** Это чувство как страж наших внутренних ценностей, принципов и моральных норм. Если мы от них отходим, возникает угрызения совести, чувство стыда или вины.
- **Функция №2: Комфорт в отношениях.** Здоровое чувство стыда, важно для поддержания гармонии и мира внутри отношений. С появлением стыда, мы становимся способны посмотреть на ситуацию с позиции своего партнера.
- **Функция №3: Стержень общества.** Если нет моральных опор, следовательно нет доверия, единства, сотрудничества, взаимовыгоды, безопасности и т.д..

Стыдясь своих природных влечений и функций

собственного организма, человек тем самым показывает, что он — не только природное существо, а нечто высшее. Владимир Соловьёв



Токсичное чувство стыда, сказывается на нашей уверенности и эмоциональном благополучии. Самооценка смещается изнутри наружу и ставится в прямую зависимость от мнения и оценок других людей.

Технология освобождения от токсичного стыда

Шаг №1. Выявление областей токсичного стыда и признание этого чувства. Если мы не признаем, что испытываем стыд, он автоматически вытесняется в бессознательное, и оттуда будет оказывать мощнейшее влияние. Отличить здоровый стыд от токсичного, можно ответив на вопрос: «Помогает или мешает мне этот стыд в жизни?»

Принятие себя. Дальше пропишите и произнесите фразу: «От того, что мне это стыдно, (вариант того, что стыдно) я не стану лучше, счастливее, успешнее! Я выбираю новое решение. Теперь я не осуждаю себя за это (вариант того, что стыдно). Я получаю удовольствие, когда я делаю это (вариант того, что стыдно). Мне совершенно нечего стыдиться, я также как и другие люди несовершенен. Тесные связи с людьми, дают вам психологическую гарантию, что вы не останетесь в одиночестве и от вас не отвернуться, если вы сделаете что то стыдное.

Шаг №2. Сформировать новый эмоциональный якорь. Второй шаг, это сформировать новый здоровый якорь, который поможет уменьшить влияние токсичного стыда. Как по новому, вы будете себя вести, при возникновении «стыдливых» ситуаций? Покрутите в голове и порепетируйте с новой моделью поведения.

Шаг №3. Ежедневный бесстыдный контроль. Наблюдайте за изменениями на уровне эмоций и отмечайте свои успехи. Позитивные эмоции, сигнал того, что вы все делаете правильно. Уверен, что с уменьшением уровня токсического стыда, перед вами откроются новые возможности, которых вы стыдились и поэтому не разрешали себе.

Полезные вопросы для управления стыдом

1. Что вызывает у вас чувство стыда?
2. Какой стыд является токсичным, а какой полезным?
3. Какие выгоды вам даст преодоления токсичного чувства стыда?



Как это работает? Ловушки ГОРДЫНИ

Гордыня – это чувство своей ценности и уникальности, которое возникает на почве возвышения над другими. Это переразвитое ЭГО порождает высокомерие, презрение, осуждение, желание унижить. Причина чувства собственной важности или гордыни (она же высокомерие, она же тщеславие) проста и сложна одновременно. Исследования Адлера, доказали что человеком движет врожденный комплекс неполноценности. Именно во врожденном комплексе неполноценности, лежит основа для возникновения последующей гордыни. С этой точки зрения, гордыня выступает «психологическими костылями» которые помогают человеку поддерживать собственное самоуважение.



Большое ЭГО приближает нас к состоянию Творца, в котором мы можем максимально реализовать свой потенциал, это ее светлая сторона. Темной стороной ЭГО есть попадание в иллюзию, в которой человек отделяет себя от мира и даже противопоставляет себя ему.

