**ГЕОГРАФИЯ ДУШИ ИЛИ ГДЕ ЖИВУТ ЭМОЦИИ.**

В первую очередь необходимо выяснить, как возникают наши эмоции и куда исчезают, как они изменяются — от чего становятся сильнее, а от чего, ослабевают. Для того что бы в этом разобраться, выполним упражнение.

* Сядьте поудобнее. Постарайтесь не отвлекаться. Вспомните близкого и любимого человека, отношениями с которым вы дорожите. Закройте глаза и позвольте его образу появиться перед вами. Представьте себе его взгляд, улыбку, адресованную только вам. Вспомните какие-то его слова и поступки, которые доставили особую радость. А теперь позвольте своему телу отозваться. Прислушайтесь к ощущениям, возникающим в нем. Осознайте эти ощущения. Не спешите. Сейчас вы исследуете ваши способы «кодировать» чувство нежности и любви.

Постарайтесь определить, где именно в вашем теле отозвалось это чувство. Какое оно? Это статичное ощущение или подвижное? Оно отличается по температуре от остальных ощущений в теле или нет? Имеет ли это ощущение цвет, форму, фактуру? У него есть плотность? Вы можете сделать его сильнее? А переместить в другой участок тела или вывести за его пределы? Экспериментируйте смело. Это же ваши эмоции, и чем лучше вы научитесь ими управлять, тем комфортнее станет ваша жизнь! Эта работа поможет вам в будущем быстро и эффективно освобождаться от негативных состояний и легко и естественно создавать позитивные эмоции.

* А теперь вспомните человека, которого вы по какой-то причине боитесь или который вызывает у вас тревогу. Важно понять, как с помощью каких физических ощущений ваше подсознание сообщает вам о том, что вы чувствуете тревогу за кого-то или страх перед кем-то. Позвольте образу этого человека появиться перед вами, и пусть ваше тело отзовется на него.

В вашем теле возникнет вполне осязаемое ощущение, которое наделено своими индивидуальными особенностями (характерными именно для вас, созданными именно вашим подсознанием). Что это за ощущения? Где именно в вашем теле оно отзывается? Оно внутри или вам кажется, что это что-то за пределами тела? Какая у него температура? Есть ли у него форма или цвет? Оно движется или оно статично? Какое оно по размеру? Возникают ли перед вами образы событий или какие-то абстрактные символы? Может быть, вы увидите цветовые пятна или услышите звуки.

Можно открыть глаза.

* Необходимо выполнить это упражнение для ваших основных эмоциональных состояний. Выберите людей, по отношению к которым вы испытываете раздражение. Потом — равнодушие. Затем огромное желание понравиться. Подумайте какие еще эмоциональные состояния для вас значимы на сегодняшний день? Какие эмоциональные состояния были значимы в прошлом? Страдали ли вы от ревности (а может быть, чувствуете её и сейчас)? Доводилось ли вам испытывать гордость за себя или сильное удовлетворение своими действиями?

Проверьте, как ваше тело отзывается на воспоминание о ситуациях, в которых вы испытывали перечисленные эмоции. Найдите характеристики каждого из этих ощущений. **Это неотъемлемая часть работы по управлению своими эмоциями.** Без этой работы, без изучения своей персональной карты размещения точек, мест эмоциональных реакций в теле, невозможно по-настоящему качественно освободиться от негативных эмоций и мыслей, сделать мышление конструктивным и позитивным.

**ТЕХНИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.**

Пришло время освоить один из самых важных навыков, необходимых для саморегуляции и создания у себя по-настоящему комфортного стабильного эмоционального фона, который поможет вам достигать поставленных целей.

Людям, оказавшимся в трудной ситуации, наверное, доводилось слышать совет: «Да ты отпусти это!». «Отпусти ситуацию!» - говорят женщине, обнаружившей измену супруга. «Отпусти свой страх!» - советуют одинокой маме двоих детей, которой угрожает потеря работы. И это действительно самое лучшее решение. Это именно то действие, которое имеет смысл совершить в первую очередь, прежде чем принять важное решение или совершить поступок, от которого зависит ваш успех, здоровье и благополучие. Ведь ни страх, ни ревность, ни отчаяние, ни страстное желание, вгоняющее в ступор, еще ни кому не помогли действовать разумно и эффективно. Поэтому такой совет мог бы стать полезным, если бы... сопровождался пошаговой инструкцией, как именно это надо сделать.

**Вот такую пошаговую инструкцию я и хочу вам предложить.**

* Определяем негативные эмоции.

Для того чтобы «отпустить» (освободиться до полного спокойствия) негативную эмоцию или избыточно сильное желание, которое порождает эмоциональный дискомфорт и физическое напряжение, необходимо сначала определить, **какие именно эмоции вами сейчас владеют.** *Например, вы хотите устроиться на работу, нашли себе подходящее место, и вас уже даже пригласили на собеседование, но вы испытываете страх и боитесь испортить впечатление. Значит, вам нужно избавиться от страха.*

Эту работу лучше выполнить заранее, а не накануне события, которое вызывает у вас беспокойство. Потому что, возможно, вам понадобится несколько «подходов». В зависимости от уровня сложности вашей проблемы и степени напряжения. Которое вы испытываете, вы вполне можете освободиться от негативных эмоций за один сеанс, и это займет 10 — 15 минут, но, может быть, вам понадобится несколько сеансов по 30 – 40 минут. Иногда человек сам не представляет, насколько силен его страх и как болезненно он переживает возможность отказа. И только начав работать со своими эмоциями, он осознает всю силу своих ощущений. Поэтому лучше проработать свои эмоции заранее в комфортной и спокойной обстановке собственного дома, чем позволить шквалу страха и стыда за себя захлестнуть вас и вогнать в ступор перед началом важного мероприятия или во время него.

