





РАСПОЗНАВАТЬ

# УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ



ПЕРЕОЦЕНИВАТЬ



ПОНИМАТЬ



КОНТРОЛИРОВАТЬ



УВЕЛИЧИТЬ  
ВЫБОР



ПОКАЗЫВАТЬ

Можно выделить две стратегии взаимодействия человека со своими эмоциями.

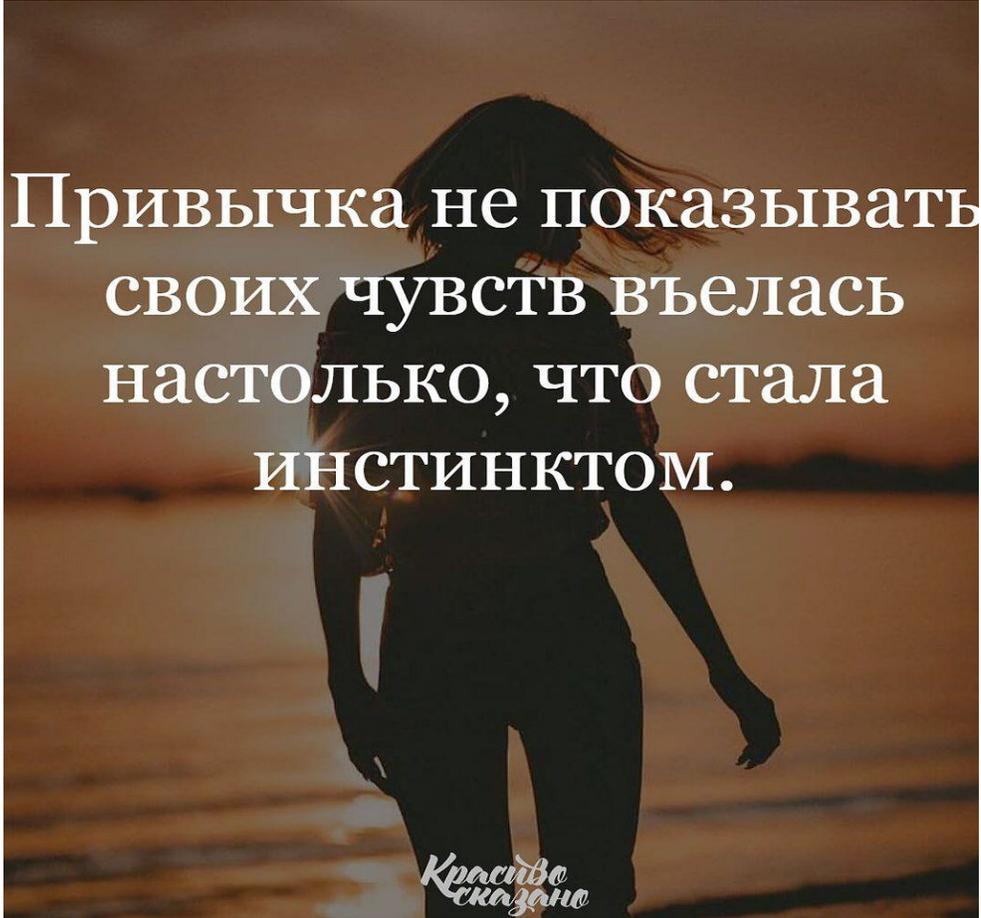
1. Одни слепо руководствуются своими чувствами.



**2. Другие, наоборот, стараются подавить любые неприятные переживания.**

**К несчастью, подавленные  
эмоции не умирают.  
Их заставили замолчать.  
И они изнутри продолжают  
влиять на человека.**

**Зигмунд Фрейд**



**Привычка не показывать  
своих чувств въелась  
настолько, что стала  
ИНСТИНКТОМ.**

*Красиво  
сказано*

**Сразу поясним: с точки зрения организма нет «положительных» и «отрицательных» эмоций. Они все для чего-то ему нужны.** Например, гнев, страх и печаль могут сигнализировать об опасности или о том, что нас что-то не устраивает в текущей ситуации. Неудовлетворенность заставляет действовать, искать новые пути и новые возможности.

