

Берегите себя!

Научитесь делать паузу

Бесконтрольный всплеск раздражения и гнева может сильно навредить вам, испортив карьеру или личную жизнь. Плата за минутную слабость бывает неоправданно высокой. Поэтому очень важно научиться справляться с охватившим вас возмущением или злостью.

Самый простой способ справиться с собой - это сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет". Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.

Избавьтесь от накопившейся агрессии

Следующие техники, позаимствованные из даосского учения Шоу-Дао, помогут Вам избавиться от гнева, беспокойства и внутренних блоков.

Улыбка Будды

Упражнение "Улыбка Будды" позволит вам легко приходить в состояние душевного равновесия. Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом, а затем, потеряв упругость, как бы "стекают" вниз в приятной истоме. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ.

Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как ваши губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появится ощущение зарождающейся радости. Старайтесь выполнять это упражнение каждый день, пока состояние "улыбки Будды" не будет для вас привычным.

Шаг вперед - зверь, шаг назад - человек

Данное упражнение особенно полезно застенчивым людям, стесняющимся своего гнева и стыдящимся его проявления. Сделайте шаг вперед, вызывая в

себе дикую ярость, ощутите готовность крушить все на своем пути. Затем сделайте шаг назад, выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в разъяренного зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека. Шагая вперед, подкрепляйте свою ярость криками, можете ругаться или с силой сжимать челюсти. При шаге назад очень важно поймать момент расслабления, уделяя внимание мышцам.

Это упражнение требует больших эмоциональных затрат. Остановитесь, как только почувствуете усталость. Выполняя его регулярно, вы увидите, что ваши шаги будут все быстрее, и вы научитесь легко переходить от ярости к полному спокойствию.

Помните: эти техники и упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину их возникновения. Обратитесь к специалисту за квалифицированной помощью.