

5 способов, как победить свой гнев

Гнев не дает нам размышлять здраво и нормально взаимодействовать с людьми. Когда вы на взводе, попробуйте следовать вот этим советам. Они помогут понять, на что же именно вы сейчас злитесь.

1. Определите признаки гнева и сосчитайте до десяти

Усиленное сердцебиение и учащенное дыхание — верные признаки того, что вот-вот взорветесь. Но есть и другие: напряжение в плечах и желание сжать кулаки. Когда вы понимаете, что уже на грани, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и сосчитайте до десяти. Это даст вам возможность подумать, прежде чем начать действовать под влиянием гнева.

2. Проговорите ситуацию с тем, кому доверяете

У вас есть друзья или родственники, которые умеют слушать. Поговорите с ними — это поможет отпустить злобу. Если гнев усложняет вашу жизнь, стоит поговорить со школьным психологом. Он может научить васправляться с неприятными эмоциями.

3. Займитесь спортом

Гнев может проявляться в виде стеснения в грудной клетке или горле. Физическая нагрузка позволит ослабить напряжение и освободиться от этого чувства. Движение здорово помогает избавиться от накопленных эмоций, поэтому сходите на прогулку или позанимайтесь йогой.

4. Практикуйте осознанность

Эта практика учит вас спокойно наблюдать за своими мыслями, не попадая под их влияние. Если регулярно практиковать осознанность, можно научиться избегать гнева и сохранять равновесие, когда чувства закипают.

Упражнение. Дыхание животом

Найдите укромное место, где никто вас не беспокоит хотя бы минут десять. Удобно сядьте на полу. Положите ладони на нижнюю часть живота, но не давите на него. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается при каждом вдохе и выдохе.

Если вы сосредоточитесь на этом процессе, то довольно скоро в вашей голове затихнет весь посторонний шум (но чтобы убрать его совсем, нужна длительная практика). Убрав громкость мыслей, сосредоточьтесь

на ощущениях. Начните по очереди концентрировать внимание на разных частях тела: почувствуйте пол под ногами и одежду на коже.

Обратите внимание на то, как звучит ваше дыхание. Расслабьте плечи, затем руки, потом кисти рук. Почекнуйте, как поднимается и опускается живот. Когда вы поймете, что время пришло, медленно и спокойно откроите глаза.

5. Делайте что-нибудь приятное или творческое

Что вас радует? Встречи с друзьями? Танцы? Рисование? Или просмотр фильмов? Если заниматься любимым делом, настроение поднимется. И чувство гнева отпустит. Не сомневайтесь.