

Почему не работают методы саморегуляции?

Согласитесь, очень приятно чувствовать себя уверенной и выдержанной женщиной! Однако, беда в том, что мы не роботы и иногда наше состояние бывает отнюдь не комфортным, мы испытываем усталость, раздражение, злость. Естественно, в такие моменты нуждаемся в «скорой помощи».

Правда, заключается в том, что доставая «лекарство из аптечки» только в экстренных случаях, мы рискуем остаться без этой самой помощи. Поэтому методы саморегуляции лучше подбирать и осваивать в спокойном и непринуждённом состоянии. Тогда в экстремальной ситуации у вас будет больше шансов применить их правильно и с пользой для себя.



Рекомендую быть очень внимательной и осмотрительной при подборе!

Наиболее эффективные и безопасные:

- продуктивное перенаправление энергии своей эмоции,
- вызов нужной эмоции через образ, жест, слово,
- дыхательные техники.

Перенаправление энергии мы часто делаем интуитивно, например, разозлившись – убираем квартиру, выбиваем половики, двигаем мебель. и это замечательный способ перенаправить энергию в продуктивное русло!

Чтобы вызвать у себя определённую эмоцию, представьте её образ. Для этого необходимо регулярно обращать внимание на то, какие состояния вызываются у вас теми или иными образами, воспоминаниями, представлениями, мыслями. Лучше всего записывать эти образы и чувства и выполнять такую технику систематически. Тогда эта привычка становится навыком и помогает переключиться в неприятной ситуации.

Подобным образом вы можете экспериментировать с жестами и словами. Например, обнимите себя и прислушайтесь, что вы чувствуете? Уловите эмоцию. Уверяю, что в следующий раз вы быстрее и более осознанно сможете попасть в это состояние.

По мере самоисследования и практики обязательно найдутся ключи к разным чувствам, которые можно доставать и применять в качестве "скорой помощи".

Простая концентрация внимания на собственном дыхании уже является хорошим «переключателем» к состоянию равновесия.

Для успокоения нервной системы полезно воспользоваться «треугольным дыханием» :

вдох-задержка-выдох, повтор.

Делать плавный вдох в течение 5 -ти секунд.

Задержать дыхание на 5--ть секунд.

Делать плавный выдох в течение 5-ти секунд.

С особой осторожностью следует отнестись к советам :

- держать свои реакции при себе, то есть подавлять их

(Риск возникновения телесных заболеваний);

- выплёскивать их

(Как только мы даём выход той или иной эмоциональной реакции, эта же самая реакция в следующий раз возникает быстрее, легче и интенсивнее);

- применять самоубеждения

(Проговаривание фразы: «Я –спокойна», в момент когда «трясёт» от эмоций даёт только эффект отвлечения на мыслительный процесс и мало кому помогает, скорее « разрушает» подлинный контакт с собой.);

-искусственно изобразить эмоцию

(Попытка изобразить желаемое состояние через мимику и жесты и таким образом войти в него - спорный метод. Имитируя эмоцию, есть риск уйти от подлинного переживания - от образов, жестов, которые бы могли помочь «поймать» нужное эмоциональное состояние.).

Любите и изучайте себя!

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес заметки в Интернете: <https://www.b17.ru/blog/106687/>