

**« Азбука игры на нервах. Техники работы с эмоциональным состоянием».**

Большинство людей убеждены в том, что их переживания порождаются внешними событиями. Грубое слово автоматически вызывает возмущение, хмурый взгляд начальника тревогу, невнимание близких обиду. Схематично такое суждение можно представить в виде формулы:

**$C \rightarrow Э$ , где  $C$  – означает событие, которое создает  $Э$  – эмоцию.**

Однако, если подобная формула справедлива и мы так жестко зависим от обстоятельств и окружающей действительности, мы подобны куклам марионеткам и заведомо обречены на страдание, поскольку любой искусный манипулятор за пару недель составит подробное «руководство», содержащее перечень провокаторов, влияющих на наше состояние.

К счастью, эта формула пропускает одно важное обстоятельство.

Предположим, группа людей встречает уличного пса. Он бежит им навстречу, внешне не демонстрируя ни признаков злобы, ни признаков дружелюбия. Ситуация полностью неопределенная. Но среди людей, встретивших на своем пути «четвероногого друга», обязательно найдутся и те, кто испугается собаки и будет пытаться обезопасить себя (например побежит или постарается обойти животное на расстоянии), и те, кто наоборот, захочет погладить «милого песика», и те, кто на него никак не отреагирует ( бежит и бежит). Возникает вопрос: почему?

Дело в том, что разница в степени реагирования определяется опытом и тем, какое значение придавал сам человек этому событию. Если он имел негативный опыт общения с собакой и, более того, был покусан, естественно, что он думает: «Собака представляет опасность», и его эмоции будут соответствующие: страх, ужас, паника. Если такого опыта не было, встреча оценивается как «Собака не опасна», а сам человек будет чувствовать себя спокойно. Я уже не говорю о тех, кто считает: « Я обожаю собак. Самые преданные существа», тут и обнимашки с собакой могут начаться.

Таким образом,  $C$  ( событие ) не вызывает напрямую эмоции ( $Э$ ). Все определяет молниеносная оценка ситуации ( $O$ ) и соответствие тем убеждениям, которые есть в голове на любую ситуацию, которая с вами уже была, либо были воспитаны родителями, педагогами, телевидением, литературой. И поэтому, формула, которая наиболее достоверно отражает процесс формирования эмоций и последующего поведения, выглядит следующим образом:

**$C \rightarrow O \rightarrow Э \rightarrow P -- П$**

где  $C$  – событие;  $O$  – мысли или оценка данного события;  $Э$  – эмоция,  $P$  – телесные реакции (учащенное сердцебиение, изменение дыхания, мышечное напряжение и т. п.);  $П$  – поведение ( бегство или агрессия, бессмысленные споры, напрасные покупки и т. п.)

Сам процесс оценки и возникновение эмоциональной реакции занимают мгновение, какие-то доли секунды, поэтому мы далеко не всегда способны контролировать свои эмоции.

Более того, оценка события и действительность могут существенно расходиться!. Не случайно говорят : « Жизнь на 10% состоит из того, что происходит и на 90 % из того, что мы об этом думаем.»

Изменение отношения к проблемной ситуации – это фундаментальный путь обретения и повышения устойчивости к различным стресс-факторам. Однако, процесс трансформации убеждений довольно длительный и непростой, поскольку нужно отследить свои неадекватные убеждения, подвергнуть их критике и заменить каким-то новым убеждением. А это совсем не так просто как выучить параграф или правило , за каждым убеждением стоят довольно сильные эмоции.

