**Как научиться контролировать свои эмоции**

Один из ключевых признаков свободной и цельной личности, хозяина своей жизни – это высокая степень спонтанности и произвольности в управлении собственными эмоциями. Человек же зажатый, неуверенный в себе, «забитый» обществом, выражает эмоции только в качестве реакции на различные внешние раздражители. Он как марионетка «дергает ручками и ножками» тогда, когда на него оказывается соответствующее управляющее воздействие.

Разумеется, такой человек не может похвастаться, что живет качественной и полноценной жизнью, поскольку он над своей жизнью просто не властвует. Любая «плохая» новость, любые неодобрительные чужие слова тут же выбивают его из «колеи» и чтобы вновь войти в стабильное эмоциональное состояние ему требуется время. Поэтому для того, чтобы действительно получать от жизни удовольствие требуется научиться контролировать свои эмоции.

**Что из себя представляют наши эмоции**

Относительно эмоций крайне важно понимать, что они – это проявление нашей биоэнергетики. Это такая же наша естественная составляющая, как кровь или лимфа. С помощью эмоций мы взаимодействуем с окружающей реальностью, получаем от неё сигналы, составляем свои представления, принимаем решения. Люди, которые в результате травмы мозга, лишались способности испытывать эмоции вместе с ними лишались и возможности сделать выбор на основе тех или иных субъективных предпочтений. Логика им в этом деле никак не помогала.

Эмоциональность, способность испытывать и переживать разные эмоциональные тона делает нас живыми и полноценными существами. Любая эффективная коммуникация между людьми требует эмоций, эмоционального отклика. Созидательный творческий труд также невозможен, если человек не в состоянии испытывать интерес, увлеченность, азарт, воодушевление.

Иными словами, без эмоций нам никуда. Вопрос только в том, что является «управляющим центром» в нашей жизни – эмоции или разум. Эмоции можно обмануть, подсунув нам вкусную («насыщенную сахаром»), но вредную и даже опасную «еду», но разум, вооруженный способностью анализировать и сопоставлять факты, обмануть сложнее. А разум, использующий возможности эмоций, обмануть практически невозможно.

Важно понимать, что эмоции энергетически сильнее разума и даже разумные, осознанные люди, попав под влияние сильной эмоции (ненависти, гнева, страха, жажды наживы, зависти, похоти, обиды и пр.) начинают совершать необдуманные, нерациональные поступки о которых впоследствии горько сожалеют. А всё потому, что не научились в свое время грамотно управлять своими эмоциями.

**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**

Вторя 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.

**Базовые упражнения**

Для того, чтобы избежать этих ошибок и научиться контролировать свои эмоции начните делать простые, но необыкновенно действенные упражнения. Делайте их регулярно, если рассчитываете получить существенный эффект.

**Упражнение №1 – «Идентификация».**

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы понимать какую именно эмоцию вы в данный конкретный момент времени испытываете. Злость или обиду, страх или азарт, чистая это эмоция или смешанная.

Поскольку главное в контроле эмоции – это наблюдение за ними, то, чтобы качественно наблюдать эмоции, их необходимо различать. Чтобы понимать какие бывают эмоции воспользуйтесь таблицей эмоциональных состояний.

Само упражнение достаточно простое – начните наблюдать за собой и, заметив изменение в эмоциональном фоне, просто спросите себя «что это?». Спрашивайте до тех пор, пока у вас не сформулируется конкретный ответ.

**Упражнение №2 – «Перевод в тело»**

Поскольку любые эмоции так или иначе проецируются на тело, то управляя или каким-либо образом манипулируя с телом, мы можем контролировать эмоцию. Суть упражнения заключается в том, что, почувствовав, как в вас закипает какая-то неприятная эмоциями, вы переводите ее мысленно в какой-то участок тела (например, в кулак), который что есть силы сначала напрягаете, а потом расслабляете. И так несколько раз. Пока не отпустит.

**Упражнение №3 «Вдох-выдох»**

При возникновении бурной, сильной, буквально захватывающей вас эмоции сознательно отследить и остановить её обычному человеку практически невозможно. Резко вспылил и тут же накричал на близкого человека, а только потом, с ужасом, понял, что на самом деле наделал.

Единственный выход тут – это автоматический рефлекс, который будет сразу же блокировать негативную эмоцию при ее всплеске. Этот рефлекс должен состоять в глубоком вдохе и медленном выдохе. Его надо выработать у себя. Рефлекс вырабатывается регулярной тренировкой, т.е. регулярным выполнением следующего упражнения – реактивируете какой-нибудь негатив (например, вспоминаете как вас обругал начальник), и тут же делаете глубокий вдох и медленный выход. И так несколько раз в день на протяжении 3 месяцев. После этого вы будете делать это всё на автомате.

**Упражнение №4 «Виртуальная игра»**

Любое переживание включает в себя не только саму эмоцию, сопутствующее ей телесное ощущение и мысли (приятные либо не очень), но и картинку (смутную или отчетливую, символическую или реальную, связанную с прошлым опытом или ассоциацию). Благодаря этому мы можем контролировать и воздействовать на эмоцию через некий образ.

Для этого визуализируйте эмоцию, установите её размер, форму, цвет, вес, плотность и начните с тем, что получится, играться – попробуйте изменить цвет, или форму, или размер. Можете визуализировать её в виде жидкости и переливать из стакана в стакан.

**«Высшая лига» в управлении эмоциями**

Отличие обычного человека от действительно продвинутого Мастера, владеющего собой, состоит в том, что Мастер способен не только управлять всем своим эмоциональным спектром и фоновыми состояниями, но и произвольно создавать, испытывать любые эмоции. Испытывать радость, умиротворение, печаль, легкую грусть, безмятежность, страсть и так далее. Тогда КОГДА хочет и СТОЛЬКО сколько хочет.

Разумеется, как и любое настоящее мастерство, достижение такой степени произвольности – это не неделя, не месяц и даже не год плотной работы над собой. Это длительная практика, в которой, как и в любом другом виде деятельности, требуется 4 ключевых элемента: желание, усердие, эффективная методика и грамотный наставник.