



Как управлять злостью?

Каждому приходилось сталкиваться со злостью. Данная эмоция возникает, когда кто-то или что-то нарушает наши личные границы. Злость содержит в себе плюсы и минусы, поэтому мы представляем вам чек-лист, который научит вас управлять этой эмоцией.

1. Напиши «письмо гнева»

Представь, что обращаешься к конкретному лицу через бумагу, выплескивая все эмоции с помощью клеше фраз.

2. Назови эмоцию вслух.

«Я злюсь, я слишком разгневался!» (маркировка аффекта).

3. Замедли дыхание (регуляция дыхания).

Положи себе руку на живот и начни медленно и плавно дышать.

4. Переоцени ситуацию.

Расскажи себе о проблемной ситуации отрицательно, нейтрально и положительно.

5. Анализируй ситуацию.

Выяви источники злости, запиши имена всех людей, вызывающих данное чувство, а также места, где вы чувствуете себя некомфортно.

6. Делай физические упражнения (отведение гнева).

Начни выполнять упражнения, связанные с ударами или ритмичные движения.

7. Смейся! (снятие напряжения).

Представь то/того, что/кто вас разозлило/разозлил в забавном ключе.

8. Отсутствие действий. (уменьшение эмоций во время проявления).

Замри и направь свое внимание на физические ощущения.

Управлять злостью и гневом, в отличие от ярости, можно. Если хочешь научиться этому, то практикуй пункты, перечисленные в нашем БЕСПЛАТНОМ чек-листе!) РАБОТУ ВЫПОЛНЯЛИ: ДРОЗДЕЦКАЯ АНАСТАСИЯ, КАЛИНИНА КРИСТИНА, ФАРНОСОВА АЛЕКСАНДРА, АНТОНОВА ПОЛИНА.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?