Автор: admin
06.02.2011 21:02 - Обновлено 30.10.2014 08:56

Легко ли властвовать собой?

С легкой руки пушкинского гения мы учимся властвовать собой с младых ногтей. Учимся… А вот умеем ли?

Вчера с подругой попали в небольшую переделку. При расчете в кассе супермаркета «Метро» у нас обнаружили подозрительную купюру в 1000 рублей. Это чуть больше 40 долларов. Доказать, что купюра фальшива, работники магазина не смогли. Но и отдавать нам ее назад не торопились. Довольно быстро пришли к консенсусу. Купюру разрезали и каждый взял по половинке – мы с номером, кассир – с лентой. Тратить время и, тем более, нервы из-за незначительной суммы никто не захотел.

Можно было по-разному отреагировать на эту ситуацию. Мы выбрали самый оптимальный, на наш взгляд. Превратили все в шутку. Начали вспоминать когда же наш аппарат для печатания денег дал осечку. Можно было покричать, повозмущаться. Поднять давление. Испортить настроение. Результат был или тем же, или же свой вечер мы могли закончить в милиции. А там и заболеть недолго. Зачем нам это было нужно? Здравый смысл пришел на выручку. Ехали в машине и пели песни. Можно с кусочком денежки сходить в банк, проверить подлинность. А вдруг она и в самом деле фальшивая? В банке так просто тебя не отпустят…

Нам всем свойственно время от времени выходить из себя и испытывать раздражение. И совсем не обязательно для этого должны быть внешние раздражители. Тревога живет внутри и без видимой причины можно выплеснуть эмоции наружу. Очень часто раздражительность – симптом живущей в нас болезни. От легкой простуды до нарушения обменных процессов. У женщин такое состояние нередко в критические дни. В периоды депрессий и неврозов. Иногда раздражительность может возникнуть от приема лекарственных средств как побочный эффект. Накричишь на ребенка из-за пустяка, а причина в тебе!

Эмоции – краски нашей жизни. И их нужно проживать, не закапывать внутрь. Но с раздражительностью нужно бороться серьезно.

Во-первых, понять ее причины. Осознать характер. Если вы прекрасно знаете, что

вас раздражают длительные нудные совещания, вы заранее подготовитесь к ним, наберетесь терпения или выдвинете конкретные аргументированные рекомендации по оптимизации рабочих процессов.

Во-вторых, научиться контролировать свою речь. Избегать категоричности суждений и навешивания обидных ярлыков. Как иногда хочется высказаться по полной! Стоп! Раздражение пройдет, а отношения испортятся навсегда. Прежде чем вступать в конфликт, постарайтесь держать себя в руках, не опускаясь до базарной брани. Ваши поступки должны быть подвластны сознательному контролю.

В-третьих, не торопиться с обидным ответом на провокационный вопрос. Глубоко вдохните. Отвлекитесь. Отложите ответ на некоторое время, когда вы будете в состоянии сделать это в спокойной форме. Иначе ваш взрыв приведет к серьезным внутренним разрушениям. Не бойтесь в этом случае прослыть тугодумом. Спокойный, взвешенный ответ ценится гораздо выше, чем взрывное ответное оскорбление.

В-четвертых, следить за своим настроением так же важно, как за внешним видом. Как говорится, круг замкнулся – учитесь властвовать собой!

Это меры борьбы. А методы могут самые разнообразные. От медитаций, когда легко решаются любые проблемы, до умения прощать. Всех и вся. Прекрасное качество. Когда-то я узнала, что непрощенные обиды, этот огромный сгусток отрицательной энергии, разрушает человека изнутри и приводит к сотне серьезных болезней. Тогда-то и решила для себя, что легче простить (хотя иногда ой, как не легче!), чем самостоятельно себя разрушить.

Практиковала ***упражнение Луизы Хей «Растворение обиды».***

Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите). Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть, как в прожитом, так и в настоящем.

Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то

хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении на несколько минут, а потом пусть он исчезнет.

Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте, что с вами происходит только хорошее. Представьте себя счастливой и улыбающейся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас.

Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды. Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.

Настолько оно мне помогло. На сердце становилось светло. Я понимала, что прошлое не вернуть. Что это уже все случилось. Изменить я его не в состоянии. Но в моих силах изменить отношение к этому прошлому и человеку, который меня когда-то обидел. Я отпустила свои печали и растворила обиды. Не скажу, что это получилось сразу. Но получилось!

И еще. Если вы будете рассматривать свое раздражение как невежество, которое приводит к серьезным болезням, вы очень быстро поймете, что вам с ним не по пути. В конце концов, каждый выбирает для себя: быть здоровым и успешным или течь по реке жизни.

Спокойствия вам и внутренней гармонии!

Автор - **Жанна Магиня**

Источник