



ИГОРЬ  
ВАГИН

# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ



**ГНЕВ**  
уверенность  
**страх**  
радость  
раздражение  
**тревога**

УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА

# Игорь Олегович Вагин

## Управление эмоциями

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25986526](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25986526)

### Аннотация

«Хотя эмоции и чувства по форме субъективны, все они имеют определенные внешние проявления (в виде разнообразных движений, жестов, мимики, интонаций и тембра голос). Мало того, «душевные движения» вызывают вполне очевидные физические изменения: люди краснеют, бледнеют, у них ускоряется (или замедляется) ритм сердца и дыхания. Может изменяться деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и т. п. Под воздействием негативных эмоциональных состояний порой даже формируются предпосылки к развитию ранних болезней...»

# Содержание

Глава 1	4
Глава 2	11
Глава 3	24
Глава 4	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Игорь Вагин**

## **Управление эмоциями**

### **Глава 1**

### **Что такое эмоции**

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Впрочем, эмоции определяют, в основном, внешнюю сторону нашего поведения, а за содержание и внутреннюю сущность переживаний отвечают чувства. К эмоциональным состояниям также относят различные настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

Хотя эмоции и чувства по форме субъективны, все они имеют определенные внешние проявления (в виде разнообразных движений, жестов, мимики, интонаций и тембра голоса). Мало того, «душевные движения» вызывают вполне очевидные физические изменения: люди краснеют, бледнеют, у них ускоряется (или замедляется) ритм сердца и дыхания. Может изменяться деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и т. п. Под воздействием негативных эмоцио-

нальных состояний порой даже формируются предпосылки к развитию ранних болезней...

Американский психолог К. Изард выделил 10 фундаментальных эмоций:

- интерес;
- радость;
- удивление;
- горе (страдание);
- гнев;
- отвращение;
- презрение;
- страх;
- стыд;
- вина (раскаяние).

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Они выполняют множество полезных функций:

● **регуляторная:** под влиянием позитивных эмоций ускоряются процессы исцеления. Кроме того, эмоции в целом регулируют поведение человека.

● **отражательная (оценочная):** эмоции позволяют мгновенно получать обобщенную оценку событий. Они позволяют нам определить, полезны или вредны действующие на нас факторы прежде, чем станет ясен сам источник полезного или вредного воздействия.

Так, мы переходим дорогу с различной степенью осторожности, а то и испытывая страх – в зависимости от ситуа-

ции. Эмоциональная оценка события порой формируется не только на основе личного опыта, но и в процессе общения с другими людьми, через средства массовой информации и т. п.

● **прединформационная (сигнальная):** эмоции сигнализирует, какие из наших потребностей удовлетворены (а какие – нет), какие нам встречаются препятствия, к чему стоит отнестись внимательнее и т. п.

● **побудительная (стимулирующая):** на вас летит машина – значит, надо двигаться быстрее!

● **подкрепляющая:** значимые события вызывают сильную эмоциональную реакцию – и потому запечатлеваются в памяти быстро и надолго.

● **переключательная:** позволяет выявить, что для нас важнее, какой из наших мотивов является доминирующим. Привлекательность такого мотива определяет направление нашей будущей деятельности.

● **приспособительная:** позволяет быстро и эффективно приспособиться к окружающим условиям.

● **коммуникативная.**

По влиянию эмоций на поведение и деятельность человека их можно поделить на стенические («stena» – сила (греч.)) и астенические.

Стенические эмоции: усиливают жизнедеятельность орга-

низма. Так, стенический страх мобилизует внутренние резервы: в кровь выбрасывается адреналин, позволяющий бороться или убежать от противника. Также силы организма мобилизуются при воодушевлении, радости и т. п.

Стенические эмоции возникают и протекают при повышении энергетической активности, стимулируют деятельность мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем. Из отрицательных стенических эмоций можно привести следующие: гнев, негодование, ярость.

Астенические эмоции: наоборот, протекают на фоне подавления энергетического и интеллектуального потенциала организма, угнетения психической деятельности, мышечной активности, торможения любых ответных реакций организма. Отрицательные астенические эмоции: тоска, страх, ужас.