Пока ты чувствуешь, что наиболее важное и значительное явление в мире – это твоя persona, ты никогда не сможешь по-настоящему ощутить окружающий мир. Точно зашоренная лошадь, ты не видишь в нем ничего, кроме самого себя. Карлос Кастанеда

Наличие воспаленной гордыни можно узнать:

- Желание всегда и во всем быть правым.
- Желание всегда побеждать.
- Желание поступать исключительно из своих интересов.
- Желание нести ответственность за поступки и судьбы других.
- Непринятие любых советов.
- Если оказать помощь, то с «высока».
- Желание давать советы, когда не просят.
- Категоричность в своих высказываниях и суждениях.
- Неспособность искренне благодарить других людей.

В результате гордыни у нас может появляться большая коллекция обид и разочарования в людях. Такой человек чувствует внутреннее напряжение в общении с другими людьми и регулярно попадает в конфликты.

Технология управления гордыней

Способ №1. Выполняйте «грязную» работу. Работа, которую вы считаете ниже своего достоинства. Это очень хорошо «заземляет» чувство собственной важности.

Способ №2. Мысленные поклоны. Встречаясь с человеком, мысленно кланяйтесь ему. Поклоны, издревле были ритуалами почтения другого на фоне приуменьшения своей значимости.

Способ №3. Максимальное внимание к говорящему. Сначала старайтесь понять, а потом быть понятым. Молча слушайте говорящего и не отвечайте сразу. Старайтесь вникнуть в смысл каждого слова.

Способ №4. Принятие других людей. Другие люди не обязаны быть такими, как вы хотите. Принимайте людей, со всеми их особенностями, даже если вам что-то не нравится.

Способ №5. Каждый день благодарите! Даже самое минимальное действие, направленное по отношению к вам, встречайте с благодарностью, идущей от самого сердца.

Каждое утро, выбирайте один из этих методов и практикуйте его на протяжении дня. Простые по своей сути методы, глубокие и действенные по содержанию.

Результаты будут появляться в виде позитивных эмоций: вдохновения и благодарности, радости и удовлетворения.





Как это работает? Управление СТРАХОМ

Как вы думаете, возможна ли жизнь без этой эмоции? С полной ответственностью заявляю, что без страха, нас как вида не было в принципе. Страх это одна из 7 базовых эмоций, который выполняет сохраняющую функцию и опирается на инстинкт самосохранения. Другой вопрос, когда это страх начинает доминировать над другими эмоциями и мешает совершать поступки и вообще получать удовольствие от жизни. В этот момент уже не Вы, а ваши страхи являются полноправными хозяевами жизни.



Управление СТРАХОМ. Для того что бы научиться справляться со страхом, необходимо сосредоточиться на полярном чувстве, а именно развитии смелости. Смелость, это такой же навык, как и любой другой. Она может быть развита, путем системной работы над своими страхами.

Беспокойство - это недостаток веры в то, что человек может справиться с ситуацией в будущем, или недостаток индивидуальной системы ресурсов.
Ф. Перлз

”

Если заглянуть в медицинский справочник можно найти около 500 разновидностей фобий, которые диагностируются как психические расстройства. В основе всех видов страха лежит **страх смерти**. Источник основных страхов и опасений берет свое начало в детстве. При рождении мы просто бесстрашные супермены, правда с уязвимыми телами и неразвитым мозгом.

В детстве мы очень уязвимы для влияния, наша уверенность недостаточна, а самооценка опирается на мнение старших людей. Период до 7-ми лет, самый важный для формирования убеждений, с которыми нам предстоит жить потом всю жизнь. Именно здесь и закладывается основной фундамент страха.

Технология развития СМЕЛОСТИ

Шаг №1. Примите свой страх. Нужно принять убеждение, что страх это естественная реакция на новое или потенциально опасное действие. Проговорите про себя «Да, мне сейчас страшно!». Этим вы сможете взять свой страх под первичный контроль и остановить его развитие.

Шаг №2. Задайте себе 3 вопроса:

- Чем вреден для меня этот страх?
- Чем полезен мне этот страх?
- Какой будет моя награда, если я преодолю этот страх?

Шаг №3. Примите решение преодолеть свой страх. Там где есть уверенность и решительность, страх отступает. Вам необходимо твердо решить, зачем вам необходимо преодолеть свой страх.

