



radionet

Что делать с «неудобными» и «неприятными» эмоциями? Как научиться их проявлять, не зажимая и не выплескивая все сразу криком и скандалами? Для начала можно попробовать следующее: изучать и анализировать свои чувства, тем самым давать себе право на них. Не гнать от себя их в момент появления, а подумать «от чего это меня так задело?», «с чем может быть оно связано?», «что будет, если я сейчас всем покажу эту эмоцию?», «А что если зажму в себе?» Учиться адекватно выражать свои эмоции. Эти навыки потребуют практики, времени и терпения, но стоит помнить, что профилактика лучше лечения.

Доброжелательная манера обращения к партнеру. Особенность посылы: «Я сообщение» + сообщение о своих чувствах: не «ты козел», а «мне не нравится», «я расстроена...» Не клеить ярлыки. Не катастрофизировать словами «всегда», «никогда», «как обычно», «каждый день». Предупреждать о мотиве разговора. Например, «Я сейчас буду рассказывать о своих чувствах. Тебе ничего не нужно делать, просто выслушай меня пожалуйста». И быть готовым к отказу.

Когда сложно говорить без негативной окраски спокойным тоном – пишите письмо. Когда мы даем внимание нашей боли, прочувствуем ее в полной мере – мы излечиваемся от нее. Легко сказать, что «это ерунда», «это не поможет», «где же нормальные психологические инструменты?» и другие отговорки. А вы попробуйте сесть и написать. Просто сесть и уделить себе и своим эмоциям время. Да, гораздо проще и интересней «потупить в интернете». Но по сути это будет то же самое отвлечение и уход из ситуации.

Даже не обязательно отдавать письмо тому, кто вызвал чувства. Сама проведенная работа, анализ, внимание, проработка – многое значит для гармонизации сферы эмоций. Мы можем сколько угодно отвлекаться, переключаться от неудобных

чувств, вместо того, чтобы встретиться с ними лицом к лицу. А можем уделить себе время, внимание и любовь и справиться с тем, что выводит из равновесия.

Тэги: [не](#), [это](#), [как](#), [сейчас](#), [что](#), [их](#), [если](#), [меня](#), [будет](#), [свои](#), [эмоции](#), [оно](#), [связано»](#)

,

[«что](#)

,

[«с](#)