*Не секрет, что эмоции вызывают возбуждение и повышенную активность огромного количества мозговых структур – это целая буря, поражающая многие органы и системы. Особенно страдает от нее сердце. Отрицательные стенические и астенические эмоции по-разному действуют на сердце. Например, если при тоске и страхе кровотока в сосудах сердца ухудшается, то при гнев и ярости, наоборот, увеличивается (другое дело, что для больного сердца увеличение кровотока может оказаться страшнее его ухудше-*

ния, но речь идет о принципиальной разнице между этими состояниями).

**В заключении перечислю основные компоненты любой эмоции:**

1. Субъективное переживание эмоций.
2. Особенности биологической реакции, в особенности вегетативной нервной системы.
3. Индивидуальное знание о проявлении эмоций и связанных с ними состояний.
4. Мимическая эмоциональная реакция.
5. Реакция на проявление эмоций.
6. Особенности к активному реагированию.

Ни один из этих компонентов не есть эмоция, но сочетание их формирует эмоцию.

**Методика «Мир эмоций».** Немаловажно умение осознавать свои эмоции, управлять ими, а также – осознавать эмоции других людей, чтобы свободно выстраивать с ними отношения. И здесь тоже на помощь приходят вопросы, которые последовательно задаете самому себе.

### *Собственные эмоции*

- Что вы чувствовали перед, во время и после данного события?
- Почему вы себя так чувствовали?
- Вы пытались понять свои переживания в этой ситуа-



ции?

● Вы можете взглянуть на события не просто, как сторонний наблюдатель?

### *Управление эмоциями*

● Адекватны ли ваши чувства ситуации? Полезны ли они?

● Как вы смогли бы лучше контролировать свои эмоции?

● Как можно использовать эмоции для достижения своих целей?

● Когда и как вам следует сообщать другим о своих чувствах?

### *Самомотивация*

● Что заставляет вас стремиться к достижению этой цели? А что вас останавливает?

● Что вы почувствуете, достигнув цели? Удовлетворение? Равнодушие?

● Что вы будете делать после этого?

### *Осознание эмоций других людей*

● Как вы думаете, что вы такого сделали или сказали, что заставило менеджера так на ваши действия отреагировать?

● До какой степени следует беспокоиться о мнении и чувствах других по отношению к вам?

● Все ли люди в похожих ситуациях реагируют на ваши

действия одинаково?

- Как бы вы себя чувствовали, окажись вы на их месте?

*Выстраивание отношений с другими людьми*

- Как вы хотите, чтобы окружающие себя чувствовали?
- Какова ваша стратегия мотивирования других людей?
- Какова ваша стратегия оказания влияния на других людей?
- Какова ваша стратегия реагирования на влияние со стороны других людей?

# Глава 2

## Управление эмоциями

В современном мире (и, в особенности, в западной культуре) распространено убеждение, что эмоции невозможно изменять, они неуправляемы. А тот, у кого это все же получается – попросту лицемер, пустышка, эгоист или обманщик...

Вместе с тем в Японии, Корее, Китае в странах ближнего востока контролирование проявлений эмоций считается нормальным явлением. Я уже более 20 лет провожу тренинги и коучинг по управлению эмоциями: тренинг уверенности, эмоциональный интеллект руководителя, стресс-менеджмент, сверхвозможности, как манипулировать людьми и защищаться от манипуляций, как избавиться от страха, как справиться со стрессом и депрессией, я реально тренирую людей навыкам управления эмоциями.

Управлению не только внешними проявлениями эмоций, но и своими эмоциями

В частности, как управлять тревогой и страхом, состоянием уверенности, гневом, агрессией, подавленностью и тоской.

Многие опытные руководители постепенно обучаются управлению своими эмоциями, также как и спортсмены профессионалы, сотрудники спецслужб, артисты и телеведущие, политики, которым часто приходится выступать перед аудиторией, контролируя с одной стороны эмоции. И демонстрируя другие. Конечно, далеко не все эмоции управляемы, но большинство поддаются контролю. Весь вопрос насколько мы мотивированы на отслеживание и контроль эмоций и насколько владеем приемами их управления.