Шаг №4. Тренируйте свою смелость. В начале, выпишите на лист бумаги все то, чего вы боитесь.

- Разделите эти страхи на три категории (Сильный, Средний, Слабый)
- Определите из этого списка какие полезные страхи, а какие вредные для вас.
- Начните с преодоления слабых и вредных страхов. Полезные трогать не нужно, они нужны нам для выживания.
- Каждый день, встречайтесь лицом к лицу со своими слабыми страхами. Отслеживайте в себе это чувство и совершайте действие, что бы его преодолеть. Даже небольшое продвижение, это уже победа!
- После преодоления страха, поблагодарите себя за эту победу.

Со временем, как в спорт зале повышая вес снарядов, вы научитесь преодолевать более сильные и вредные страхи. В результате такой работы, вы нарабатываете внутреннюю смелость и чувство эмоциональной безопасности. Смелость это не отсутствие страха- это доверие окружающему миру в позитивном намерении по отношению к себе.

Полезные вопросы для управления страхом

1. Какую функцию выполняет страх в вашей жизни?
2. С какими ограничениями страха вы столкнулись?
3. Что вам будет помогать развивать смелость?



Тема печали и связанных с ней чувств и состояний, очень актуальна для многих людей. Обилие информации, быстрый темп жизни и постоянная гонка, фаст-фуд еда и одноразовые отношения, все это отражается на нашем эмоциональном благополучии. Уделив этой эмоции достаточно внимания и разобравшись с ее механикой, можно научиться высвобождать заложенный в ней большой потенциал энергии.



Печаль как ресурс. Как отмечают ученые Ч.

Костелло и К. Изард, «печаль, замедляя общий темп жизни человека, дает ему возможность “оглянуться назад”. Замедление психических и телесных процессов, которыми сопровождается эмоция печали, позволяет по-новому взглянуть на мир, увидеть его иначе, расставить другие приоритеты в своей жизни, что трудно сделать в условиях ежедневной рутины. Эта новая перспектива может усугубить печаль, но она же может освежить взгляд на вещи, позволит понять то, о чем мы прежде не задумывались».

Кроме того, эмоция печали служит мощным аккумулятором эмоциональной энергии. Печаль, как тетива лука, способна натянуть наше намерение и позже выстрелить головокружительным подъёмом и успехом.

Если к тебе пришла печаль, старуха в черном, не

прогоняй ее. Посади ее рядом и послушай, о чем она хочет тебе сказать. К.Г.Юнг

”

Нахождение в «печальной яме» хоть и полезно, но при долгом пребывании может «засосать», как вязкая тряпина и превратится в глубокую депрессию, которую придется лечить медикаментозно. Не думаю, что Вам это нужно.

Три решения, способные навсегда вас избавить от хронической печали.

Каждый день мы принимаем тысячи решений. Одни решения, заставляют нас задуматься и прибегнуть к анализу, другие принимаем быстро или спонтанно. Есть решения, которые идут нам на пользу, а есть те, которые вредят. Я предлагаю прямо сейчас, принять три решения, которые навсегда вас избавят от хронической печали.

Решение № 1. Проговорите про себя «Печаль, в которой я сейчас нахожусь -временна!». Успешные люди смотрят на проблемы как на нечто временное, тогда как неудачники считают, что их неудачам и горестям в которых они находятся не будет конца. На кольце мудрого царя Соломона было написано «И это пройдет...» что означает, что все в этом мире временное. Это очень важное осознание, так как именно благодаря этому у вас появляется ресурс надежды, терпения и принятия, которые добавят силы в этот период.

Решение №2. У этого чувства есть причина, иначе оно бы не пришло. Эти причины, являются уязвимыми местами нашей психики. Они подсказывают нам, на что стоит обратить внимание, так как крепость всей цепи определяется крепостью самого слабого звена. Если ситуация повторяется из раза в раз, это говорит нам про «вредные убеждения», которые когда то в прошлом сыграли для нас важную роль, но сейчас мешают двигаться вперед к своему успеху и счастью.