Поэтому подавлять или игнорировать эмоции — плохая идея. В любом случае они несут ценную информацию. Другое дело, что не все умеют ее «считывать» и использовать.

К сожалению, бывает и так, что именно эмоции мешают нам поступать должным образом. Хотел высказать свое мнение — застеснялся и промолчал (здесь сработал страх). Хотел выглядеть сдержанным и спокойным — сорвался и разорался.

**Случалось ли с вами нечто подобное? Наверняка. Давайте прямо сейчас выполним небольшое упражнение.**

Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось; что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому. Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение.

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?

## Технология управления своими эмоциями



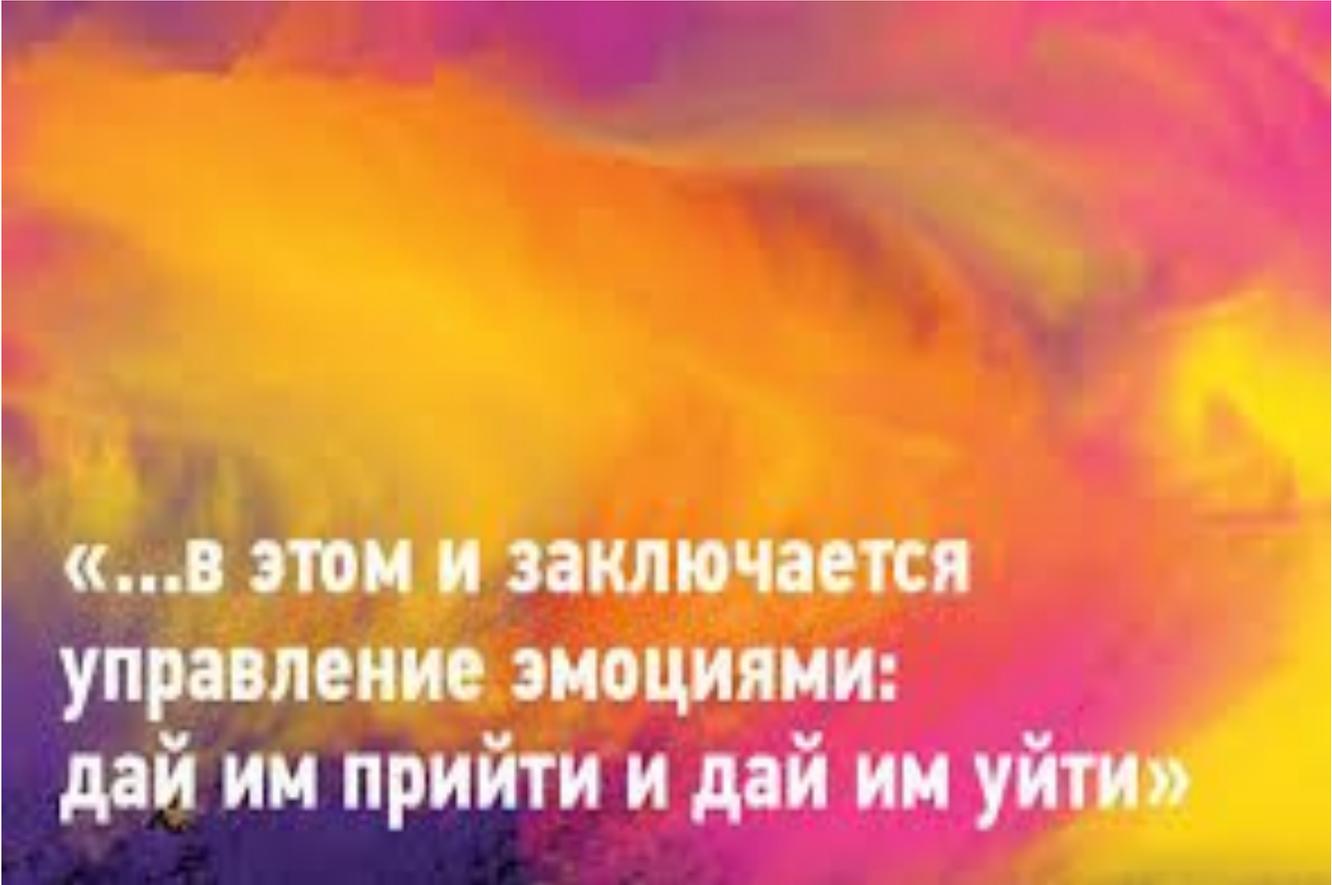
Да, действительно, я делаю  
ту же ошибку... Что с этим  
делать?