Поэтому, сегодня мы пойдем немного другим путем, сосредоточившись на работе с эмоциями и их влиянии на физиологические параметры деятельности организма. Чтобы понять, что происходит с организмом во время стрессовой ситуации и на что влиять, определим, что такое эмоция и рассмотрим схему эмоций:

### Схема эмоций

Эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

|          | Реальность                          | Сравнение                  | энергетика | эмоция         | поведение                                |
|----------|-------------------------------------|----------------------------|------------|----------------|------------------------------------------|
| Ожидания | Совпадают ли ожидания с реальностью | да                         | Повышается | радость        | Смеяться<br>Прыгать<br>Обниматься        |
|          |                                     | Нет. Могу исправить?<br>Да | Повышается | Гнев<br>Ярость | Кричать,<br>Драться<br>Бежать<br>Спорить |
|          |                                     | Могу исправить?<br>Нет     | Понижается | Депрессия      | Плакать                                  |

Радость Если Реальность совпала с нашими Ожиданиями, или даже превысила их, то энергетика повышается, наш организм испытывает позитивные эмоции, которые мы называем «радостью» или «восторгом». Под действием этих эмоций мы начинаем смеяться, прыгать, обниматься.

Гнев. Если Реальность не совпала с нашими Ожиданиями, то Подсознание в миллионные доли секунды оценивает, можем ли мы повлиять на происходящее. Если Подсознание приходит к выводу, что мы можем что-то изменить, то энергетика

повышается и мы испытываем такие эмоции как раздражение, гнев, бешенство и т.д. Чаще всего, в этом состоянии мы пытаемся испугать или силой заставить кого-то или что-то измениться. Не лучший вариант, но что делать, наш организм принес из пещерного прошлого только один способ восстановления справедливости: пойти и напастылять.

Однако, в процессе развития цивилизации были отработаны нормы морали и поведения. Мы не можем жить так, как диктует нам наш пещерный алгоритм восстановления справедливости, поэтому вынуждены себя сдерживать. И в этом вся проблема. Наш организм дает нам дополнительную энергию, чтобы пойти и навести порядок привычным способом, а мы себя сдерживаем. Наши ручки дрожат, сердце колотится, энергия бурлит в теле, а мы ничего не делаем. Только говорим себе что-то типа: «Стоп! Так нельзя! Нужно успокоиться!».

Наше Подсознание трактует это поведение примерно так: «Так, сегодня мы не можем пойти и навести порядок. Видимо, их больше, они сильнее... Зато в следующий раз мы точно победим!». И оно запасает часть энергии в виде телесного зажима в какой-то части тела. Это не просто зажим, это - эмоциональный блок, заряженный энергией борьбы против конкретного «врага». Энергия эта вполне реальна и если ее освободить, то человек на некоторое время чувствует необыкновенный подъем жизненных сил.

#### Как возникает депрессия ?

Когда Подсознание мгновенно просчитывает ситуацию и приходит к выводу, что никакими усилиями невозможно загнать Реальность в наши Ожидания, возникает депрессия. И тогда Подсознание переводит наше тело в длительное низкоэнергетическое состояние, чтобы уберечь нас от напрасного расхода жизненных сил на борьбу с тем, что изменить уже невозможно. Это не болезнь, это психосоматическая защитная реакция организма на нашу внутреннюю оценку ситуации.

Возникает вопрос: А где же наш замечательный Разум? Заметьте, что наш замечательный Разум во всех этих процессах изменения состояния нашего тела не участвует. Он просто не успевает реагировать из-за своей медлительности. Подсознание же срабатывает в миллионные доли секунды, используя приведенный выше алгоритм принятия решений.

#### Что из себя представляет эмоциональный блок ?

Представьте, что вы взяли маленькую и тугую пружинку, сжали ее и зафиксировали скобой. В итоге у вас получился комок металла, заряженный энергией (в физике она называется «кинетическая энергия»). Если вы уберете скобу, то под действием этой энергии пружинка тут же распрямится.

Примерно то же самое представляет собой наш эмоциональный блок, только функции металлической пружинки выполняют мягкие ткани нашего тела... Подсознание дает команду мягким тканям сгруппироваться и создать небольшое уплотнение. (Что-то типа совсем маленького шарика, содержащего в себе неиспользованную энергию.) Если это повторяющиеся переживания по одному и тому же поводу (работа, учеба ребенка, поведение жены или мужа, и так далее), то создаваемые Подсознанием эмоциональные

микроблоки откладываются в одном месте тела, и создают общий энергетический заряд, заряженный против конкретного «врага».

