

## **Способы совладания с отрицательными эмоциональными потрясениями**

### **1. Простые способы уменьшить стресс:**

- Делиться своими переживаниями с близкими и родными людьми.
- Выписывать свои переживания на бумагу.
- Переключаться на дело, приносящее удовлетворение.
- Стараться высыпаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие.

### **2. Постарайтесь переключиться на приятные сегодняшние воспоминания:**

- Вы слышали сегодня хорошие новости.
- Вы сдержали свои обещания.
- Кто-то сдержал свои обещания по отношению к вам.
- вспомните, кто сделал вам комплимент.
- Вам удалось помочь кому-то, кто слабее вас.

Умение сконцентрироваться на приятных событиях – хорошая защита от повреждений, наносимых организму эмоциональным стрессом.

### **3. Поразмышляйте и пропишите:**

- За что я могу считать себя удачливым, везучим.
- Что больше всего мне помогает достичь самообладания при стрессовой, кризисной ситуации.
- Чему и кому я больше всего благодарен.
- В чем смысл моей жизни.
- Мои ближайшие цели на сегодня (неделю). Что я могу сделать для их реализации прямо сейчас.

## **Методика «Сделать светлой темную область»**

**Инструкция.** Сначала определите интенсивность ваших чувств. Как бы вы оценили ваши чувства (гнев, страх, ревность, печаль и т.д.) по шкале от 0 до 10 (где 10 – высшая степень проявления чувства)? Запишите вашу оценку. Например, если вы порядком тревожны, поставьте себе оценку 8 или 9.

Далее приступайте к выполнению следующих действий.

1. С закрытыми глазами зрительно представьте себе одну из ваших отрицательных эмоций – страх, гнев, печаль и т.д. – в виде темной области над вашим желудком в середине верхней брюшной полости. Почувствуйте ее, как холодный тяжелый камень.

2. Сделайте медленный вдох, представляя зрительно, как вы вдыхаете белый свет. Теперь направьте этот белый свет, как лазерный луч, в центр темной скалы – вашей отрицательной эмоции. Понаблюдайте, как белый луч смешивается с вашей отрицательной эмоцией. Задержите дыхание на секунду, затем скажите: «Нейтрализовать!»

3. Представьте себе зрительно, как белый луч вплавляется в темный камень, растворяет его, очищает и отмывает темную область. Как бы смывая грязь, белый свет становится серым.

4. Медленно вдыхая, наблюдайте, как ваша отрицательная эмоция покидает ваше тело в виде серого облака. Задержите на секунду дыхание и скажите: «Отпустить!»

5. Повторите несколько раз этот вдох белого света, говоря: «Нейтрализовать!», и выдох серого облака со словом: «Отпустить!» до тех пор, пока облако, покидающее ваше тело, не станет белым, а темный камень не исчезнет.

6. Положите обе руки себе на сердце и скажите: «Подключиться» (Вы подключитесь к вашему высшему «Я»). Вы закончили. На той же шкале 0-10 (10 – самая болезненная самая отрицательная) оцените интенсивность отрицательной эмоции, от которой вы только что попробовали излечиться. Вспомните вашу первую оценку. Сравните со второй.

## **Техника «Ха!»**

Данная древнейшая восточная техника в большинстве случаев почти сразу улучшает состояние. Дает возможность отреагировать всю накопившуюся негативную энергию и отрицательные эмоции.

Инструкция: Постарайтесь сосредоточиться на всех психотравматических воспоминаниях и болезненных ощущениях. Сделайте глубокий вдох, напрягите все мышцы и мощно на выдохе со звуком «Ха», с максимальным криком, «выплеснете» все неприятное из себя. Повторите технику 2-3 раза. Лучше делать это упражнение стоя.