



**ЭКСПРЕСС МЕТОДЫ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ**

**БИЗНЕС-ТРЕНЕР ООО ВНИИГАЗ**

**ЕВГЕНИЯ ЮРЬЕВНА МЕШКОВА**

## ПОДЫШИТЕ



Самый лучший способ снизить накал эмоций – это их продышать. Помните, что на снижение эмоций влияет сильный, но не быстрый, акцентированный **выдох**, а не вдох. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, интенсивность эмоций существенно снизится.

Многие эмоции, особенно страх и гнев, вызывают в организме перестройку, требующую решительных действий (например, бить или бежать). Чтобы помочь организму избавиться от ненужной сейчас энергии, достаточно активно подвигаться: пройтись, поприседать, «покорчить рожи» или просто несколько раз с силой сжать и разжать кулаки.

## ПОДВИГАЙТЕСЬ



Представьте, что на вас падает поток золотистого струящегося света, который смывает с вас всю негативную энергию. Или вспомните картинку того места, где вы провели отпуск. Можно представить какое-то убежище, которое защитит вас от всех внешних воздействий, а если вы общаетесь с агрессивным собеседником, представьте между вами льющуюся воду (например, ручеек или водопад).



**ПРЕДСТАВЬТЕ  
СЕБЕ ЧТО-  
НИБУДЬ  
ПРИЯТНОЕ ИЛИ  
ОЧИЩАЮЩЕЕ**

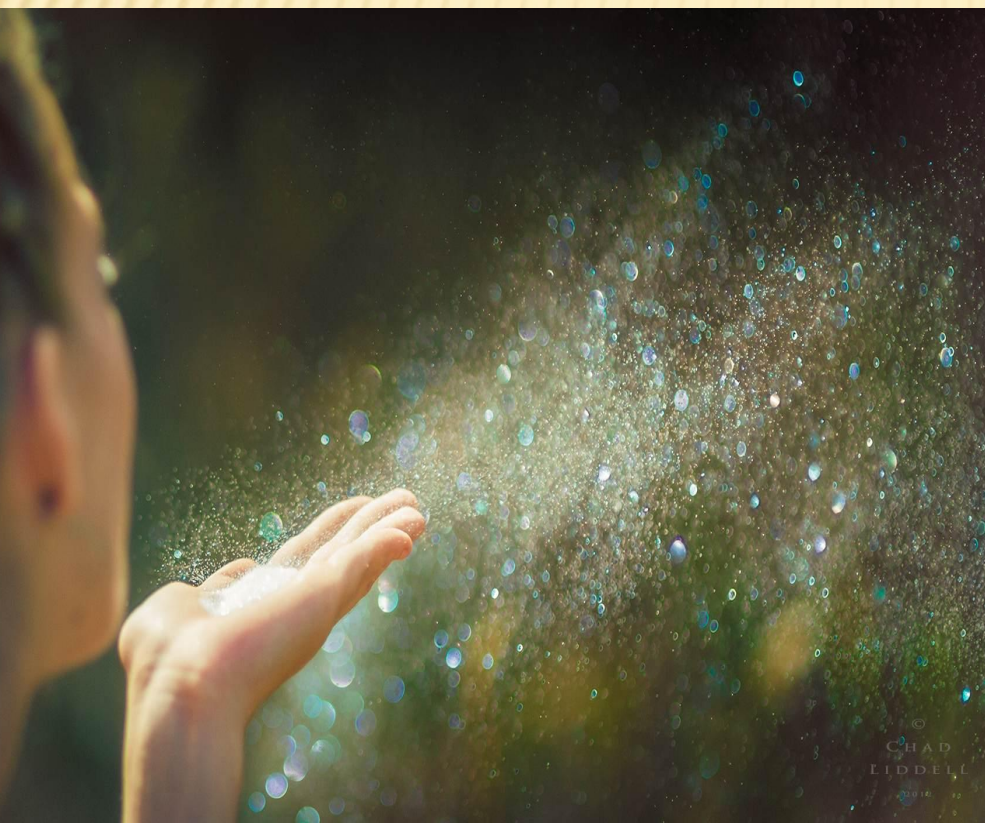


## УМОЙТЕСЬ, СПОЛОСНИТЕ РУКИ



Считается, что вода смывает негативную энергию. По возможности, в конце трудного дня, всегда принимайте душ, представляя, как он смывает с вас все полученные за день отрицательные эмоции. Когда требуется снизить эмоциональный накал быстро, просто подержите некоторое время руки под текущей водой и умойтесь, мужчины могут намочить голову целиком.