В итоге возникает один огромный эмоциональный блок, который начинает управлять поведением и телом человека помимо его Разума. Если это заряд против мужа, например, то при его виде жена автоматически переходит в раздраженное состояние, и начинает конфликтовать, хотя он мог не совершить еще никакого поступка, на который можно было так среагировать. Просто его вид автоматически активировал накопленный эмоциональный заряд. Эмоции перехватывают управление телом, и мы совершаем поступки, о которых потом сожалеем, поскольку в момент возбуждения Разум просто выключается.

Иногда бывает, что человек контролирует свои эмоции и молчит. Но его психика возбуждается в той же мере. И, поскольку он не смог использовать хотя бы часть возбужденной энергии на крики, то в итоге в нем создается еще больший эмоциональный блок...К сожалению, воспитанные, скрывающие свои реальные эмоции люди накапливают в теле эмоциональные блоки значительно быстрее, чем хамы.

### Чем плохи эмоциональные блоки?

1. Заболевает тело. В результате накопления большого количества эмоциональных блоков тело заболевает : возникают либо различные боли в теле, либо отказ от нормальной работы органов тела. Это могут быть длительные головные боли, боли в руках, ногах, позвоночнике, пояснице и так далее. Можно ходить к остеопатам и массажистам, мазаться разными мазями, но боли будут возобновляться до тех пор, пока вы не уберете причину – эмоциональные блоки.

Например, воспалительные процессы в районе горла довольно часто возникают у людей, которые подавляют в себе возникшее возмущение. Что-то произошло «не так», человек возмутился, организм дал ему энергию для высказывания возмущения, а он не открыл рот. В итоге энергия побурлила в теле и уложились в районе горла, создав очередной телесный зажим. Большая группа таких блоков может проявляться в виде астмы, воспалений щитовидки, горла, верхней части легких и так далее.. Врачи будут лечить эти органы, но эффект обычно бывает кратковременный, заболевание принимает хроническую форму. Точно так же затяжной конфликт на работе может отложиться в виде болезненного блока в плече, в колене или в районе шеи.

### 2. Ослабевает энергетика

Вторая неприятность, которая возникает при накоплении огромного количества эмоциональных блоков – нарастание общей усталости. Почему это происходит?

По нашему телу должны бегать потоки жизненной энергии «ци», или «праны». Именно они создают в нас ощущение бодрости и заряженности. В раннем детстве этой жизненной энергии в нас хоть отбавляй. Мы бегаем, прыгаем, кричим весь день, а она никак не кончается. Потом ребенок ближе знакомится с миром взрослых, ему объясняют, чего ему «нельзя», и он начинает испытывать разного рода переживания, каждое из которых добавляет в его тело очередной эмоциональный блок.

Годам к сорока в теле в меру эмоционального человека собираются миллионы эмоциональных телесных блоков, обычно сгруппированных в большие сгустки, «заряженные» против каких-то многократно повторяющихся ситуаций. Эти блоки создают проблемы с движением энергии в теле, в итоге человек начинает быстро уставать, ему требуется больше времени для восстановления сил. На уровне ума он полон планов и желаний, а тело отказывается выполнять его команды. У тела не хватает на это сил... Но стоит убрать эмоциональные блоки, как энергопотоки восстанавливаются, многие болезни уходят сами собой и человек готов к новым свершениям.

### 3. Подкрепляются наши убеждения

И третья неприятность, которую создают эмоциональные блоки – они закрепляют в нас имеющиеся убеждения, и тем самым препятствуют нашим намерениям изменить их

Что же происходит с телом вследствие воздействия стрессовой ситуации?

1. Прежде всего, выделяются гормоны (адреналин и нор - адреналин), которые повышают энергетику организма и мышечную выносливость. Это древнейший механизм, обеспечивающий защиту любого живого существа ( либо драться, либо бежать).

Но при противостоянии опасности у животных мышечное напряжение всегда сбрасывается : животное либо побеждает в битве, либо убегает. У человека же механизм реагирования сохранился, однако, в большинстве случаев напряжение не спадает, так как социальные нормы и правила не позволяют сбрасывать мышечное напряжение так, как это происходит у животных. Оставшееся напряжение может поддерживать беспокойство даже в том случае, когда причин для этого уже нет.