## Алгоритм управления эмоциями

---

Алгоритм управления эмоциями выглядит следующим образом.

1. Осознать свою эмоцию.
2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?).
3. Понять, соответствует ли имеющаяся эмоция цели?
4. Если эмоция не соответствует цели, то определить, какая эмоция необходима для достижения цели.
5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния.
6. Применить способ :)



«...В этом и заключается  
управление эмоциями:  
дай им прийти и дай им уйти»

### Осознание своих эмоций.

- ❖ Нас не учат осознавать эмоции («держи себя в руках»).
- ❖ Существует много запретов относительно эмоций («нельзя бояться», «нельзя злиться на близких, особенно детей» и т.д.).
- ❖ Человек с низким уровнем EQ не способен понимать, какую эмоцию он испытывает, может путать эмоции между собой (думает, что он грустит, хотя на самом деле он злится), затрудняется выразить эмоцию словами, плохо замечает изменения своего состояния, а также редко задумывается о том, каким образом испытываемая эмоция может отразиться на его поведении.





## Вводное задание

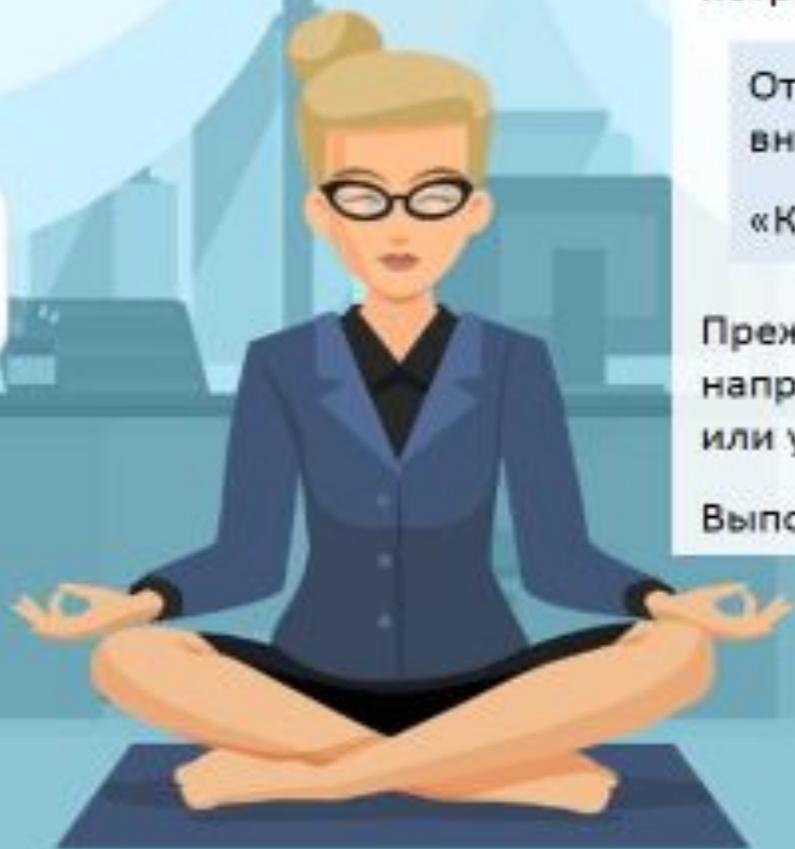
Прежде, чем научиться управлять своими эмоциями, давайте потренируемся определять их.