Но разве не полезно было бы управлять своими чувствами? По желанию вызывать приятные ощущения или избегать назревающих конфликтов (ведь чаще всего виной столкновения становятся именно эмоции)? Так можно избавиться от многих барьеров в общении, достичь высот в карьере, построить замечательную семью и...

Неудивительно, что наш разум постоянно восстает против всевластия эмоций. Да только большинство людей чаще всего прислушиваются к нему слишком поздно: «Если бы только я так не разозлился...», «Если бы я не испугался...», «Рано я радовался...» и т. п.

Швейцарский психолог Э. Клапаред и вовсе был уверен, что эмоции только мешают успешной человеческой деятель-

ности. Мол, это всего лишь вредное наследие прошлое: наши предки еще не умели правильно использовать разум для приспособления к окружающей среде, и потому довольствовались примитивными механизмами приспособления – страхом, яростью, удовольствием.

Эмоции помогут убежать от дикого зверя или напрячь все мускулы, борясь за выживание. Но какой смысл в гневе или страхе при пересечении скоростной магистрали в современном городе? Тут нужен хладнокровный расчет, и терять голову не стоит.

Эмоции – эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Поэтому они и выбирают более простые пути решения проблем. Прислушиваясь к эмоциям, человек получает заряд дополнительной энергии: ведь они, в отличие от разума, напрямую связаны со многими физиологическими и биохимическими процессами в организме. Под их воздействием наше тело мобилизует все силы – чего разуму не достигнуть никакими «уговорами».

### **Действие эмоций можно описать так:**

1. Эмоции дезорганизуют ту деятельность, в связи с которой возникли.

*Страх перед препятствием полностью парализует всякое движение к цели.*

НО

2. Эмоции облегчают переход к новой форме деятельности, позволяющей решить проблему, с которой разум с ходу справиться не смог.

*Если страх сменится с гневом, он позволит снести преграды, которые не удалось обойти разумным способом.*

Как видите, эмоции не так уж и бесполезны. Замечу, что многие фантастические антиутопии строятся на одном сюжете: утрате человечеством богатства эмоциональных переживаний, жизнь в мрачных техно – городах по выверенным логическим схемам.

Есть ли смысл в жизни, лишенной переживаний? Даже для человеческих отношений эмоциональные взрывы не так уж и пагубны, особенно, если они не сопровождаются взаимными оскорблениями и т. п. А вот эмоциональная холодность сводит на нет самую возможность взаимопонимания между близкими людьми.

*В наш компьютерный век машины бесцеремонно вторгаются в эмоциональный мир людей. По данным японских психологов, пятьдесят из ста детей, увлекающихся компьютерными играми, страдают эмоциональными расстройствами. У одних это проявляется в повышенной агрессивности, а у других – в глубокой апатии, утрате способности*

*эмоционально реагировать на реальные события. Подобные «полюсные» эмоциональные состояния – тревожный звоночек: по идее, умеренные проявления эмоций не должны постоянно сменяться крайностями. По данным социологов, ныне три четверти семей подвержены постоянным конфликтам, в которых виноваты именно неконтролируемые эмоциональные вспышки.*

Недаром многие мыслители и философы древности возносили хвалу людям, способным управлять своими страстями. Иные из них, напротив, утверждали, что не стоит вступать в безнадежную борьбу с естественными побуждениями – лучше подчиниться им сразу. Что же лучше?

Нормальной деятельности и общению в равной степени препятствуют и бурные переживания, и безразличие. Нам не нравятся неистовые или «страшные в гневе» люди, но и безразличные персонажи, которых ничто не интересует. Истина, как всегда, где-то посередине: нельзя идти у эмоций на поводу, но чрезмерно их подавление также приводит к печальным последствиям. В последнем случае эффект нередко бывает прямо противоположным: не справляясь с переживаниями, человек пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Но «хорошая мина при плохой игре» обходится нам дорого: разбушевавшиеся страсти обрушиваются на собственный организм – и мы рискуем всерьез заболеть.