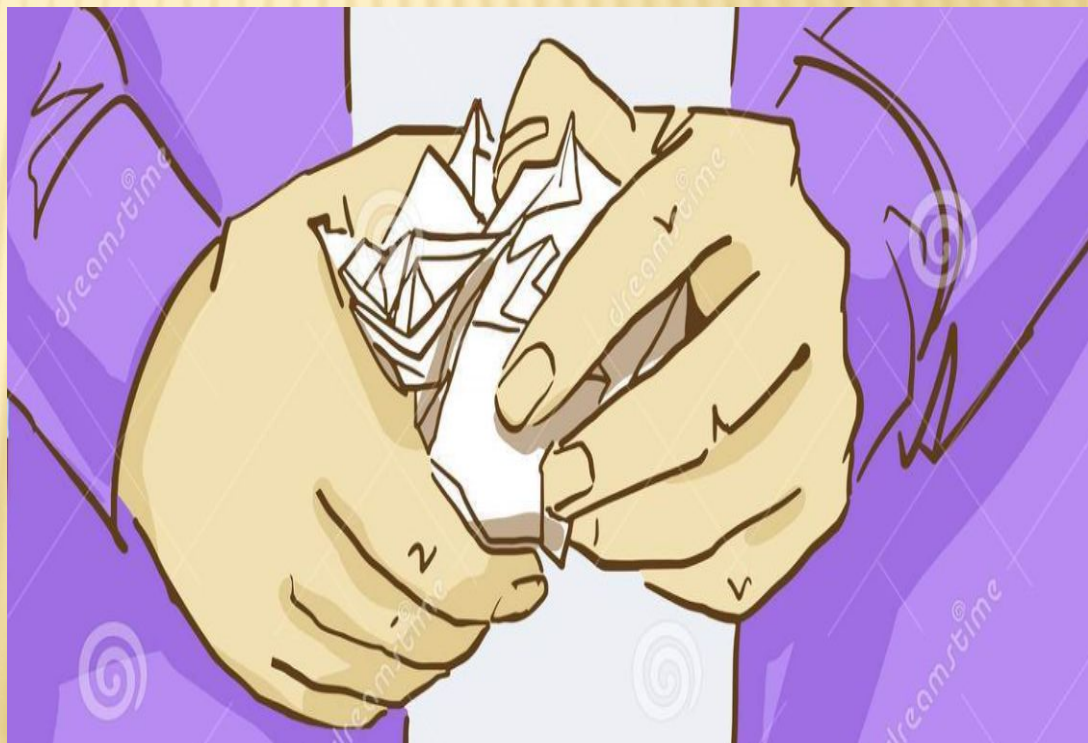
## «СТРЯХНИТЕ С СЕБЯ ЭМОЦИИ»



В прямом смысле: отряхните себя сами или попросите кого-нибудь отряхнуть вас, будто ваша одежда в чем-то испачкалась. Этот метод особенно хорошо подходит, если вы «заразились» чьими-то чужими эмоциями.

## СДЕЛАЙТЕ НЕБОЛЬШОЙ РИТУАЛ

Напишите ваши эмоции на листочке бумаги, сделайте из него самолетик и отправьте в окно, скомкайте и выбросьте в мусор. Сделайте кораблик и отправьте в плавание по речке. Придумайте свой способ «отпустить» вашу эмоцию, в самом прямом смысле этого слова. Ритуалы воздействуют не столько на наше сознание, сколько на бессознательное – поэтому позволяют быстро справиться с нахлынувшими чувствами.