Отключитесь на мгновение от чтения и сконцентрируйтесь на вашем внутреннем состоянии. Попробуйте развернуто ответить на вопрос: «Как я себя чувствую?».

Прежде всего обратите внимание на ваше физическое самочувствие: напряженность тела, дыхание, чувство легкости или тяжести, бодры вы или устали.

Выполнение этого упражнения займет 1 минуту.

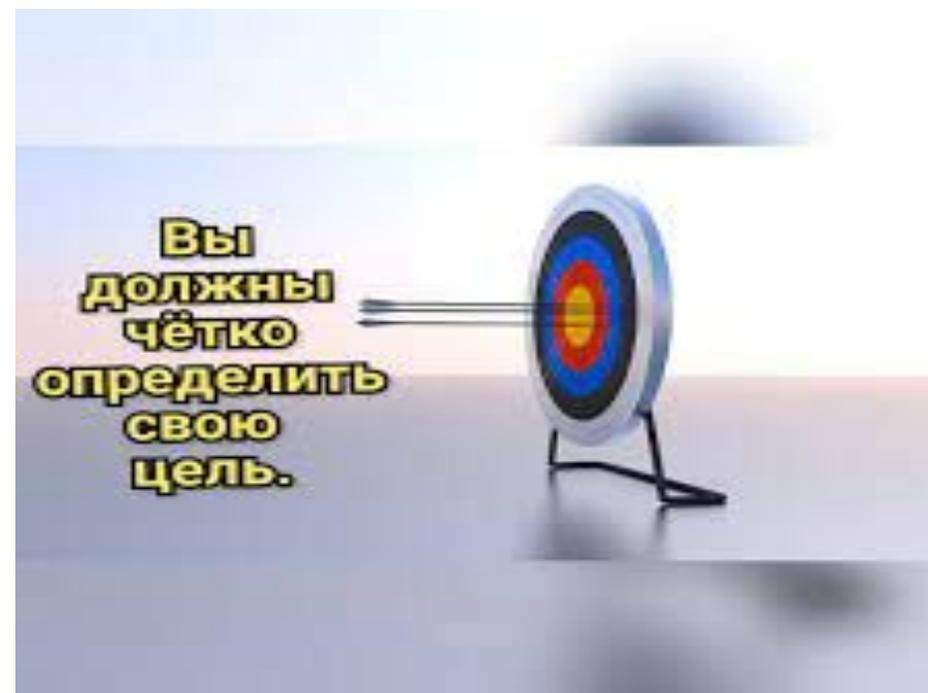
Приступить



## 2. Определить свою цель (чего я хочу в данной ситуации?).

---

Обычно, если человек испытывает эмоцию, которая ему не нравится, он прежде всего хочет от нее избавиться («хочу перестать раздражаться», «мне нужно меньше беспокоиться»). Однако одна из ключевых идей эмоционального интеллекта — не бывает «положительных» и «отрицательных» эмоций, каждая эмоция бывает адекватной или неадекватной в каких-то ситуациях (в зависимости от моих целей).



**Когда цель в принципе непонятна, то как здесь определиться с нужной эмоцией?**

### 3. Сопоставить эмоцию и цель

Нередко бывают ситуации, когда эмоция совершенно адекватна ситуации, но мы хотим от нее избавиться просто потому, что с детства нам запрещали испытывать многие эмоции. Особенно это касается страха и раздражения.

Нередки случаи, когда на этом этапе алгоритма люди понимают, что эмоция соответствует цели, и дальше идти по алгоритму не надо. Например, небольшое волнение перед публичным выступлением часто помогает лучше к нему подготовиться и получить больше удовольствия и драйва в процессе. А раздражение от того, что кто-то не выполняет договоренности, дает энергию для того, что начать менять ситуацию и идти с ним разговаривать. (Обратите внимание, в обоих примерах речь идет о **НЕБОЛЬШОМ** волнении или раздражении. Сильная эмоция, скорее всего, мешает достижению нужной цели).



## 4. Если эмоция не подходит, то определить, какая эмоция нужна.

Здесь еще раз уместно подчеркнуть, что не существует однозначно «положительных» и «отрицательных» эмоций.