* Возьмите лист бумаги, выпишите все негативные мысли, вызванные событиями, которые должны произойти. *Например, в случае тревоги по поводу предстоящего собеседования могут возникать следующие мысли:*

1. Я боюсь туда идти.

2. А вдруг со мной обойдутся грубо?

3. Когда я думаю о будущем собеседовании, я чувствую тошноту и головокружение.

4. Наверняка найдутся другие соискатели более высокого уровня, чем я.

5. Мне оказали в приеме на работу уже в трех местах.

6. У меня почти закончились деньги, и скоро будет не на что жить.

и так далее.

Этот список надо составлять до тех пор, пока вы не почувствуете, что все мысли, которые были у вас по поводу вашей проблемы, вы уже выписали. Признаком того, что вы выполнили, первую часть работы, станет ощущение внутренней тишины.

Если вы внимательно перечитаете выписанные предложения, то обнаружите, что за каждой мыслью, за каждым убеждением из вашего списка кроется негативная эмоция. Именно эти эмоции и делают ситуацию проблемой.

Если мы будем думать о других хороших кандидатах, которые претендуют на приглянувшуюся нам вакансию, то, скорее всего, мы будем испытывать по этому поводу дискомфортные чувства (от легкой тревоги до отчаянья и паника). И эти чувства крайне не желательны для успешного участия в конкурсе, поскольку могут заблокировать наши интеллектуальные возможности и помешать нам показать себя в наиболее выгодном свете.

* Давайте вернемся к списку негативных мыслей который у вас получился. Перечитайте его и выпишите возле каждого предложения, какие эмоциональные ощущения ему соответствуют.

1. Я боюсь туда идти. - Страх тревога.

2. А вдруг со мной обойдутся грубо? - Стыд, обида.

3. Когда я думаю о будущем собеседовании, я чувствую тошноту и головокружение. - Тревога, отчаяние.

4. Наверняка найдутся другие соискатели более высокого уровня ,чем я. - Отчаяние, обида.

5. Мне оказали в приеме на работу уже в трех местах. - Безнадежность, злость на себя.

6. У меня почти закончились деньги, и скоро будет не на что жить. - Тоска, страх.

**Способы работы над негативными состояниями вашей души.**

Устройтесь поудобнее, отключите телефон и постарайтесь выбрать время, когда вас никто не будет отвлекать и беспокоить. Возьмите в руки ваш список и прочитайте первое предложение из него. Закройте глаза и еще раз мысленно повторите прочитанную мысль. Ваше тело отзовется на мысль физическим ощущением. Оно может быть ярким и сильным, а может проявиться легкой тенью. Что бы вы не почувствовали, спокойно наблюдайте за ощущением, удерживая на нем свое внимание. Как только вы начнете за ним наблюдать, оно на какой-то момент может стать сильнее и заметнее. Но если это усиление перетерпеть в течении буквально нескольких секунд, эмоция быстро достигнет своего пика и пойдет на спад, отхлынет и исчезнет из вашего тела.

Вздохните глубоко и полно несколько раз и переходите к следующему предложению из вашего списка и проделайте тоже самое. После того как вы проработали все выписанные предложения, вы почувствуете, что ваше состояние изменилось. Что вы как-то по-другому воспринимаете свою проблему, а может она и проблемой уже не является.

* Составьте список мыслей, которые вы связываете с вашей проблемой, и точно также исследуйте, какие эмоции или физические ощущения кроются за каждой мыслью. Обнаружив неприятное состояние сделайте глубокий вздох всем телом, а выдох направьте на ощущения дискомфорта. В какой-то момент времени вам может показаться, что вы выдыхаете через тот участок тела, в котором ощутили дискомфорт.

Дышите «сквозь ощущения» до тех пор, пока не почувствуете, что ощущение начало размягчаться, становиться более прозрачным и легким. Продолжайте эту работу, просто следя за тем, что бы во время выдоха вы чувствовали дискомфортное ощущение, направляя выдох изнутри на напряженный участок тела. Для удобства можете положить ладонь туда, где тело отозвалось дискомфортом, это поможет удерживать внимание на ощущению.

* Этот способ разработал московский психолог и бизнес-тренер Александр Любимов. Его техника называется «интегральная графика».

Прорисуйте свои негативные чувства и дискомфортные ощущения на бумаге. Рисовать надо, используя только различные сочетания цвета и формы нельзя использовать символы или слова. Важно просто позволить себе почувствовать свое состояние, вызванное той или иной проблемой, сосредоточиться на этом состоянии, а потом позволить своему ощущению выйти на бумагу в виде цветовых пятен, линий, орнаментов. По завершении работы рисунок надо уничтожить так, как вам этого захочется. Главное — освободиться от него.

Педагог-психолог Блинова Е.А.