

Как контролировать себя и свои эмоции

Люди, умеющие контролировать себя и свои эмоции - восхищают. Это люди, которые умеют помнить о своих целях и не отвлекаться на пустяки, способные адекватно действовать тогда, когда другие теряют голову и умеющие сохранять спокойствие в самых трудных ситуациях.

Есть **три основные привычки**, которые обеспечивают нам контроль эмоций, и совсем не сложно самим оценить, насколько эти привычки являются уже вашими.

Первая привычка - это привычка держать бодрый формат, а не расстраиваться и киснуть. Это то, с чего начинается любая армия, когда принимает новобранцев: стойка смирно, а не разваливаясь, развернуть плечи и не сутулиться, глаза на командира, а не блуждают по сторонам, слушать что говорят, а не отвлекаться, отвечать что положено, а не бурчать или жаловаться. Движения четкие и энергичные, глаза внимательные, интонации бодрые. Когда за месяцы тренировок это будет вписано в тело, тело перестанет **дребезжать** и начнет слушаться хозяина. Именно этим создается реальная база самоконтроля.

Это предельно простой и абсолютно четкий признак: либо человек владеет своим телом и привык его контролировать, либо нет. Если нет физического контроля, невозможен и психологический самоконтроль. Видите в теле **дребезжание** - не ошибетесь, предположив у человека импульсивные реакции, смену настроений и бесконтрольные эмоции. В данном случае тело полностью определяет особенности нашего поведения.

Подсказка: если вы не в армии, то для развития телесного формата самое полезное под рукой - это танцы. И, шире - спорт!

Вторая привычка - это привычка жить не чувствами, а головой. Это не о том, что у вас не должно быть эмоций, а понимание того, что эмоции должны быть вашим инструментом. Это скорее философия жизни, это ваши ценности и убеждения, согласно которым важные вопросы должны решаться обдуманно, спокойно и разумно, а не под диктатом чувств. Есть люди, которым это не близко, которые свою импульсивность называют спонтанностью, которым жить чувствами нравится, а разумно жить скучно. Это их выбор, но за этот выбор приходится платить тем, что при такой философии жизни контролировать свои чувства оказывается трудно.

Третья привычка - привычка в любой трудной ситуации конструктивно действовать, а не опускать руки. Переживательные люди бездельничают, когда все хорошо, и страдают, когда возникают проблемы. Деятельные люди **живут по-другому**. Если есть проблемы, деятельные люди включают голову и их решают. Если проблемы решены и всё в порядке, деятельные люди идут вперед, к целям. Какой образ жизни вам ближе?

Чем больше у людей свободного времени, которое они не знают чем занять, тем больше они подвержены депрессиям. Когда вы заняты, вам не до переживаний, и лучший способ не мучиться ненужными переживаниями - заняться делом. Если вы знаете что делать - делайте. Если не знаете - думайте. Если думать приходится долго, а решение все не приходит - отдохните, займитесь пока другими делами, но сидеть, ничего не делать и переживать - последнее дело.

Итак, ваши привычки и жизненные принципы просты: никогда не опускаю руки, всегда думаю, всегда при деле. И - бодро вперед!

Заметьте: эти привычки совсем не психологичны: в них нет глубины, нет таинственности, они просты как табуретка. Если в вас встроены эти три базовые привычки, вы уверенно защищены от большинства негативных переживаний и в психологической помощи не нуждаетесь.

Да, вам это действительно не нужно. Танки грязи не боятся. То, что беспокоит и грузит других, не беспокоит вас: вы решаете проблемы по мере их поступления и спокойно идете дальше.

**НИКОГДА НЕ ОПУСКАЮ РУКИ.
ВСЕГДА ДУМАЮ.
ВСЕГДА ПРИ ДЕЛЕ!**

Если же эти привычки у вас пока не наработаны, вам нужно двигаться одновременно в двух направлениях: все-таки осваивать эти привычки и одновременно с этим осваивать науку практической психологии.

Выбирайте:

Или освоите эти три простых навыка, или будете всю жизнь разбираться в своих сложных психологических проблемах.