

Разве можно этому научиться? Это какая-то магия? Вовсе нет. Это — область применения **современной психологии**, в которой разработаны очень простые техники, понятные и доступные для любого человека.

Нам очень часто приходится страдать из-за собственных эмоций. Другие люди причиняют нам беспокойства, различные неприятности, болезни, порой наваливаются на нас, но еще больше переживаем из-за того, как живут соседи, депутаты и кино-звезды. Короче говоря, повод для беспокойства можно найти везде.

Кому не знакомо, как это случается? У многих людей есть большой и широкий список того, как расстроить самого себя.

Если хотите обрести полную независимость от множества внешних обстоятельств, если хотите владеть своими собственными эмоциями, то давайте проведем один маленький опыт, показывающий возможности современной психологии научить человека **управлению эмоциями**

Вспомните какое-нибудь событие из жизни, причинившее вам расстройство. Реальное событие - не очень волнующие вас. Что-нибудь не слишком эмоциональное. Пока мы просто учимся, и поэтому не стоит брать сразу самые тяжелые случаи. Однако эпизод, который вы вспомните, должен по-прежнему вызывать у вас какие-то неприятные эмоции. То есть, должно быть реальное негативное воспоминание, о том, о чем вы не можете думать совершенно спокойно.

Если готовы, то начинаем. Подумайте о том, что видели ваши глаза, во время того события. У вас в уме может появиться некоторая картинка, с ним связанная. Она может быть четкая или не очень.

Некоторые люди полагают, что не могут представить зрительную картину прошлого события. Они считают, что запомнили лишь чувства, бывшие у них. Однако внимательно понаблюдав за собой и приложив некоторые усилия, в голове появляется картина

происшедшего. Просто она может казаться не совсем реальной или как будто подвешенной в воздухе или может напомнить какие-то неясные контуры происходящего, а не яркое и четкое изображение.

Как бы у вас это не получалось, подумайте, что ваши глаза видели тогда. У вас в уме может появиться какая-то картинка, связанная с этим событием. Хорошенько рассмотрите эту картинку и представьте, как она становится плоской и прозрачной. Подобно плоскому и прозрачному слайду. Продолжая внимательно смотреть на картинку, представьте, как она тускнеет, становится более блеклой, как блекнут фотографии с течением времени. Пусть картинка уменьшается в размерах и отдалится от вас. Вы должны увидеть ее как бы вдалеке от себя или представьте, как вы сами отходите от нее.

Теперь вдалеке от себя вы видите этот эпизод как маленькую, плоскую, блеклую картинку. Поместите ее в рамочку, такого цвета чтобы вам было приятно смотреть на это изображение и повесьте где-нибудь внутри или снаружи себя. Может быть, вам захочется сдвинуть ее чуть-чуть влево или вправо, поднять повыше или опустить. Выберите сами такое ее расположение, которое вам удобно. И задайте вопрос: «Что изменилось в моем восприятии данного эпизода?»

Если вы все сделали правильно, то, наверное, заметите, что случившийся эпизод больше не оказывает влияния на вас. Если раньше он вызывал какие-то неприятные эмоции, то сейчас к нему относитесь совершенно спокойно.

Иногда горечь и сожаление все-таки остаются. Это означает, только то, что вам необходимо извлечь ценные уроки из происшедшего события. Постарайтесь подумать об этом еще раз, и сделайте для себя выводы.

Таки же способом вы всегда сможете убрать эмоциональное напряжение от других негативных эпизодов, которые помните уже много лет. Вам это кажется удивительным? Признаться и мне тоже. Люди таскают в себе раздражение, гнев, обиды, ненависть долгие годы. Но достаточно нескольких минут работы, и человек полностью избавляется от мучавших его переживаний.

Лучшие психологические методики представляют собой удивительное пространство различных техник и приемов, которые во многом могут помочь нам сделать нашу жизнь более счастливой и свободной.