

19 СПОСОБІВ КОНТРОЛЮВАТИ ЗЛІСТЬ

1. ПОРАХУЙТЕ ВІД ЧИ ДО 10

Не помагає? Почніть рахувати від 100 до 1. Під час цього процесу пульс сповільниться, і злість, ймовірно, затухне.

2. ДИХАЙТЕ

Коли ви злішаєте, ваше дихання пришвидшується.

Саме тому слід робити повільні, глибокі вдихи-видихи: вдих через ніс, видих через рот.

Сконцентруйтесь на глибокому диханні, має полегшати.

3. ВИЙДІТЬ НА ПРОГУЛЯНКУ ЧИ ЗАЙМІТЬСЯ СПОРТОМ

Вправи допомагають заспокоїти нерви і зменшити злість, це доведено.

Вийдіть на прогулянку, покатайтесь на велосипеді, та що завгодно.

Це корисно і мозку, і тілу.

4. РОЗСЛАБТЕ М'ЯЗИ

Видання радить прогресивну м'язову релаксацію.

Суть у тому, щоб почергово напружувати, а потім розслабляти певні групи м'язів: шию, живіт, спину, плечі, губи, очі тощо. Інструкція тут.

5. ПОВТОРІТЬ МАНТРУ

Знайдіть слово чи фразу, що допомагає вам заспокоїтись та змістити свою увагу на щось інше.

Повторюйте це знову і знову, коли ви засмучені. Хочете вголос, хочете - про себе.

Це може бути "Розслабся", "Все буде добре", підійде будь-що.

6. ЗРОБІТЬ РОЗТЯЖКУ

Повороти шиї та плечей - хороші приклади легких рухів, які можуть вам допомогти контролювати тіло та приборкати емоції.

7. МЕНТАЛЬНА ВТЕЧА

Підіть у тиху кімнату, заплющіть очі, і уявіть себе в місці, де ви розслабляєтеся.

Сконцентруйтесь на деталях бажаної сцени. Там є вода? Якого вона кольору та відтінку? Є гори? Які вони? Наскільки високі? Які там дерева і квіти?

Співають птахи? Які? Практикування цієї техніки допоможе знайти спокій.

8. МУЗИКА

Дозвольте музиці вгамувати ваші негативні емоції.

Увімкніть улюблену музику (уникайте heavy metal), і відженіть злість співом, мугиканням чи навіть танцями!

9. ПРИПИНІТЬ РОЗМОВИ

Коли у вас аж пара йде з вух, легко втратити контроль і наговорити купу неприємних речей, які ви б ніколи не сказали в стані спокою.

Уявіть, що ваші губи склеєні намертво. Припиніть розмови, це дасть вам можливість зібратися з думками.

10. ЗРОБІТЬ ПАУЗУ

Сядьте подалі від інших. У цей час тиші ви можете обдумати події та повернути свій емоційний стан до нейтрального.

Ви можете навіть усвідомити, що цей час на самоті такий помічний, що захочете робити собі такі паузи частіше, щодня.

11. ДІЙТЕ

Використовуйте свою енергію, яка кипить через злість.

Підпишіть петицію. Напишіть скаргу чи звернення до місцевої влади.

Зробіть щось хороше комусь іншому.

Спрямуйте енергію у щось хороше та продуктивне.

12. ЗАПИШІТЬ ЦЕ У СВІЙ ЩОДЕННИК

Те, чого ви не можете сказати, можливо, ви зможете написати.

Коротко запишіть свої почуття і те, як хочете на них відповісти і що зробити.

Обробляючи інформацію через записування, ви можете допомогти собі заспокоїтися та переоцінити події, які призвели до таких почуттів.

13. ЗНАЙДІТЬ НАЙШВИДШЕ, ХАЙ І ТИМЧАСОВЕ, РІШЕННЯ

Ви можете злитись, що дитина знову пішла до друга, залишивши в кімнаті бардак.

Зачиніть двері. Ви можете тимчасово вгамувати свою злість, сховавши подразник від своїх очей.

Шукайте подібні рішення у критичних ситуаціях, щоб прийти до тями.

14. ПОВТОРЮЙТЕ ВАШУ ВІДПОВІДЬ

Попередити вибух гніву може повторення того, що ви збираєтеся сказати чи як вирішити проблему у майбутньому.

Цей час дасть вам можливість програти у голові різні можливі рішення.

15. НАМАЛЮЙТЕ СТОП-ЗНАК

Універсальний символ "Стоп" може допомогти вам заспокоїтися.

Це швидкий спосіб допомогти вам візуалізувати потребу зупинити себе і свої дії.

16. ЗМІНІТЬ СВОЮ РУТИНУ

Наприклад, якщо ваша поїздка на роботу бісить на виснажує, змініть маршрут! Чи час, коли їдете на роботу.

Знайдіть нову опцію.

17. ПОГОВОРІТЬ З ДРУГОМ

Не варіться в подіях, які вас розізлили.

Допоможіть собі обробити те, що трапилось, розмовляючи з другом, якому ви довіряєте, і який вміє вас підтримати.

Це дозволить побачити нову перспективу.

18. СМІЙТЕСЯ

Долайте гнів, шукаючи способу посміятися. Це може бути гра з дітьми, перегляд смішних мемів чи відео тощо.

19. ПРАКТИКУЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ

Сфокусуйтеся на хорошому хоч на трішки.

Усвідомте, як багато речей є у вашому житті.