

Учимся управлять эмоциями без лекарств.

От автора:



Уважаемый читатель, приветствую Вас!

Если Вы открыли эту книгу, то, скорее всего, Вас волнует проблема как справиться с эмоциями, которые мешают, отнимают силы, выводят из равновесия и доставляют массу всяких хлопот. Подумайте, разве все эмоции Вам мешают? Есть такие эмоции, как радость, наслаждение, удовольствие. Это тоже эмоции. И природа у них та же самая, как и у так называемых негативных эмоций. С другой стороны, Вы прекрасно знаете, что правильно используя эмоции можно успешно добиваться поставленных целей, и задача заключается в том, чтобы научиться управлять эмоциями по собственному желанию. Об этом мы с Вами и поговорим в этой книге. Я дам Вам конкретные методики управления эмоциями. И вам останется простая задача – применять их в своей повседневной жизни.

Позвольте представиться. Меня зовут Лариса Колпинская, я психолог, мастер НЛП, автор ряда публикаций, курсов и on-line тренингов. Я руководитель Общественного Информационного Содружества Интернет - Продюсеров и преподаватель Академии продюсеров. Я более восьми лет занимаюсь консультированием, и всегда получаю огромное удовольствие, когда мои клиенты получают желаемые результаты, когда решаются их задачи или проблемы, над которыми мы с ними работали. Мне интересно и важно помогать людям, поэтому я выбрала профессию психолога. Сейчас я веду свой блог, интернет – издание «Что нового?» и портал «Тренинговый клуб». Недавно мы с коллегой разработали и начали проводить новый on-line тренинг «Продаем с удовольствием» в котором мы даем знания и навыки успешных продаж и нового отношения к самой системе продаж.

Много лет назад моя жизнь складывалась совсем не так, как бы мне хотелось. И я начала искать пути и способы изменить свою жизнь и стать счастливой. Когда я стала смотреть внимательнее на мир вокруг, я стала получать подсказки, на моем пути стали появляться люди, которые помогли найти правильное направление, куда идти и, как и что делать. В итоге я поняла, что чтобы изменился мир вокруг меня – нужно измениться самой. И сделать это придется мне, поскольку другие все равно не знают меня лучше, чем я сама, и их советы не смогут сделать меня такой счастливой, как этого хотелось мне. Я прочитала массу полезных книг, и поняла, что просто читать умные книги — это бесполезная трата времени, необходима практика. Достаточно порой прочитать только одну книгу с конкретными рекомендациями и их выполнить. Тогда результат обязательно будет. Если не пробовать на деле ту или иную технику, то теория останется только теорией, пустым звуком. И потому я пошла на тренинги, где на практике я начала получать нужные мне навыки, которые сразу применяла в своей жизни. К моему удивлению, мои новые знания и навыки оказались очень нужны многим людям, с которыми я общалась. Так я стала консультантом. Получилось. Что я одновременно училась и помогала людям. Потому знания закреплялись очень быстро и эффективно. Конечно, первыми моими клиентами стали родственники и друзья, а потом круг моих клиентов стал расширяться. Со многими моими клиентами я подружилась и уже много лет я наблюдаю за их успехами. Самым важным моим успехом я считаю то, что к моему мнению начала прислушиваться моя мама и ее подруги, поскольку мамы всегда знают, что правильно для их детей. И это моя маленькая победа 😊.

Как выяснилось – психологическое консультирование, это именно то, что я хотела делать в жизни, то, чем мне интересно заниматься. Чтобы это делать действительно профессионально, я получила второе высшее психологическое образование по специализации «клиническая психология». Думаю, очень важно каждому человеку понять, а что он действительно хочет достичь в этой жизни и какие у него цели. Как наилучшим образом их достигать, и в какие сроки: когда это действительно нужно и актуально, а не когда получится.

Выражаю огромную благодарность моему тренеру и учителю, автору многочисленных тренингов и публикаций, создателю ресурса <http://trenings.ru> – Александру Любимову за полученные знания и предоставленные материалы, которые я использовала в этой книге.

Выражаю благодарность моей маме – Минаевой Елене Михайловне, моему мужу – Николаю Колпинскому за поддержку, понимание и потрясающее терпение.

Благодарю своих коллег и друзей Нину Нехаму Кучерскую и Юлию Сереброву.

Наши эмоции



Эмоции сопровождают всю нашу жизнь. Они постоянно с нами: в быту и на работе.