Кроме того, распространен миф, что человек с развитым эмоциональным интеллектом спокоен, мил и постиг дзен. Это не так.

Для решения большинства наших коммуникативных и бизнес-задач спокойствие не подходит, оно ни к чему не мотивирует и не дает энергии, необходимой для действий. Очень часто бывает, что беспокойство или какая-то доля раздражения очень даже нужны, просто более адекватной будет их меньшая интенсивность.



## 5. Выбрать способ, как достичь нужного эмоционального состояния

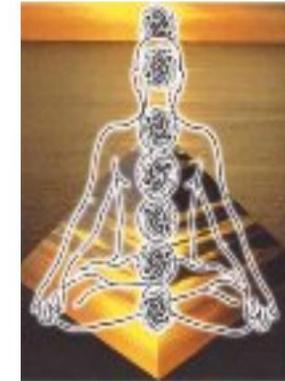
У каждого из нас имеется огромная копилка различных способов управления эмоциями. Другое дело, что обычно эти знания у нас не очень структурированы и хранятся в виде обрывочных данных: кто-то рассказывал, где-то читал, видел в кино...

Чтобы в сложной ситуации быстро выбрать подходящий способ управления, хорошо бы иметь под рукой структурированный список управления эмоциями.

Как его можно структурировать? Прежде всего, исходя из того эмоционального состояния, которое нужно достичь. Например, можно завести себе списки способов, позволяющих снижать страх или раздражение, усиливать радость или вызывать драйв.

Кроме того, способы удобно подразделить на ситуативные (нужно справиться с эмоцией прямо «здесь и сейчас») и те, которые требуют большего времени и усилий (те, в которых нужно что-то проанализировать, проделать какую-то последовательность действий или просто более длительные по времени). Когда вы структурируете в какую-то систему те методы, которые вы уже знаете, вы поймете, каких именно методов вам не хватает и сможете искать более конкретные методы и приемы. А когда у вас возникнет необходимость управлять эмоциями, у вас под рукой будет простая и понятная вам структура методов, из которых вы быстро сможете выбрать подходящий

### СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ



Распределение  
эмоций

Сосредоточение

Переключение

## 6. Применить способ.

Из раза в раз на мы видим, как человек все проанализировал, понял, что, допустим, чтобы прийти в нужное эмоциональное состояние, ему надо подышать... и не стал ничего делать.

Почему так происходит и что можно с этим сделать?

**Первое — «привычка страдать».** Желая избавиться от какой-то эмоциональной реакции, мы забываем о том, что каждая из них приносит нам и какую-то пользу. Например, испытывая много сложностей и бед и переживая по этому поводу, мы получаем много поддержки и внимания. А многим нравится постоянное «адреналиновое состояние», как будто бы только в смеси тревоги и раздражения, когда «все горит», я чувствую, что живу полной жизнью. Поэтому первое, что стоит спросить себя, если вы прошли весь алгоритм и ничего не делаете — а что хорошего для вас в той эмоциональной реакции, которая есть сейчас? Что она вам дает? Чем помогает?

**Вторая причина, почему мы не применяем какой-то метод — «отсутствие заготовок».** Допустим, в пятом пункте я решил, что чтобы испытывать больше драйва, мне нужно подумать о каких-то своих успехах или достижениях. И вот у меня унылое, апатичное настроение, и я пытаюсь вспомнить о своих успехах. Но успехи не вспоминаются, или вспоминаются только давние, или кажется, что и успех-то был так себе...Для того чтобы в нужный момент вспомнить о своих успехах, нужна «заготовка», помогающая вспомнить нужный успех. Например, список своих гордостей. Или подборка фотографий классных успешных моментов. Их нужно заготовить заранее. Но заранее — это значит, что эта задача попадает в категорию «важных и не срочных дел», руки до нее зачастую так и не доходят, а когда ситуация возникает, оперативно ничего не удается вспомнить...Что делать?

