

ТЕХНИКИ СНЯТИЯ ГНЕВА, АГРЕССИИ И ЗЛОСТИ

Агрессивность заложена в нас самой природой и, всякий раз подавляя ее, мы направляем свою силу против себя. Накопленная энергия гнева и злости разрушает нас изнутри, вызывая болезни, усталость и депрессию. Стоит ли доводить до этого? Как освободиться от накопившихся обид и отрицательных эмоций?

Дайте волю своим чувствам

Вспышки гнева и злости - это защитная реакция организма, когда срабатывают наши внутренние предохранители. Таким образом, мы избавляемся от переполняющих нас эмоций и переживаний. Но далеко не все способны на это из-за своих убеждений: одни считают, что открыто выражать злость - это плохо, другие полагают, что так они проявляют свою слабость.

Но наша сила - в признании наших слабостей. Поэтому очень важно позволить себе злиться и испытывать гнев. Вы же не запрещаете себе смеяться? А радость - это такая же естественная эмоция, как и гнев, только без ваших внутренних ограничений. Избавьтесь от убеждений, которые сдерживают проявление вашей истинной природы, и освободитесь от накопившихся эмоций, не осуждая себя.

Если вам нужно выразить свои эмоции на физическом уровне, сделайте это (естественно, не причиняя вреда себе или окружающим). Возьмите подушку и начните боксировать по ней, напишите письмо ненависти и сожгите его, закройте в машине и покричите во все горло.

Не доводите до предела

Лучший способ совладать с гневом - это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Просто скажите: "Ты знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты говоришь со мной..." или "Я рассержен на тебя, потому что...". Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все в лицо. Можно обратиться к обидчику через зеркало. Проиграйте ситуацию, которая вас вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто вас задел, выскажите все, что вы о нем думаете. После того, как ваша злость иссякнет, постарайтесь его искренне понять и простить. Прощение поможет вам полностью освободиться от злости и агрессии.

Заведите дневник

Не замечали ли вы, что часто нас злят похожие ситуации? Заведите дневник и записывайте туда все, что вызвало ваш гнев. Описывайте, что вас разозлило и как вы себя при этом чувствовали. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.

Не исходит ли от вас что-то, что вызывает в других желание вам досаждать? Задумайтесь, не отражает ли человек, вызывающий у вас неприятие, то, что есть в вас. Возможно, он делает то, что вы не позволяете себе делать. Оценка происходящего поможет вам найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.