Эмоции очень разнообразны, они очень сильно влияют на нашу жизнь. Если мы испытываем воодушевление, то наши дела идут быстрее, мы выполняем какие-то сложные и порой скучные или однообразные действия легко и просто. Когда мы испытываем чувство радости или счастья, то мы говорим, что нас это окрыляет, придает силы и так далее. Если мы занимаемся творчеством, то эмоциональный подъем позволяет нам создавать поистине удивительные вещи. Эти эмоции знакомы каждому. В состоянии эмоционального подъема Вы наверняка делали то, что в другом состоянии, возможно, получалось бы иначе. Я когда-то читала рассказ о пожилой даме, которая во время пожара вытащила из дома сундук с дорогими ее сердцу вещами. Как оказалось впоследствии, этот сундук был настолько тяжел, что его с трудом несли два дюжих полисмена. И таких примеров Вы знаете множество.

Вспомните, как это было у Вас? Наверняка, это была не менее захватывающая история. Какие у Вас были удивительные, великолепные результаты, когда Вы находились в состоянии эмоционального подъема. Может быть, Вы сдали на отлично экзамен, или смогли выгодно себя преподнести на собеседовании и удачно устроиться на работу.

Вы вместе со мной вспомнили эти замечательные примеры. Запомните это состояние. Обратите внимание на ощущение на коже, в теле. Как Вы ощущаете эту эмоцию подъема? Запомните это состояние. Оно Вам очень сильно пригодится в жизни. Если научиться вызывать это состояние по

собственному желанию, оно Вам придаст силы и уверенности в себе в нужный момент. Прочувствуйте это состояние и запомните его.

Мы с Вами понимаем всю важность эмоций в нашей жизни.

Давайте разберем, какие эмоции могут помочь Вам достичь нужного результата, помочь достижению поставленной цели, а какие эмоции могут этому помешать?

Вы на собственном опыте знаете, что в жизни бывают и иные ситуации, когда человека захлестывает гнев, он страшно сердит или огорчен. Или, когда он сильно влюблен? В такой момент голова плохо соображает, мы совершаем поступки, о которых порой жалеем. Мы говорим себе: «Вот если бы я смог или я смогла сдержаться и сделать это иначе, все получилось бы намного лучше». Знакомо? Бывало, с вами такое?

Думаю, многие задавали себе вопрос, «могу ли я контролировать свои эмоции?». Но лучше поставить вопрос по-другому: «Умею ли я управлять своими состояниями?» Или эти тайные знания доступны только секретным агентам спец. служб?

Множество киногероев, умеющих не поддаваться чувству страха и выходить победителями, вызывает восхищение, а порой и чувство сожаления, что нам это не дано.

Так что же, возможно ли простым, обыкновенным людям, таким, как мы с вами, научиться управлять своими эмоциями? Психологи говорят – да, это возможно. Но что для этого нужно? В первую очередь нужно разобраться, а что же такое – эмоции? Какие они бывают и как научиться ими управлять.

ЭМОЦИИ ПОЯВИЛИСЬ ДАВНО	
Эмоции общие у человека и высших млекопитающих	Базовые эмоции (по Изарду)
Интерес	Радость
Удовлетворение	Удивление
Надежда	Печаль
Радость	Гнев
Пренебрежение	Отвращение
Гнев	Презрение
Страх	Горе-страдание
Горе	Стыд
	Интерес-волнение
	Вина
	Смущение

Рис. 1 Общие и базовые эмоции.

Несколько слов о базовых эмоциях.

В научной литературе нет полной договоренности: существуют базовые эмоции или нет. Некоторые ученые считают, что, эмоции возникают на базе жизненного опыта человека, что человек «как бы конструирует» эмоции на основе своего личного жизненного опыта и своих индивидуальных особенностей. Другая же часть ученых придерживается мнения, что основные, базовые эмоции появились в процессе эволюционно – биологического развития. По их мнению, базовые эмоции помогают адаптации человека, участвуют в мотивационных процессах.

Базовые эмоции довольно отчетливо проявляются в нашей мимике. Мы хорошо осознаем, когда переживаем такие эмоции, как например: радость, интерес, удивление, пренебрежение, гнев, страх, горе, стыд... (Такие эмоции, кстати, испытывают и высшие млекопитающие животные.)



Рис. 2. Перечень основных эмоций.

Эмоций действительно великое множество, они очень разнообразны.

Теперь давайте разберемся, что можно делать с эмоциями, как ими можно управлять. Поскольку эмоции, как мы уже говорили, развивались в процессе эволюции, то часть эмоций не совсем подходит нам в современной жизни. Те эмоции, которые сформировались в глубокой древности, не всегда гармонично вписываются в нашу социальную действительность, и нам приходится как-то корректировать некоторые из них, чтобы оставаться в пределах социальных норм при общении друг с другом.