**Сформулируйте и составьте список, для каких эмоциональных ситуаций вам нужны «заготовки» (списки, музыкальные подборки, фотографии, любимые игрушки/сувениры и т. д.). И распланируйте себе задачи, когда вы эти заготовки сделаете.**

А теперь перейдем непосредственно к **методам управления эмоциями**. Существует огромное количество техник, поэтому мы рассмотрим лишь несколько самых простых и действенных.

## *Мои внутренние друзья*

---

## *и мои внутренние враги*

***Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, «внутри нас живут» наши друзья и наши враги — эмоции***

## Комплекс 1. Дыхательные упражнения

### Упражнение 1

Глубокое дыхание позволяет расслабиться. В стрессовых ситуациях организму не хватает кислорода, поэтому врачи советуют в первую очередь глубоко и ровно дышать. Глубокое дыхание насыщает кровь кислородом, он поступает в мозг и во все клетки тела в нужном количестве.

Как выполнять упражнение:



Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе.



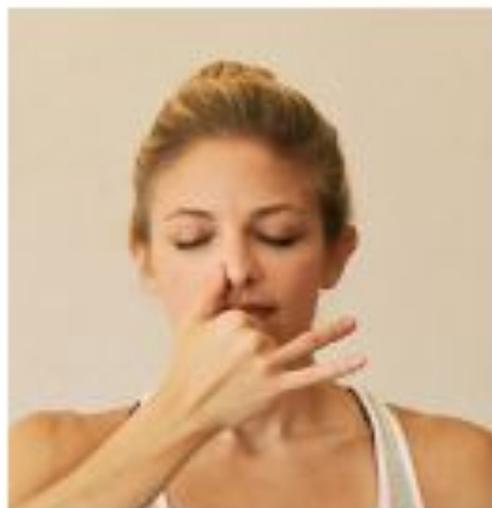
Мышцы диафрагмы опускают лёгкие вниз, расширяя дыхательные пути. В стрессовых ситуациях человек напряжен, и диафрагма не используется.

Начать дыхательное  
упражнение

## Комплекс 1. Дыхательные упражнения

### Упражнение 2

Нади Шódхана – это упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться. Специалисты утверждают, что оно действует как чашка кофе.



Мужчинам нужно закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки и глубоко вдохнуть через левую.



У женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую.



На пике вдоха нужно закрыть другую ноздрю безымянным пальцем той же руки и выдохнуть.

## Комплекс 1. Дыхательные упражнения

### Упражнение 3

В этом упражнении дыхание происходит с помощью диафрагмы.



Сядьте прямо или лягте на спину.



Одну руку положите на живот, вторую на грудь.



Вдыхайте воздух глубоко через нос. При этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно.



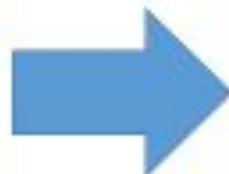
Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления.



Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы.



Затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справиться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточьтесь на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки	Шея	Лицо	Грудь	Спина и живот	Ноги
------	-----	------	-------	---------------	------

 <p>Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье.</p>		 <p>Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения.</p>
---	---	---

Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ее из стороны в сторону. Затем расслабьтесь.



Притяните плечи высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Поднимите брови как можно выше. Широко откройте рот, как будто изображаете сильное удивление.



Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справиться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

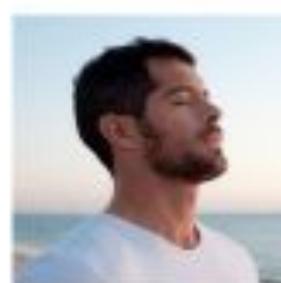
Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд.



Затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справляться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайтесь внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

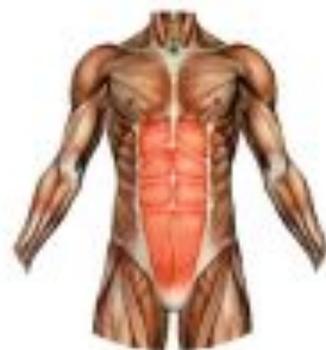
Шея

Лицо

Грудь

Спина  
и живот

Ноги



Напрягите мышцы  
брюшного пресса.