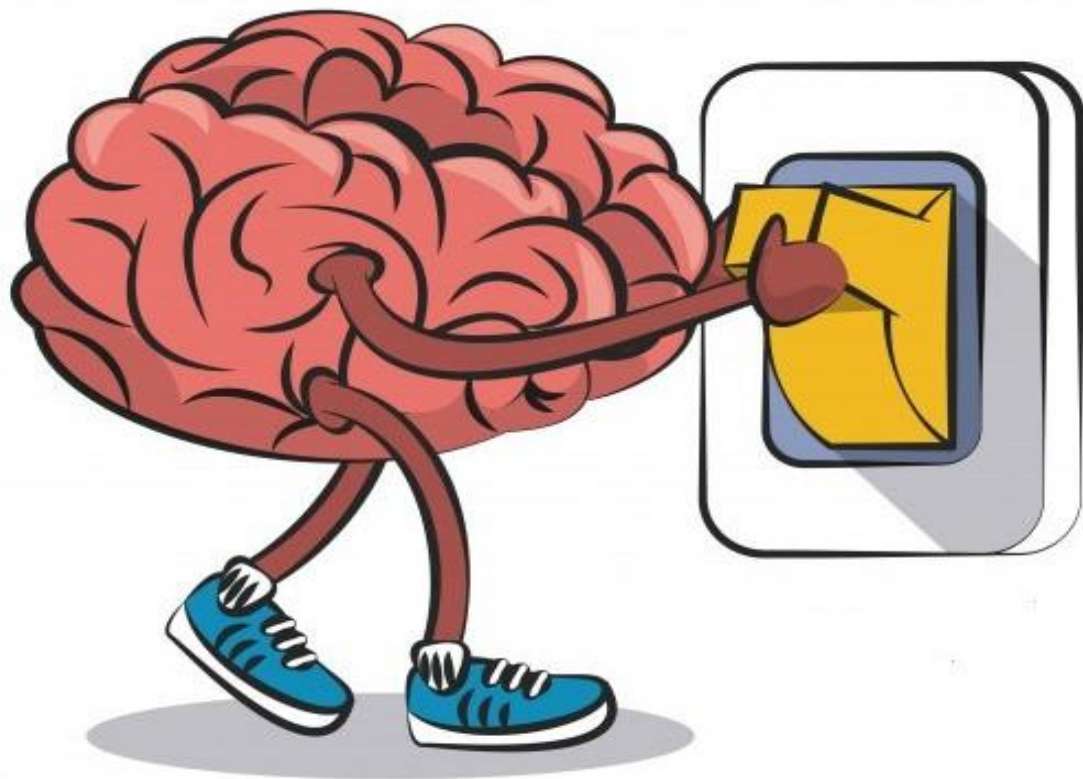


**ОБНИМИТЕСЬ С КЕМ-  
НИБУДЬ ИЛИ ПОПРОСИТЕ  
ПОГЛАДИТЬ ВАС ПО ГОЛОВЕ**



**Телесный контакт  
успокаивает и снижает  
напряжение**





## ВКЛЮЧИТЕ МОЗГ

Эмоции снижают логику, но верно и обратное: если нам удастся, каким-либо образом, снова включить мозг – уровень эмоций начнет снижаться. Решите математическую задачу или головоломку (вы легко найдете их в интернете). Возьмите кроссворд. Погрузитесь «**в проверь**» какого-нибудь отчета с цифрами и графиками. Как только вы сконцентрируетесь на задаче, уровень эмоций начнет снижаться.

# РАССКАЖИТЕ КОМУ-НИБУДЬ О СВОИХ ЭМОЦИЯХ



Социальная активность, по данным Дэвида Карузо, одного из мировых экспертов в области эмоционального интеллекта - самый эффективный способ вентилирования эмоций. Расскажите другому о том, что вызвало у вас такие эмоции. Это можно сообщить даже тому, кто вызывает у вас столь сильные эмоции, если вы умеете это делать корректно, например, в форме **«Я- послания»**.

**Запишите или зарисуйте.** Нет возможности проговорить – запишите, что вы думаете (на переговорах можно открыть задние страницы ежедневника, записать то, что вас раздражает или тревожит так, чтобы никто не видел, и снова вернуться к своим основным записям). Не получается записать – рисуйте. Неважно, какого качества будет рисунок – качество изображения в данном случае не имеет никакой значения.