2. Вслед за выбросом гормонов, которые активизируют работу всего организма, изменяется дыхание: вначале возникает его задержка, а затем учащение. Происходит это в результате сокращения мощной мышцы – диафрагмы, которая, находясь в таком состоянии, блокирует полноценное дыхание. Дыхание становится поверхностным, частота дыхательных движений возрастает, развивается гипервентиляция. В крови резко увеличивается содержание кислорода, а содержание углекислого газа падает, что приводит к сужению кровеносных сосудов мозга и повышению давления. Далее, как следствие, возрастает частота сердцебиений и увеличивается сила сердечного толчка.

Исходя из вышеизложенной информации, становится понятно, что главными техниками в работе с эмоциями, являются: сбрасывание лишнего адреналина, нормализация дыхания и снятие мышечного зажима. Я сознательно подробно рассмотрела физиологию стресса, потому что без понимания физиологии того, как это работает, данные техники кажутся слишком простыми, но на самом деле – это базовые вещи, с которыми нужно работать постоянно.

### **Техники работы с эмоциональным состоянием**

Ситуации конфликта бывают разные, степень реагирования и эмоциональной вовлеченности в конфликт тоже могут очень сильно отличаться, поэтому кому то подойдут техники, непосредственно связанные с конфликтной ситуацией, а кому-то техники отсроченной проработки эмоций.

Итак, какие техники работы с эмоциональным состоянием можно использовать в процессе конфликта.

А/Если вы оказались в ситуации, когда на вас выбрасывают поток отрицательных эмоций и вы не можете этому противостоять, попробуйте включить техники абстрагирования:

1.Одним из таких психологических приемов является техника «Рюкзак». Она заключается в том, что вы мысленно представляете у себя за спиной рюкзак, в который складываете все оскорбления и плохие слова инициатора конфликта, высказанные в вашу сторону. Вы не пропускаете их через себя, а просто «скидываете в рюкзак». Когда ваш оппонент закончит, вы просто снимаете рюкзак и откладываете его в сторону (а еще лучше бросаете его обидчику).

2.Еще одним способом является сознательное переключение эмоций с отрицательных на положительные. Когда инициатор конфликта начинает на вас кричать, вы испытываете негативное эмоциональное состояние. Однако, если вы представите, что оппонент имеет какой-нибудь причудливый и смешной вид, то вы уже не сможете воспринимать его слова всерьез. Представьте, что это просто лающая собачонка со смешным бантиком на голове, которая прыгает вокруг вас и хочет обратить на себя внимание. Уверю что в такой ситуации у вас не возникнут негативные чувства, а, возможно, вам даже станет смешно

3.Следующий способ часто бессознательно используют дети защищаясь от нашего гнева (впрочем, не удивлюсь, если предыдущий тоже). А мы потом возмущаемся «Как об стенку горох». В чем суть ? Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, внимательно разглядывайте каждую мелочь и мысленно описывайте их внешний вид, сосредоточив на них все свое внимание. Это отвлекает от внутреннего стрессового состояния и отрицательные эмоции и слова противника как бы проскакивают мимо вас.

4. Если есть возможность, медленно выпейте стакан воды, сконцентрировав внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу... Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Кроме того, даже глоток воды запускает механизм разжижения крови, активизации кровообращения, самодиагностики и самовосстановления.

5.Одной из базисных техник, позволяющих эффективно регулировать психоэмоциональное состояние в стрессовой ситуации является самомониторинг. Самомониторинг состояния практикуется высокоуспешными политиками и представителями средств массовой информации в ходе публичных выступлений, при проведении переговоров и телевизионных передач..

Задача самомониторинга – выявление и произвольное преодоление эмоциональной и мышечной напряженности. Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

- «Какова в данный момент моя мимика?», моя поза?»
- «Как мои мышцы? Не напряжены ли они?»

- «Как я дышу?»

При выявлении негативных признаков регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия. Придавая своему телу спокойную уверенную позу, мы добиваемся появления таких же психологических ощущений, так как мозг постоянно сканирует состояние организма, и если он не фиксирует никакого напряжения, то уменьшается количество поводов для эмоционального беспокойства.