Решение №3. Печаль пришла для того, что бы я смог изменить свою жизнь к лучшему. Чтобы изменить поведение человека в той или иной ситуации, ей надо придать другой смысл и значение. В частности, для развития эмоциональной устойчивости человека в стрессовой ситуации, необходимо снизить значимость этой ситуации. Также полезно владеть навыком «позитивной интерпретации» ситуации. Например, один мой друг с утра обнаружил свою машину без колес. После секундной шоковой паузы удивления, первая мысль, которая ему пришла в голову это «Господи, спасибо что взял деньгами!».

Полезные вопросы для управления печалью

1. Сколько % из общего эмоционального состояния за неделю, вы испытываете печаль?
2. Какое убеждение стоит за вашей печалью?
3. Какие шаги вы намерены предпринять, что бы уменьшить уровень печали в вашей жизни?



Как это работает? Чувство РАЗОЧАРОВАНИЯ

Разочарование— это чувство, которое появляется в результате несбывшихся ожиданий, надежд или стремлений.

Разочарование опасно тем, что человек перестает действовать в направлении намеченной цели, а энергию, которая была для этого предназначена, обрушивает внутрь себя. К сожалению, сейчас большое количество людей имеют несбывшиеся надежды, особенно в странах СНГ. Разочарования накапливаются, а следом за этим приходит самое страшное разочарование, разочарование в самом себе.

Природа разочарования. Разочарование это обратная сторона чувства надежды. Если на что-то очень сильно надеялся, ждал, верил, представлял, а со временем ожидания не сбылись, вот тут приходит это горькое чувство разочарования.



Технология работы с чувством разочарования

Разочарование – это хорошее чувство». Оно, подобно боли, показывает, что что-то не так. Возможно, стратегия для достижения цели была выбрана неправильно. Возможно, у тебя были завышенные ожидания и очень короткие сроки для достижения цели.
Виктор Молодых



Симптомы разочарования

Симптом №1: Утрата надежды. Надежда, это опора на будущее. По этому, разочаровавшись, мы теряется энергию, изменять ситуацию к лучшему.

Симптом №2: Обостренное возмущение. Если мы эмоционально реагируем на события, которые происходят вокруг, осуждаем людей, которые к этому причастны, это явный симптом разочарования.

Симптом №3: Уход. Уход, является попыткой, отстраниться от разъедающего душу разочарования и начать все с начала. При этом уход может быть не только в прямом смысле слова. Алкоголизм, наркомания или сумасшествие, это также виды ухода от разочарования.

Симптом №4: Отрицание или несогласие. Этот симптом очень легко заметить в общении с людьми. Если Ваш партнер часто не соглашается, спорит, отрицает это явный признак того, что он в чем то разочарован.

Симптом №5: Самоубийство или убийство другого человека. Самоубийство это тоже уход от решения проблем и потеря надежды. Убийство это разочарование, перешедшее в ярость.

Шаг №1. Принять свое РАЗОЧАРОВАНИЕ. Для того, что бы взять власть над чувством, его необходимо принять и разрешить испытывать. Если не признавать, что разочаровался, это чувство со временем наберет большую силу и может перерасти в более тяжелые состояния.

Шаг №2. Что Вас больше всего разочаровывает в этой ситуации?

Я должен	Мне должны
Я не должен	Мне не должны

Разделите лист бумаги на 4 части, и в каждом из них запишите список Ваших «ожиданий» относительно близких людей и наоборот. Этот список откроет вам понимание, природы ваших разочарований.

Шаг №3. Сколько времени Вы готовы посвятить этому чувству? Какой для Вас будет лучший выход из этой ситуации? Тут вы выбираете свою дальнейшую реакцию на ситуацию, которая вызвала разочарования: **Отпустить; Изменить ситуацию; Изменить свое отношение к этой ситуации;**

Шаг №4. Чему Вы научились и какой ценный урок, несет в себе эта ситуация? Это позитивная интерпретация ситуации.