*Американский психолог Р. Холт доказал, что невозможность выразить гнев приводит к последующему ухудшению самочувствия и состояния здоровья. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и т. п. Сам Холт предлагает выражать свой гнев, но в конструктивной форме: говорить прямо и искренно, но сохраняя контроль над интенсивностью эмоции.*

Деловая обстановка требует контроля над эмоциями. Бизнесмены нередко говорят, что хотели бы оставаться спокойными, словно роботы. Однако стереть все эмоции – значит, уничтожить душу. Если же просто загнать их вглубь, то можно совсем потерять над ними контроль, и совершать вещи, которые делать совсем не хотел.

Помните: эмоции дают нам необходимую информацию. Получая ее, мы можем сами делать необходимые изменения или предпринимать желательные для нас действия. Правильная интерпретация поможет одну эмоцию заменить другой!

За века человечество разработало множество техник управления эмоциями. Мы приведем здесь наиболее интересные и популярные.



**Контроль эмоций через НЛП.** Про нейролингвистическое программирование написано немало книг и потому здесь мы лишь вкратце упомянем основной принцип его действия. Согласно НЛП, мир каждого из нас состоит из множества субъективных переживаний.

Все наши мысли, эмоции, воспоминания и мечты состоят из картинок, звуков и ощущений. Но все эти картинки, звуки и ощущения можно расположить мириадами разных способов – и потому у всех людей и переживания разные. Большинству людей проще всего «играть» со своими мысленными картинками (зрительными образами): они могут быть черно-белыми или цветными, большими или маленькими, вытянутыми или панорамными и т. п.

Картинки привычных предметов и явлений можно «двигать», приближая и удаляя к себе, делая их ярче или бледнее, меняя их цвета – и наблюдать при этом за своими ощущениями. Важно только, чтобы переживания были приятными – в ином случае стоит немедленно вернуть измененный параметр на прежнее место. Разумеется, все это стоит проделывать не только со зрительными образами, но и со звуками, запахами, ощущениями... На этом этапе можно перейти к контролю эмоций.

Вариантов несколько:

● «Библиотека» приятных ощущений: вспомните приятный эпизод и сделайте его большим, ярким, жизненным и, возможно, чуть-чуть замедлите. Извлекая привлекательные элементы из обычных приятных переживаний, можно сочетать их так, как вам нравится. Меняйте их, играйте картинками, звуками и ощущениями для достижения максимально комфортного эффекта.

● Нейтрализация эмоции: чтобы нейтрализовать неадекватную реакцию (смех на похоронах, плач на работе и т. п.) мысленно отодвиньте картинку с происходящим как можно дальше или уменьшите ее до размеров почтовой марки. Это заметно снизит интенсивность воздействия эмоции.

● Вызывание эмоции: чтобы вызвать определенную эмоциональную реакцию в нужной ситуации, вообразите случай, в которой она у вас возникала, и сделайте из него большую, яркую и близкую картинку. Так вы сможете изобразить искреннюю благодарность, раскаяние, радость или печаль даже, если не испытываете ничего подобного.

**Концентрация на позитиве.** То, на чем мы сосредотачиваемся, и становится нашей действительностью – таков непреложный закон психологии. Какой перед вами стакан: полупустой или наполовину полный? Вы рассматриваете возможность проигрыша? Или же вероятность выигрыша?

*Профессиональные трейдеры отмечают, что в их деле нельзя быть чрезмерным пессимистом или оптимистом. Пессимист чересчур долго колеблется при входе на рынок или же полностью пропускает сделку. Если же он на рынок входит, то прибыль забирает слишком быстро. Оптимист же недостаточно надежно защищает себя от потерь. В погоне за удачей он рискует превысить допустимый размер сделки или не поставит защитные стоп-ордера.*

Чтобы сконцентрироваться на нужной стороне дела, обратите внимание на то, какие вопросы приходят вам в голову: «Что, если я потеряю? Что, если я неправ? Что, если не сработает?» – такие размышления портят эмоциональный фон, приводят к колебаниям и страхам. «Что, если это дело принесет крупную прибыль? Что, если все пойдет по плану?» – такие мысли придадут вам уверенности. Хотя, разумеется, нельзя забывать и о подстраховке: «Какова вероятность проигрыша и выигрыша? Что подсказывает мой опыт?».

