

Как перестать злиться?

Сдерживать гнев бывает трудно. Давать выход этим эмоциям или нет?

В любом случае это состояние негативно скажется на Вас и энергетическом потенциале. Есть практические приемы борьбы с негативом, которые помогут Вам перестать злиться.



Вот несколько советов:

1. *Задайте себе вопрос.* Когда Вы почувствуете, что злость подбирается к Вам, задайте себе вопрос: «Ну, и что тут такого?».

2. *Дышите глубоко.* Халку, герою одноименного фильма стоило немного понервничать, чтобы превратиться в монстра. Если помните фильм, наш герой, чтобы не превращаться в чудовище использовал дыхательную методику борьбы со злостью. Попробуйте этот способ, как только Вы чувствуете приближение злости. Просто закройте глаза и дышите глубоко и равномерно.

3. *Пошутите.* Раз мы уже заговорили о Халке — Вы можете представлять во время злости, что становитесь похожим на Халка или даже на Шрека. Или скажите, какую-нибудь белиберду. Так, чтобы Вам стало смешно. Юмор творит чудеса, поверьте.

4. *Опишите ситуацию.* Полезно сесть и написать несколько предложений о том, что Вас рассердило и обязательно продолжите следующим предложением – «Эта ситуация напомнила мне о ...» и вполне возможно, Вы сможете приблизиться к истинной причине вашего гнева.

5. *Выражайте чувства спокойно.* Чаще всего человек злится, если к нему явно проявили не уважение или же ожидают слишком многого, дразнят и манипулируют, раздражает, когда ощущается недоверие. Часто бывает что тот, на кого вы злитесь, манипулирует Вами. В этом случае выражайте свои чувства спокойно.

6. *Говорите откровенно.* Попробуйте донести до оппонента свои чувства, поясните, как Вам неприятно и больно слышать его слова. Если есть возможность, расскажите подруге или другу о неприятности, поговорите откровенно. Или же возьмите бумагу и напишите все, что Вы хотите сказать. Излейте душу. Не стесняйтесь в выражениях. Потом, когда гнев уляжется, и все, что нужно будет уже написано, сожгите или разорвите эти листки.

И самое главное — скажите себе: «Я освободился от гнева, в моей душе светит солнце!».