Шаг №5. Переключитесь на ресурсное для вас занятие. Это может быть все что угодно, лишь бы это добавляло вам силы и радость. Дополнительная энергия важна, для того что бы двигаться дальше и ставить перед собой новые цели.



Как это работает? Чувство ВИНЫ

Базовое чувство вины присуще всем людям. Этот глубокий якорь сформировался на протяжении человеческой эволюции. Центральный страх виноватого – это страх быть отвергнутым обществом, лишенным всех благ. Как итог, смерть от физического и эмоционального голода. Вина это цена, которую мы платим, если наше поведение нарушает определенные стандарты или убеждения. Пока наше поведение будет выходить за пределы этих стандартов, чувство вины будет преследовать нас по пятам.



Остерегайтесь тех, кто хочет вменить вам чувство вины, ибо они жаждут власти над вами. С.Нежинский



Обвинение, оказывает настолько сильное эмоциональное влияние, что противостоять ему, сохраняя внутреннее равновесие очень сложно. Обвинительный тон рождает в другом человеке чувство вины, страха или гнева. По этому, осознав это сильное влияние, многие люди используют его для достижения своих целей. Вначале бабушка обвиняет маму, потом мама, обвиняет папу, потом папа обвиняет сына, потом сын обвиняет друга и так дальше, до бесконечности.



Полезные вопросы для управления виной

1. Вина, которую вы испытываете полезна или токсична для вас?
2. Что изменится в вашей жизни, если чувства вины станут меньше?
3. Что изменится в вашей жизни, если чувства вины станут больше?

Технология нейтрализации обвинения

Можно ли избавиться раз и навсегда от чувства вины? Я уверен что это невозможно. Очень глубоко прошита программа за многие тысячи лет. Мы можем научиться вовремя диагностировать полезную или токсичную вину, а также управлять ею, снижая ее интенсивность и влияние.

Шаг №1. Возьмите паузу и остановите свое эмоциональное возбуждение. Не отвечайте обвинителю сразу. Обвинитель наверняка ждет от вас немедленной реакции. Пауза, которую вы берете, вызовет у него внутреннее недоумение и потерю первичного эмоционального преимущества.

Шаг №2. Ответьте себе на вопрос: Какую цель вы хотите сейчас достичь?

- Выпустить напряжение?
- Сохранить свое душевное спокойствие?
- Восстановить справедливость?
- Сохранить хорошие отношения с человеком?
- Конструктивно решить вопрос?

Шаг №4. Говорите спокойным тоном голоса. Крик или повышение голоса, это сигнал другому человеку про начало боевых действий. Повышенный тон голоса, стимулирует эмоции, как пыль стимулирует аллергены в носу.

Шаг №5. Не принимайте позицию жертвы. Если вы начинаете оправдываться, извиняться, опускать голову, это действует на обвинителя как красная тряпка на быка. Не забывайте, что обвинитель диктует вам свою картину мира и понимание того, что правильно, а что нет. У вас может быть другая точка зрения и свои правила, как жить в этом мире.

Шаг №6. Попросите доказательства. Задавайте вопросы, попросите представить доказательства и объяснить свою позицию. Управляет разговором тот, кто задает вопросы. Задавая вопросы, вы активизируете человека к логическим доводам и тем самым нейтрализуете его негативные эмоции.

Шаг №7. Смягчайте ситуацию. Кивайте головой, соглашайтесь. Согласится с мнением, это еще не значит принять решение. Если возможно, постарайтесь приуменьшить значимость ситуации. Помните, что все относительно, а презумпция невиновности, применима и на этом уровне. Пока вина не доказана, человек считается невиновным.

Шаг №8. Поблагодарите человека. Поблагодарите обвинителя за его замечания и скажите, что вы подумаете над ними. Благодарность, оставит позитивный эмоциональный след после общения и у вас и у вашего обвинителя. Это акт доброй воли и демонстрация вашей непоколебимой силы и уверенности!