**Воздействие через физиологию.** Если тело – продолжение наших мыслей, то и сами эти мысли зависят от тела. Поза, дыхание, выражения лица, тон голоса, темп речи – изменив какие-то из этих параметров, вы сможете изменить и свое эмоциональное состояние. Если вы ведете переговоры,

сядя на краю стула, ссутулив плечи, сжав губы, глядя исподлобья – неудивительно, если вы станете испытывать неуверенность и тревогу.

*Об удивительной силе физиологии давно известно актерам. Симулируя рыдания, они очень скоро действительно начинают чувствовать эмоции, сопровождающиеся рыданием.*

*А людям в депрессии предписывают улыбаться по полчаса в день. Приблизительно 80 мышц лица гонят кровь в мозг, и улыбка увеличивает его кровоснабжение. Она также изменяет уровень кислорода и уровень возбуждения нервных окончаний.*

Если вас охватывают неприятные эмоции – сразу меняйте свою физиологию! Поднимите плечи, расправьте грудную клетку, глубоко вдохните и поговорите с собой в уверенном и спокойном тоне. Подумайте о чем-нибудь, что вы делаете легко и уверенно. Вообразите себя в этой ситуации. Вспомните свои физические ощущения (надо обратить внимание на вашу позу, выражение лица, тон голоса и темп речи). Разумеется, сразу удержаться в таком «корсете» не удастся, и вы будете невольно возвращаться к «физиологии пессимиста». Но это не страшно: вновь и вновь вспоминайте позитивные ощущения, и, в конце концов, они станут для вас естественны!

**Смехотерапия.** Смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и позволяет снять напряжение, вызываемое стрессом. При смехе углубляется дыхание, легкие поглощают втрое больше воздуха, улучшается циркуляция крови, успокаивается ритм сердца, снижается артериальное давление. Кроме того, усиливается выделение эндорфина (болеуспокаивающего противострессорного вещества), и организм освобождается от гормона стресса – адреналина.

Определенная доза смеха обеспечит хорошее самочувствие в трудных ситуациях. Однако избыток смеха также плох, как его недостаток, ведь он тоже уводит от разумного управления эмоциями.

Подробнее об этом в моей книге «Научи себя смеяться»

**Музыка.** Эмоциональный заряд музыки настолько высок, что порой «перевешивает» реальные жизненные события. Недаром психологи применяют метод музыкальной психотерапии для коррекции эмоциональных состояний. При этом, при эмоциональных расстройствах депрессивного типа веселая музыка только усугубляет негативные переживания, а грустные мелодии, напротив, приносят положительные результаты. Впрочем, и в человеческом общении безмятежная веселость или дежурный оптимизм в горе помогают мало, а

вот способность посочувствовать и вместе погрузиться оказывается куда полезнее.

Как узнать, что у вас все получилось – и отныне эмоции под контролем? Проверьте каждую из «управляемых» эмоций по следующим параметрам.

Можете ли вы:

- Отслеживать свое эмоциональное состояние?
- Вызывать определенную?
- Удерживать данную эмоцию нужное время?
- Переключаться с одного эмоционального состояния на другое?
- Управлять интенсивностью данной эмоции?

В моей книге «Лучшие психотехники успеха» и аудиокниге «Психотехники развития уверенности в себе и эксклюзивности» подробно изложены наиболее эффективные приемы по управлению эмоциями.

● **Веер эмоций.** Эта своеобразная игра направлена на умение управлять собственными состояниями. Сначала сделайте веер из 11 полосок разного цвета, с названием

- интерес;
- радость;
- удивление;
- горе (страдание);

- гнев;
- отвращение;
- презрение;
- страх;
- стыд;
- вина (раскаяние).

