

Как быстро остановить приступ гнева или раздражительности?



Вспышки гнева и раздражительности хорошо знакомы многим из нас. Мы даем слово себе и близким сдерживать свои эмоции, но выполнить обещанное удается далеко не всегда. Порой, бывает, гнев и раздражение накрывают с головой так быстро, что не успеваешь ничего понять.

Как же быстро остановить приступ гнева или раздражительности?

Переключайте мысли на приятное. В этом помогут просмотр комедий, чтение анекдотов и весёлых историй, прослушивание любимой музыки или любое другое занятие, которое отвлечет вас от негативных мыслей. Если вы чувствуете, что эмоции вас вот-вот захлестнут, займитесь тем, что вам не нравится, но необходимо: начните делать уборку, мыть посуду или перекопайте огород. Желательно выбрать такое занятие, которое потребует от вас достаточного вложения энергии.

При вспышках гнева глубоко вдохните и очень медленно посчитайте до 10, продолжая медленно и ровно дышать. После этого реакция на происходящее будет уже более осмысленной.

Напишите гневное письмо обидчику (не обязательно его отправлять!) или хорошенько покричите в уединенном месте – так ваши эмоции выплеснутся наружу, и накопившееся внутри напряжение спадет. Конечно, эти 4 способа не всегда помогут быстро избавиться от гнева и раздражения. Но попробуйте применять хотя бы один из них – и увидите, как такие простые вещи могут здорово улучшить вашу жизнь.