Как справиться с раздражением

Что делать, если Вас накрыла волна раздражения из-за несправедливого замечания, откровенного хамства, дурных новостей? Или у Вас необъяснимо плохое настроение? Прежде чем Вы успеете по - настоящему разозлиться, вспомните – Вы свой лучший доктор.

Верный способ – постараться представить все в новом свете и изменить точку внимания. Попробуйте сделать неприятное событие чем-то второстепенным, поставив на первое место свое собственное здоровье, психологическое самочувствие, благополучие, красоту. Надо просто повернуться в эту сторону, может быть даже усилием воли.

Вариантов здесь очень много. Нужно примерить и выбрать то, что лучше всего подходит именно для Вас. Лично мне прекрасно помогает вот что:

**Дышать** – глубоко, осознанно, особенно в минуту сильного потрясения или обиды;

**Двигаться** – в любой приемлемой форме – утренняя зарядка, спонтанные упражнения в течение дня, ходьба, танцы. Движение самый лучший регулятор физического состояния тела, а вслед за этим и эмоций.

**Окружить** себя водной средой - пить воду, умываться, обливаться, купаться, плескаться, принимать ванну или душ. Мой лучший спаситель и помощник – русская баня;

**Петь** или напевать, вслух или чаще, в присутствии людей, про себя. Не важно, что – песенку из детства, ретро шлягеры, романсы, арии из опер;

**Слушать** – музыку в любом любимом жанре, иногда попробуйте послушать тишину – она тоже полна умиротворяющих звуков;

**Воображать** неприятного Вам человека вначале забавным (например, героем мультфильма), затем красивым и, наконец, добрым и умным, начиная в это верить. Представить, какие трудности заставили его стать таким злым;

**Выбирать** только то, что точно нравится и находит положительный отклик внутри. Еда, одежда, телепрограммы, книги, занятия, люди;

**Быть** наедине с природой, любоваться всем, что окружает и стараться думать только о том, что видите. Такое возможно даже в городе. Надо просто все оставить как есть, и выйти на прогулку «без дел».

В минуты, когда Вы не можете быстро переключиться на такие формы само поддержки, просто посмотрите вокруг себя. Найдите нечто спокойное и красивое, задержите сове внимание и думайте об этом – вид за окном, цветок в горшке, картина на стене, спящая кошка.

Поверьте, Вы удивитесь, что самым чудесным образом все преобразилось. Вы спокойны и владеете собой. Вы полны сил для продолжения начатого дела или прерванного общения. Получится все, что до этого преображения казалось невозможным.

А что лично Вам помогает быстро справиться со своими «плохими» эмоциями, или преодолеть состояние, когда Вы «совершенно без сил»?