### **Практическая часть : Предлагаю немного поработать с данной техникой**

Проработка позы: Сядьте и сгорбитесь как будто у вас на плечах тяжелая шинель с генеральскими погонами, либо зажмите руки коленями. Как вы себя чувствуете? Как вам дышится?

А теперь сядьте прямо, Опустите плечи, поднимите подбородок, выпрямите спину. У вас должна быть осанка спокойного и уверенного в себе человека. Что то изменилось внутри? Вы чувствуете себя более уверенно?

Проработка мимики: Нахмурьте брови. Напрягите рот, сожмите его. Какие эмоции вы испытываете?. А теперь расправьте брови. Отпустите мышцы рта, улыбнитесь внутри. Как поменялись ощущения? Вы чувствуете себя спокойнее?

### **Способы, связанные с управлением тонусом мышц.**

Мы уже выяснили, что физический закон сохранения энергии полноправно действует и в психической сфере. Образно говоря, возникшая психическая энергия, если эмоции не были проявлены, не растворяется в небытии: она переходит в энергию мышечного напряжения, причем мы не всегда отдаем себе в этом отчет. И очень часто у людей, не проявляющих адекватно свои эмоции и не умеющих правильно сбрасывать напряжение, формируется так называемый мышечный панцирь.

Лицо – это главный выразитель всех наших эмоций от радости до агрессии, поэтому чаще всего напрягаются мышцы рта, челюсти, шея, затылок. Чтобы снять напряжение с лица, можно сделать следующие упражнения:

1. На вдохе постарайтесь напрячь все мышцы лица ( до дрожания мышц.) В итоге вы должны выглядеть следующим образом: нахмуренные брови, зажмуренные глаза, разведенные в стороны ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щек и, конечно, улыбка «до ушей». Прочувствуйте это напряжение, и резко сбросьте на выдохе. Сделайте несколько раз. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

2. Прикусите карандаш и широко улыбнитесь

3. Вытяните шею и максимально высуньте язык.

4. Не мешает и зевание. Когда вы зеаете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.

Вот только зевать нужно правильно. Во время зевка обеими руками необходимо массировать круговыми движениями сухожилия около ушей, соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон.

Часто во время стресса мы невольно напрягаем плечи, поэтому многие из нас страдают от болей в шее, спине, плечах. Чтобы сбросить напряжение с этой части тела, используйте техники :« Выжать лимон» и «Поднять штангу». Что они из себя представляют?

«Выжать лимон» Отведите прямые руки чуть в сторону, представьте, что в каждой руке у вас по лимону. Сожмите их изо всех сил и резко сбросьте напряжение.

« Поднять штангу» Представьте, что вы штангист. Ноги на ширине плеч. Вы наклоняетесь, якобы берете штангу, напрягаете все мышцы, поднимаете штангу вверх, держите 3 сек. и резко сбрасываете.

В чем эффект этих упражнений? Дело в том, что пока вы напрягаетесь, мышцы начинают постепенно уставать и «растрачивают» тот заряд энергии, который был в них выброшен эмоциональным «взрывом».

Подведем итог: Если внутри бродит агрессия или раздражение, дайте организму физическую нагрузку, чтобы сбросить излишнюю энергию: стукните книгой или рукой по столу, вытрите эмоционально доску, выровняйте ряды парт, пройдите быстро по школе.. Дома можно сходить в зал, сделать пробежку, заняться генеральной уборкой... Любая эмоция – это дополнительная энергия, которую лучше всего направить в свою пользу (поработать в саду, навести порядок в доме, постирать, пробежаться, сходить в зал, поплавать...) Вы сразу почувствуете облегчение.

**Проработка дыхания.** Дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя режим дыхания, мы меняем режим своей психической деятельности и своего физического состояния. В Европе существуют клиники, которые дыханием лечат, восстанавливают энергетику и психическое состояние человека. У нас, к сожалению, еще очень мало людей понимают, что дыхание – это основа саморегуляции. Человек может долго обходиться без пищи, 3-4 дня без воды, а без дыхания – не больше 4-5 минут.