Чтобы было удобнее, давайте введем некоторую классификацию эмоций, определим группы эмоций с похожими характеристиками.

Есть очень *быстрые эмоции*, которые нарастают с большой интенсивностью в течение нескольких секунд. Это так называемы *аффектные эмоции*, такие как: испуг, удивление...

Настроение — это *длительная эмоция*, не очень интенсивная (фоновая эмоция) она может длиться несколько дней, она не столь интенсивна, как испуг.

Чувства – тоже длительная эмоция, причем она может быть довольно сильной.

Эту классификацию мы будем использовать для определения методов работы с разными видами эмоций.

Добавлю еще один уточняющий комментарий. Нам важно научиться управлять текущим состоянием. И в данном случае, мы говорим об эмоциях, как об оценочных переживаниях.

Существуют специальные приемы, техники, позволяющие выработать навыки для управления своими эмоциями. Да, да! Вы не ослышались. Как мы ходим в спортзал тренировать мышцы, мы можем также натренировать свое сознание, чтобы успешно управлять эмоциями. Эмоции сопровождают нас постоянно. Мы эмоционально реагируем на внутренние и внешние раздражители, и под их воздействием совершаем те или иные поступки. Давайте научимся дружить с эмоциями и управлять ими по нашему собственному желанию.

Хочу сразу сказать, что получится только у тех, кто будет трудиться. *Если ничего не делать, то и ничего не будет сделано.* Это истина.

Что нужно, чтобы напиться воды? - дойти до ее источника, (крана, бутылки), налить, поднести стакан ко рту, сделать глоток, и так далее. Наш организм сам автоматически распределит эту воду. Но обратите внимание, что все действия вы совершаете сами! Вот тогда и получается результат.

Еще рассмотрим вопрос мотивации. Если вам это все не очень-то и нужно, ты вы не будете ничего делать. А если вы хотите многого добиться в этой жизни, стать успешным человеком, умеющим себя адекватно вести в различных ситуациях, великолепно держать удар – то и мотивация появится, и время потренироваться. А когда вы получите результат, а вы его обязательно получите, то результат будет ошеломляющим.

Если вы считаете, что у вас недостаточно времени, и вам трудно выделить 15-20 минут в день на себя любимого, то тут нужно задуматься, а любите ли вы себя? Опять скажу банальность, но по-другому никак... Дело в том, что если вы не любите себя, то и вас никто не полюбит.

Информацию, которую мы получаем и излучаем, можно условно поделить на две категории: *вербальную* (то, что мы читаем или говорим) и *невербальную* (то, что мы показываем, изображаем...)

Мы постоянно *невербально* излучаем информацию о себе, которую люди считывают непроизвольно, то есть подсознательно. Мы показываем, постоянно транслируем наши эмоции. Помните, как иногда говорят - «... у него на лбу написано...». Окружающие неосознанно получают сигналы, которые моментально обрабатываются подсознанием, и вызывают ответные эмоции. Ваше тело вас обязательно выдаст. Невозможно полностью себя контролировать. Если вы не верите в то, что говорите, какая-то мелкая деталь обязательно покажет, что вы говорите не правду или показываете своим телом совсем не то, о чем говорите.

В психологии говорят о конгруэнтности вербальных и невербальных признаков сообщения, которое вы выдаете при общении. Понятие конгруэнтности Вам знакомо из школьного курса математики. Другими словами то, что вы показываете, то есть та эмоция, которую вы демонстрируете, должна соответствовать тому, что и как вы говорите.



Рис. 3 Эмоции

Многие знакомы с книгой Пола Экмана «Теория лжи» или с фильмом «Обмани меня» (Рис. 3). Там как раз хорошо показано, что эмоции в первую очередь отражаются на нашем лице, когда работают наши мимические мышцы, губы, брови... Наше тело тоже отображает эмоции, особенно заметно - плечи и кисти рук. Вполне достаточно на начальном уровне видеть выражение бровей, губ, кистей рук и плечей, чтобы понять, какую эмоцию передает человек.

Наши эмоции – показывают наше состояние окружающему миру. Таким образом, эмоции выступают и как способ коммуникации, передавая окружающим информацию о нашем состоянии в текущий момент.

То есть это специфический универсальный язык. Многие хозяева домашних животных это прекрасно понимают (Рис. 4).