Вытаскивайте полоски наугад и вспоминайте свои ощущения в теле, чувства и мысли в и соответствующие картины или видеофрагменты ситуаций, где вы испытывали эти эмоции. Научившись «погружаться» в нужные эмоции, вы через некоторое время легко сможете вызывать их при желании.

# Глава 3

## Маятник эмоций

Все мы жертвы распространенного стереотипа: человек может контролировать свои мысли, но никогда не возьмет под контроль свои эмоции. Что ж, это правда. Но только если вы никогда ранее не занимались контролем эмоциональных состояний...

*В этой главе я расскажу о своей матрице эмоций, по которой вы всегда сможете лучше ориентироваться в собственном эмоциональном мире:*

*Проводя тренинги по стресс-менеджменту, управлению эмоциями, я обучаю людей диагностировать свои эмоции по вышеприведенной матрице, образованной двумя осями: горизонтальная ось – энергетика, вертикальная ось – выраженность хорошего настроения.*

*В каком из четырех «квадратов» чаще всего пребывают активные и стресс устойчивые люди? Вот что показали опросы во время занятий:*

*«Спокойная уверенность, напористость, решительность» – 60–70 % всего времени.*

*«Раздражение, гнев, ярость» – 15–20 % всего времени.*

*«Скука, уныние, депрессия, печаль» – 10 % всего времени.*



*«веселье, радость, экстаз» – 5-10 % всего времени.*



Наше настроение обычно напоминает маятник, раскачивающийся между двумя полюсами шкалы:

— — +

Уныние Радость

При этом, если настроение резко уходит «в плюс», оно затем может столь же резко перескочить «в минус». В то же время, перейти от печали к радости гораздо сложнее. Не имея практического опыта, вызвать у себя положительные эмоции непросто.

**Как можно управлять своими эмоциями? Какие**

**есть инструменты управления?**

**И здесь на помощь придут следующие рычаги управления:**

- смена направленности мыслей;
- представление определенных образов;
- вызывание определенных ощущений в теле
- специально подобранные движения;
- специально подобранные запахи;
- определенная музыка.

В принципе, эмоции – вещь летучая. Всем известно, как легко порой портится настроение, и, напротив, какой мгновенный восторг может вызвать радостное известие. Однако иные эмоции бывают достаточно ригидными. Вот почему на «вызов эмоции» придется потратить определенное время. Мысленно отведите на этот процесс не меньше 3-10 минут. При этом работать можно не только с положительной направленностью ваших эмоций, но и со степенью их интенсивности.

Контролировать размах «маятника» реально, даже если поначалу это кажется невозможным. Но подумайте, что влияет на наши эмоции? С одной стороны, внешняя среда: окружающие нас люди, сложные ситуации и даже погода. А с другой – наше собственное отношение к себе и миру. Скажем,

человек с завышенной оценкой очень расстроится, поняв, что отношение окружающих к его персоне не соответствует ее воображаемой важности.

Другие люди страдают от того, что сами недооценивают себя: отсюда их неуверенность и ранимость. Настроение нам портит отсутствие важных для дела навыков или информации, а также чересчур эмоциональный подход к вещам, которые, по сути, особого значения не имеют.

Очень многим жизнь портит так называемая «навязчивость совершенства», а также страх неудачи: они хотят вечно оставаться на пьедестале, и так бояться совершить ошибку, что предпочитают вообще никогда не идти на риск и не делать ничего нового. На настроение влияет и уровень амбиций: бывает, человек многого хочет, но пока достичь этого не может – и переживает. Порой это мучительно, но такие эмоции также служат отличным «локомотивом успеха», который помогает добиться задуманного.

Конечно, внешняя среда, как правило, контролю не поддается. Зато мы способны управлять своим внутренним состоянием. Именно на это направлены все медитативные техники (равно и в буддизме, и в православии), шаманские приемы, методики школ боевых искусств и т. п. Основная их задача: гасить негативные эмоции. Но бывает и наоборот.

