

Как сохранить эмоциональное равновесие в неприятной ситуации.



В нашей жизни происходит множество ситуаций, неверное реагирование на которые может привести к попаданию в стрессовое состояние.

Рассмотрим это на конкретном примере.

А. Событие, ситуация.

Вас пригласил на свидания интересный вам человек, вы договорились встретиться в определенном месте в определенное время. Вы пришли минут за 5 до обозначенного времени. Вы в хорошем настроении в предвкушении приятного общения, Вы себе уже успели нафантазировать на тему предстоящего свидания. Проходит 10 минут - человека нет, проходит 15 минут – нет. Вы звоните ему - абонент не доступен. Вы начинаете осмыслять происходящее.

Б. Мысли по поводу ситуации, анализ ситуации, осмысление ситуации.

Сначала вы в своих мыслях уверены в том, что человек придёт обязательно, просто он задерживается, возможно, потому как делает вам сюрприз. Далее, вы начинаете уже сомневаться в том, что он придет, хотя вам так не хочется это признавать. Далее, вы осознаете, что он не пришел, и начинаете за него объяснять его «неприход» к

вам на свидание. Сначала вы думаете о том, какой это человек «нехороший», что он с вами так поступил. Потом вы начинаете злиться на себя, что поверили в его приглашение, о том, что так часто люди вас поводят, о том, какой вы «бедный и несчастный». Чем дальше вы себя накручиваете, тем более гадкие мысли вас наполняют.

В. Чувства, эмоции, ощущения.

Вам больно, обидно и страшно. Вы готовы плакать от досады, И много других эмоций и чувств негативного плана переполняют вас.

Вопрос: От чего вам плохо сейчас?

Многие ответят - есть ситуация, которая и спровоцировала моё такое состояние - мне плохо, потому как он не пришёл на свидание. Но так ли это на самом деле?

Нет, не так. Ваши чувства напрямую никак не связаны с ситуацией. Ваши чувства есть результат ваших мыслей, а не произошедшей ситуации.

Поясню. Вы могли иначе посмотреть на ситуацию

Принять право человека передумать прийти на свидание, да просто принять факт как таковой, ведь истинные причины вы знать не можете здесь и сейчас. Вы могли, приняв ситуацию как факт, поблагодарить его - у вас появилось время на что – то иное, возможное более интересное и нужное для вас в данный момент и тогда, внутри вас были бы совсем иные эмоции и чувства.

Вывод. Наши чувства, эмоции, как правило, есть итог наших мыслей. Научившись наблюдать поток мыслей и направлять их в нужное вам русло, вы сможете управлять своим эмоциональным состоянием в любых ситуациях, разной сложности.