Рис. 4

Прежде чем говорить об управлении эмоциями, рассмотрим некоторую условную модель возникновения эмоций и последующего поведения. То есть эмоции – как реакция.

Пример: Муж задержался с работы и пришел слегка «на веселее» — это некое событие, то есть факт. Это изменить в настоящий момент нельзя. Это данность.



Жена, встретив мужа на пороге начинает интерпретировать это событие в соответствии со своим характером, убеждениями и текущим состоянием.

Например, мудрая жена подумает, что мужик уже выпил, говорить с ним о чем-то бесполезно, и его лучше всего его накормить и побыстрее уложить спать, а разбираться уже на следующий день. Другая подумает – вот скотина, я хотела его попросить сделать что-то по дому, а он напился. Сейчас я его обругаю.

Это *интерпретация*, в ней мы формируем отношение к данному факту. Она порождает *эмоцию*, (например: гнев, досаду, заботу), и это новое состояние мотивирует нас на последующие действия.

В первом случае жена заботится о покое в доме и собственном здоровье, и ее эмоции будут сдержаны и скорее она испытает иронию, чем легкий гнев. В результате она пойдет греть обед и кормить мужа.



А во втором случае она испытает досаду и гнев, и устроит скандал, дав выход своим эмоциям, она получит в результате удовлетворение, или огрет мужа сковородкой в свое удовольствие.



Итак: получается цепочка из последовательностей –



Рис.

ФАКТ (происходит некоторое событие, кто-то что-то сказал или сделал / Это то, что можно наблюдать)

->

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (происходит внутренняя сознательная оценка ситуации, которая относит событие к какой-то категории)

->

ЭМОЦИЯ (создает мотивацию и включает тело) При этом изменяется давление, пульс, дыхание. В результате порождается поведение

->

ПОВЕДЕНИЕ

Таким образом получилась цепочка:

Факт / событие - Мы его, как правило, сначала оцениваем, потом интерпретируем, потом совершаем какое-либо действие, причем у некоторых людей такая цепочка как правило стандартная.

Факт свершился – стандартная интерпретация – стандартная реакция – стандартный поступок.

И практически никакого выбора нет. Стандартная реакция человека. И поскольку отсутствует гибкость – это может вызывать проблему. Когда у человека ограничено количество вариантов поведения, это приводит к печальным результатам.

Чтобы изменить эту ситуацию можно добавить гибкости, причем на любом этапе. И в результате сформировать новые варианты поведения.



Рис.

Для начала можно посмотреть на факт с другой стороны. В нашей ситуации с подвыпившим мужем: одно дело – если он это делает редко, и другое дело, если это регулярная ситуация, если у него была защита диссертации, и он отмечал это с коллегами – это совсем другой факт.

Интерпретация – может тоже быть совсем разной, можно по-разному оценить одну и ту же ситуацию и выбрать другое отношение.

Пример: в истории с подвыпившим мужем - можно так:

- ну пришел, и слава Богу
- это виноваты друзья, а он хороший, но слабохарактерный...

Можно выбрать и иные эмоции.

Например: вместо гнева – удивление, легкая радость, что не сильно пьяный.

Для управления фактом или оценкой в НЛП [1] (нейролингвистическое программирование) часто используется так называемый рефрейминг.

Рефрейминг [2] – способ изменения контекста и оценки содержания. Его используют для того, чтобы изменить наше представление о самом факте или мы считаем, что это событие имеет другой смысл.

В качестве забавного примера рефрейминга предлагаю прочитать анекдот, который мне встретился в интернет (Рис.):

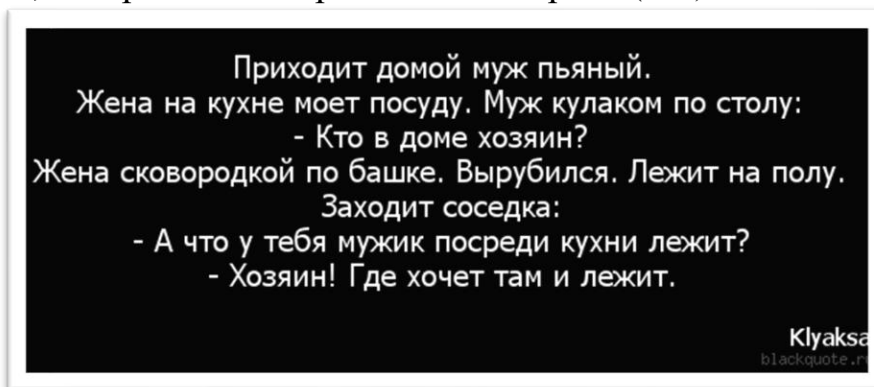


Рис.