В самых разных артистических школах (Чехова, Станиславского и т. п.) артистов учат вызывать у себя определенные эмоции – гнев, страх, печаль, радость. Они должны уметь изображать их, даже если сами не испытывают ничего подобного. Однако, если Станиславский делал упор на мысленное представление определенных обстоятельств (яркие образы в голове вызывали внешнее выражение эмоций через моторику актера), то

Чехов предлагал, напротив, больше работать с внешними проявлениями, моторикой (зная, что определенные движения способны «разжечь» нужные эмоции).

Можем ли мы контролировать свое дурное настроение? Разумеется! Американские ученые даже обнаружили в мозгу особый центр, отвечающий именно за дурное расположение духа. Эта структура (расположенная в нескольких сантиметрах позади правого глаза) активируется у людей, жалующихся на раздражительность, волнение и постоянные вспышки гнева. Как ее «укротить», если настроение уже безнадежно испорчено?

На моих тренингах для обучения контролю эмоционального состояния, применяется эффективная техника **«Маятник»**. Для начала участникам предлагаю войти в «нулевую

точку» (см. вышеприведенную схему). Для этого используются техники концентрации внимания. Затем каждый должен произвольно «уйти в минус», испытать негативные эмоции (90 % людей куда легче «запрограммировать» себя на печаль, а не на радость).

Чтобы испортить себе настроение, предлагаю думать о прошлых неудачах, долгах, своих болезнях, неизбежном конце жизни и так далее. Одновременно следует вызывать в голове яркие картины, образы, чтобы получился целый «художественный фильм».

Вызвав состояние негатива, необходимо удержать его в голове, «варясь» в своих обидах и пессимизме, в скуке и тревоге. Нам часто внушают: «надо всегда думать о хорошем». Но ведь мир состоит из радости лишь наполовину. Мы не дети, и знаем: в этой жизни есть и белое, и черное. И надо уметь грамотно управлять и тем, и другим.

Погружаться в черные мысли и образы, аналоги негативных эмоций из прошлого участникам следует в течение 3-10 минут. А затем им нужно вновь перевести мысли в нулевое состояние. Без этого маятник настроения просто не сможет качнуться в сторону позитива.

Сначала они концентрируются на воображаемом нуле. После чего плавно, используя позитивные мысли, сопровождающиеся яркими картинками и образами, перемещаются «в плюс». Можно помочь себе, используя слайды, музыку, запахи и физические упражнения, которые стимулируют по-

ЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.

Дойдя до кондиции, после того, как «в плюсе» пройдет минут десять, можно вновь перейти к негативу, затем опять к позитиву и так далее. Важно осмыслить сам процесс перехода из одного эмоционального состояния в другое и понять: каждое из них можно удержать, в каждое – войти и выйти. Месяц-два таких тренировок обеспечат вам неплохой контроль над своим эмоциональным миром.

*Можно также воспользоваться дополнительной техникой: «Управление эмоцией». Задумайтесь: какая эмоция чаще всего посещает вас в течение дня? Что за негативные мысли приходят в голову? А какая ситуация их провоцирует?*

*Теперь «войдите» в обозначенную вами эмоцию. Какие мысли ее сопровождают? Выделите ключевые. И... замените их на похожие, но позитивные. После этого их следует прокручивать в голове по несколько раз (одного раза мало!).*

# Глава 4

## Тревоги, прочь с моей дороги!

*Тревога – это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.*  
*Уильям Индж*

**ТРЕВОГА** – беспокойство, забота, суета, смятение, сполох, испуг...

**ТРЕВОЖИТЬ** – беспокоить, докучать, мешать, надоедать, огорчать, волновать, нарушать покой, полошить.

Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

Нет человека, который не испытывал чувства тревоги.

У тревоги есть одно положительное качество: она способна в определенной степени поддерживать в человеке инстинкт самосохранения. Но нередко люди сами не замечают, что они тревожатся постоянно, неоправданно – такое состояние для них является почти нормальным, уже привычным. Если в течение многих лет человек испытывает тревогу, то она прочно входит в его жизнь и становится основой постоянного внутреннего конфликта.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.