В основе жизнедеятельности человека лежит четкое соотношение кислорода и углекислого газа. Если это соотношение меняется в ту или другую сторону, наступают проблемы со здоровьем. При резком повышении кислорода начинается спазм сосудов и, как следствие, повышение давления, сердечного ритма, головные боли, появление ощущения тревоги. При превышении углекислого газа в крови сосуды могут резко расширяться, давление падает, иногда до обморока. При нормальной работе организма этот баланс соблюдается и происходит автоматически: не хватает кислорода - начинаем зевать, либо дышать интенсивнее. Переизбыток - непроизвольно задерживаем дыхание. Баланс нарушается, когда мы нервничаем, особенно когда стресс хронический.

### **Какие техники работы с дыханием я могу порекомендовать?**

1. Чтобы снизить возбуждение, сделайте глубокий вдох носом и медленный выдох через губы, сделанные трубочкой (Препятствие в виде сомкнутых губ позволит выбросить лишний адреналин)

2. Если есть возможность, подышите 1-2 мин в бумажный пакет либо в сложенные лодочкой в области рта и носа руки. Это позволит увеличить концентрацию углекислого газа в крови, снять спазм сосудов и излишнее возбуждение.

3. Базовая техника саморегуляции для снятия мышечного напряжения и ликвидации ощущения тревоги заключается в следующем:

А/. Закройте глаза, положите левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как Вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик.

Б/. На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки на животе будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота, должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды.

В/. Задержать дыхание (1-2 секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно».

Г/. Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд (выдох должен быть обязательно длиннее вдоха..)

Д/. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторить это упражнение 2-3 раза (не более 5 раз). В случае легкого головокружения упражнение прекратить. Выполнять технику можно в моменты эмоционального возбуждения, при возникновении сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы. Регулярное (1-2 недели) выполнение данного упражнения формирует своего рода антистрессовую установку. (Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно.)

### **Отсроченная работа с эмоциями**

1. Смочите лоб, виски, артерии на руках холодной водой. Влажными руками пройдите по волосам, скулам, шее, а затем сбросьте энергетический заряд, встряхнув руки.

2. Найдите место, где можно выплакаться, проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает – накал эмоций начнет снижаться.

3. Выговоритесь до конца кому-нибудь. Когда человек выговаривается, часть энергии расходуется, его возбуждение снимается, включается разум, человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

4. Техника „Пустой стул,, : Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас. Скажите ему все то, что вы не смогли сказать во время конфликта.

5. Если ситуация конфликта вас не отпускает и вы недовольны ее результатом, используйте технику модификации опыта (ТМО). Опишите ситуацию и ее исход так как вам бы хотелось, чтобы она завершилась. Ставьте время ситуации, место и далее описываете подробно каждую деталь; эмоции, которые все это сопровождают. Подсознанию не важно происходит это в реальности или нет, оно мыслит картинками. Картинка его устраивает, значит меняются эмоции.)

6. Используйте приемы логики (включение рассудочной деятельности ослабляет эмоции), проведите переоценку значимости по типу: «Не очень то и хотелось», «Не так уж хорошо как казалось», или найдите что-то положительное в ситуации по типу «Зато...»

### **Практическая часть :**

Предлагаю на практике освоить Методику стирания стрессовой информации из памяти «Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза... Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку... Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация ситуации, символ... Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию... «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка... Откройте глаза.

Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги... Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения...

**Заключительная часть:** Мы не можем существовать без эмоций. Эмоции дают нам дополнительный заряд энергии, ведут нас к цели, делают жизнь насыщенной и яркой. Но чтобы они не стали разрушительными и не привели к эмоциональному выгоранию и болезням, важно вовремя разгружать свой эмоциональный контейнер, не откладывая заботу о себе на «потом». Когда тело забито энергетическими блоками, а мышечный панцирь блокирует нормальную работу организма, говорить о полноценной жизни становится сложно... Важно помнить, что «Лучший доктор – ты сам».