Сведите лопатки и выгните  
спину.

## Комплекс 2. Мышечная релаксация

Этот комплекс помогает справиться со стрессом и беспокойством. Сначала сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к упражнениям.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы расслабляете мышцы, которые только что были напряжены, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете, когда расслаблены.

Руки

Шея

Лицо

Грудь

Спина  
и живот

Ноги

Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колени в напряжённом полусогнутом положении

Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы.

Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

### Комплекс 3. Медитация



Медитация – это прием психической тренировки, при котором происходит интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение в предмет, идею, которое достигается путем сосредоточения на одном объекте.



Визуальная медитация – вариация традиционной медитации, основанная на использовании не только визуальных образов, но и чувств: вкуса, осязания, обоняния и звука. Визуализация включает в себя воображаемую сцену, в которой вы чувствуете себя свободным от напряженности и тревоги.

Посмотрим, как провести сеанс визуальной медитации самостоятельно.

### Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

Выберите тихое и уединенное место



Ничто не должно вас отвлекать. Займите удобное положение. Сядьте на пол или в кресло. Можете попробовать сидеть в позе лотоса.

Выберите точку фокуса

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства

### Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

Выберите тихое и уединенное место

Выберите точку фокуса



Точка фокуса может быть:

- внутренняя – воображаемый предмет, действие;
- внешняя – пламя свечи.

Точка фокуса должна быть понятной и четкой, чтобы на ней было легко сконцентрироваться.

Она должна успокаивать вас. Это может быть лесная поляна или фруктовый сад в деревне, где вы бывали в детстве. Медитацию лучше делать в тишине или включить расслабляющую музыку.

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства

### Комплекс 3. Медитация

Чтобы провести сеанс медитации самостоятельно, следуйте этому алгоритму:

Выберите тихое и уединенное место

Выберите точку фокуса

Старайтесь максимально задействовать все ваши чувства



Например, представьте, что вы сидите рядом с костром, слышите, как потрескивают угли и вдыхаете запах леса, чувствуете теплый ветер. Картинка должна быть максимально живой. Медитируйте 15-20 минут.

# Комплекс 4 Позитивное мышление

## Позитивное мышление



Позитивное мышление основано на осознанном мышлении. С помощью осознанного мышления человек может влиять на свое настроение. Например, визуализировать желаемые события, представляя их в своем воображении. Так он достигает стабильного оптимистичного настроения и повышает качество жизни.

У позитивного мышления есть плюсы и минусы:

### Плюсы

#### 1 Уверенность в своих силах и мотивация

Позитивные мысли прибавляют уверенности и подталкивают к дальнейшим действиям. Если вы умеете управлять своими мыслями и эмоциями, то вам проще искать новые выходы из трудных ситуаций.

#### 2 Легкость в коммуникациях

Умение нравиться другим много значит в современном мире. Окружающие тянутся к позитивным людям.

### Минусы

#### 1 Мыслить надо не только позитивно, но и правильно

Нужно принимать свои эмоции и искать причины их появления. Не подавляйте полностью отрицательные эмоции: это может привести к депрессии, апатии, стрессам.

#### 2 Нужно сохранять критичность мышления

Когда мы смотрим на мир в «розовых очках», нас легче обмануть и ввести в заблуждение. Важные решения лучше принимать в спокойном состоянии.

# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Имеют чувство благодарности



www.czm.com.ua

# ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Критикуют



Держат обиду



Проявляют гнев



Обвиняют других в своих провалах



Считают, что всё знают



Обсуждают людей



«Просиживают» штаны



Никогда не ставят цели



Присваивают все победы себе



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Не знают кем хотят стать



Хвалятся своими победами



Боятся перемен



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Скрывают события и информацию



Думают вместо того, чтобы делать



Смотрят постоянно телевизор и играют



www.czm.com.ua

## Заключение

*Учитесь управлять своими эмоциями, это важно для общения с другими людьми и для того, чтобы достичь в жизни успеха.*

