

Как сдерживать свои эмоции?

Вообще-то психологи говорят, что сдерживать эмоции – вредно. А все, потому что мы их сдерживаем, а не нейтрализуем. Ведь сдержанные эмоции – это всего лишь значит, что их проявление внешне подавлено, но внутри самый что ни есть настоящий шторм.

Проявлять эмоции – полезно, но только правильно, без вреда для себя и окружающей среды. Именно этому мы и будем учиться, хотя многие и называют этот процесс, **как сдерживать свои эмоции**.

Воспитание или удел?

Умение сдерживать эмоции дается от рождения вместе с темпераментом. Люди, которые чаще других выражают свое негодование или счастье, не невоспитанны, а просто холерики. Процессы передачи нервных импульсов у них гораздо быстрее, чем у представителей других темпераментов.

В то же время, флегматик, которому, как кажется, можно сесть на голову и свесить ноги, не возмущается не из-за бесхребетности, а просто потому, что такова его нервная система – не воспаляющаяся.

Вопрос **нужно ли сдерживать эмоции** следует рассматривать именно в контексте темперамента человека – так, холерику надо учиться изливаться своей душой не в криках и скандалах, а флегматику – постоять за себя и возможно даже поскандальить.

Боремся с обидчиком с юмором

Итак, если у вас возникает желание в горячем скандале плеснуть оппоненту воды в лицо (или может кипяточку?), разбить тарелку об голову, или просто дать пощечину – делайте все это на здоровье, но в воображении.

После ссоры, где вы успешно воздержались от всего перечисленного выше, дайте себе время для эмоциональной разрядки. Закройте глаза и представьте, что вы разбиваете тарелку об голову высокопоставленного скандалиста, вы видите, в какую сторону разлетаются осколки, и как ему «приятно» от вашего удара. Получите удовольствие и проиграйте все в мельчайших деталях в голове.

Это – первый способ, **как научиться сдерживать свои эмоции**, который еще и развивает фантазию.

Сделайте смешным то, что вас раздражает

Мы не можем воспринимать всерьез обиды и претензии человека, над которым смеемся. На этом принципе основывается второй способ, **как научиться сдерживать негативные эмоции**.

Нарисуйте карикатуру на своего оппонента. Пусть вы не умеете профессионально рисовать, но картинка должна содержать то, над чем вы действительно будете хохотать. Экстраполируйте и веселитесь. Готовую картинку повесьте на видном месте, сделайте заставкой рабочего стола –

только при условии, что оригинал не заметит своих сходств с карикатурой (мы же обещали не причинять вред окружающей среде).