

Как победить свой гнев?

Многие знают, что сдерживать и подавлять свой гнев вредно для здоровья. Он подобен зажженному факелу внутри организма. Чем больше внешних проявлений гнева подавляется, тем сильнее обжигает огонь внутри. Он разрушителен. Его невозможно убить, пряча в себя. Тем, кто постоянно чрезмерно подавляет гнев, некоторые врачи, психологи грозят целым букетом заболеваний. Стресс, риск развития алкоголизма, ожирение, болезни внутренних органов... и это ещё далеко не полный список пагубного действия гнева, который не нашёл прямого выхода.

Что же получается? Выплёскивать свой гнев наружу, дать ему волю? Но проблема в том, что от этого он с каждым всплеском получает всё больше и больше прав в Вашем сознании. Оглушительные удары гнева способны заглушить даже самое дивное звучание лиры разума. Чем чаще Вы выпускаете свою злость наружу, тем сильнее привыкаете к такой разрядке. В этом смысле гнев подобен наркотику.

По-настоящему бороться с гневом можно только тогда, когда Вы осознаете его пагубность. Если Вы твёрдо решили победить необоснованную злость, то первое, что следует сделать – это отнять силу у вспышек ярости. Начнём с того места, где наш гнев чувствует себя как дома. Речь идёт о семье. Самое страшное то, что приступы гнева часто ложатся на плечи родных гневливого человека, могут выливаться на собственных детей. Гнев давит на любовь и доверие в семье. Он беспощадно искривляет самые тёплые отношения.

Поговорите с теми, кто рядом. Постарайтесь растворить с помощью заботы и любви плесень недоверия и смыть паутину непонимания. Вспомните, из-за чего у Вас наиболее часто назревают конфликты и попытайтесь найти какие-то компромиссные решения в этих областях. Смысл подобной «уборки» во взаимоотношениях прост: чем светлее в родном гнезде, тем сильнее хочется в нём петь. Слепая энергия Вашего гнева, пришедшая извне, теперь будет преобразовываться в стремление улучшить жизнь дорогих Вашему сердцу людей.

Всё меньше и меньше Вас будут раздражать пустые мелочи, не заслуживающие внимания. Гнев уступит, поскольку он силён тогда, когда человек чувствует себя несчастным, обиженным, незащищённым и даже... неправым. Ярость может выдать скрытую неуверенность в себе. Пронаблюдайте за тем, как гnevятся другие. Вспомните

Как победить свой гнев

Автор: admin

30.10.2011 20:58 - Обновлено 29.10.2014 17:02

свои чувства при раздражении. Всегда, когда кто-то пытается на Вас давить, наблюдайте за своими эмоциями как бы со стороны. Это приведёт к успеху.

Помните: гнев труслив! Он пугается, если Вы внимательно следите за ним, анализируете своё поведение. Действие гнева основано на обмане! Возможно, подобное Вам кажется странным, но это действительно так. Информация, поступающая в мозг при вспышках ярости, отличается от действительной картины происходящего. Поэтому нам трудно объяснить после свои собственные действия. Гнев притупляет чувство вины и понимание справедливости. Только если внимательно оценивать направление движения своих мыслей при стрессе и волнении, обмануться будет сложнее.

Время низводит гнев, отнимая его силу. Популярный способ остановить порывы ярости и не окатить ими окружающих – посчитать до десяти, прежде чем как-то отреагировать на грубость или глупость. Между тем волна гнева ослабляется, но гаснет за счёт Вашего сознания. Популярность метода не означает его совершенства.

Негативную энергию необходимо постоянно направлять в мирное русло, а не бить себя кувалдой гнева по собственной голове и не травмировать окружающих. Вместо счёта попробуйте перед ответом подумать несколько секунд о том, что Вам предстоит сделать сегодня или в ближайшее время. Это позволит подавить внутреннее сопротивление перед предстоящей работой (особенно, если речь идёт о тяжёлом или скучном деле). При этом сила, которая раньше бесконтрольно позволяла себе иногда управлять Вашими действиями станет работать на Вас.

Освободите себя и Ваших родных от гнева!

Автор - **Андрей Тазов**

[Источник](#)