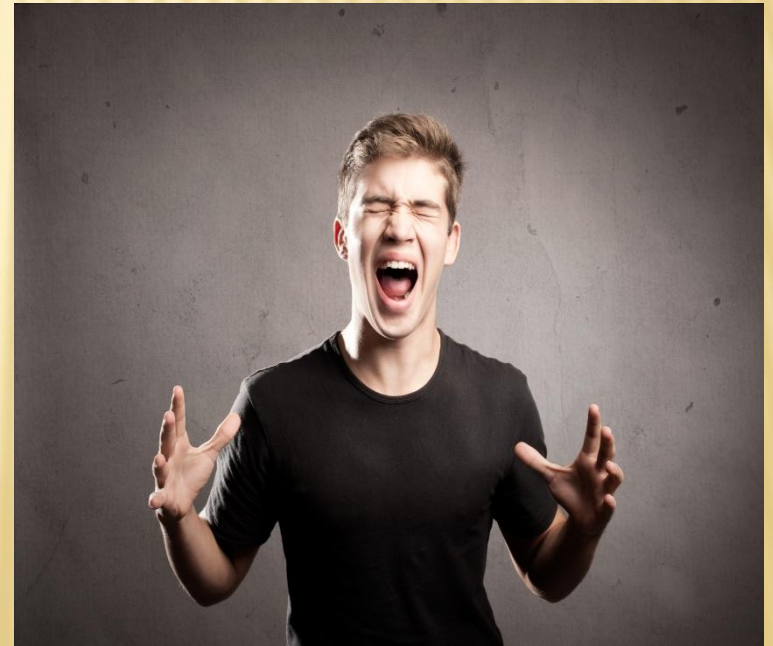
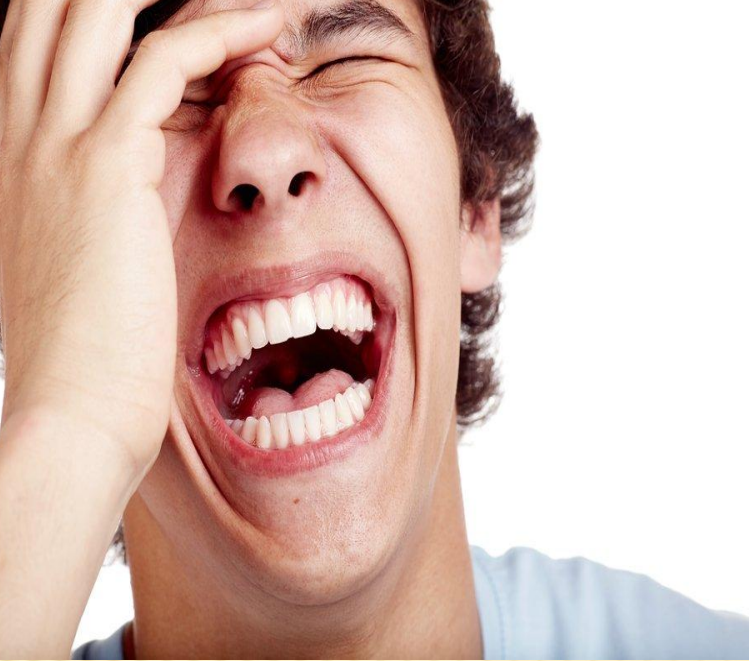
**«Считалочка».** Наше бессознательное очень сильно реагирует на слова, произнесенные как вслух, так и про себя, и работает в ответ на ваше послание. **«Все, что происходит именно с тобой, в большей степени имеет отношение к другим людям. Я могу и готов (а) тебе, помочь, но свои задачи тебе придется решать самому(ой)».**

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ С РАЗГОВОРА НА НАБЛЮДЕНИЕ ЗА АГРЕССОРОМ



Когда вы разговариваете с агрессивно настроенным человеком, то больше наблюдайте на манеры его разговора, а не на то, что он говорит. В этом случае можно увидеть, как он реализует свои обиды с вами, которые ему сделали другие люди и внутренне посочувствуйте ему, ответив: «Я Вас очень понимаю...». **Переключение внимания с разговора на наблюдение за агрессором**, поможет вам сохранить спокойствие, т.к. до вас мало будем доходить смысл сказанного, что может задеть вас «за живое» и не вплетаться в эмоциональное поле гневного собеседника.







- все виды бань с **ЛЁГКИМИ** ароматами хвои, жасмина, сирени и эвкалипта, а так же простого хлебного кваса;
- контрастный душ, обливание прохладной водой;
- чаепитие с зеленым чаем с жасмином и липовым цветом;
- наконец, хорошо выспаться.



***БЛАГОДАРЮ ЗА  
ВНИМАНИЕ!***