Проще говоря, рефрейминг позволяет изменить точку зрения на какое-либо событие, ситуацию. В результате меняется оценка ситуации, генерируется новое поведение, либо отношение к событию.

Представьте себе некоторое событие, которое Вы мысленно ограничиваете во времени или пространстве воображаемой рамкой, и изменяете «картинку» внутри этой рамки. В принципе можно работать как с картинкой внутри рамки, так и с самой рамкой.

Например:

Вам предстоит экзамен. Вы боитесь, что не сдадите или сделаете это не на отлично, испытываете волнение и негативные эмоции. Что с этим можно сделать?

1 – давайте расширим временную рамку. Что будет после экзамена? После экзамена – пойдём отмечать, и будет весело. Таким образом, экзамен сразу становится преддверием праздника.

2 – давайте поменяем смысл. Что такое экзамен? – Вы долго шли к этому событию, готовились к нему, и чтобы подвести итог этой работы – нужно всего лишь проверить и подтвердить Ваши знания. Это обычное завершение любого этапа обучения.

3 – ещё один вариант рефрейминга смысла. Экзамен – это просто общение, а экзаменаторы – такие же люди, как и Вы. Экзаменаторы не кусаются, они спят, едят и делают тоже, что и все остальные люди.

4 – еще один вариант. Страшная сказка. Черной – черной ночью в институт пробирался черный экзаменатор с черным – черным портфелем в котором лежали черные - черные ведомости. Черный – черный экзаменатор тянет черную руку к Вашей зачетке и кричит: «Вам отлично!».

5 – добавьте юмора, и страшное слово «Экзамен» превратится в веселое приключение.

6 – рефрейминг контекста (изменяем рамки). С точки зрения целой жизни, экзамен так мал, что становится едва заметным событием и не может вызвать сильных эмоций.

7 – рефрейминг смысла. В переводе с латинского, слово «examen» означает язычок или стрелку у весов. В какую сторону отклониться эта стрелка – зависит только от того, что Вы положите на чашу весов.

Чтобы решить Вашу проблему боязни экзамена Вам остается только выбрать тот вариант рефрейминга, который Вам ближе или придумать свой.

Мы очень часто используем приемы разговорного (речевого) рефрейминга. Разговорный рефрейминг тоже можно условно разделить на рефрейминг смысла и рефрейминг контекста.

Давайте немного разберемся с рефреймингом смысла. В этом случае происходит изменение значения (смысла) самого утверждения.



Например:

«Он очень хитрый человек» можно заменить на «Он дипломатично поступил».

Или:

«Она меня ругала с самого утра» на «Ей просто не хватало твоего внимания».

Еще пример:

«Он меня не слушает» на «Он просто очень увлечен своими мыслями», или «Он просто задумался...».

Иногда достаточно заменить только одно слово и утверждение полностью преобразиться. Если заменить слово «жадность» на «хозяйственность или домовитость», то получится из фразы: «Она очень жадная» - «Она весьма хозяйственная дама» или «Она рачительная хозяйка». И в результате поменялось отношение к этой даме.

Еще пример: «занудный – рассудительный». Как Вы смогли заметить, порой достаточно заменить всего лишь одно слово, чтобы изменить свое отношение к определенному событию, а следовательно, изменятся и Ваши эмоции по данному поводу.

Рефрейминг контекста. В данном случае нужно так составить утверждение, чтобы оно поменяло свой смысл. Например: для отдыхающих дождь – это плохая погода, а для фермера – это благодать. Громкая музыка для веселящихся — это праздник, а для соседей – это стихийное бедствие.

Если говорить об оценке события, то нужно отметить, что в языке существует такое понятие, как модальность.

Модальности

- ❖ **о канале получения информации:**
рассказали, видел, почувствовал, вспомнил;
- ❖ **об оценке информации и эмоциях:**
раздражает, восхищён, мило, отлично;
важно;
- ❖ **о рамках или границах:** разрешено,
законно, существует, можно, нельзя,
способен, точно, будет, уверен.

trEnings.ru

Рис. Модальности

Выделяют три модальности:

- Сообщает о канале получения информации – как мы получаем информацию (увидели, вспомнили, рассказали...)
- Оценка информации и эмоций (нас это радует, огорчает, хорошо, плохо. Важно / не важно...)
- Логическая модальность (можно / нельзя. Уверен / не уверен, будет / не будет, законно, дозволено...) – это границы или рамки

Мотивация «К» и «От»



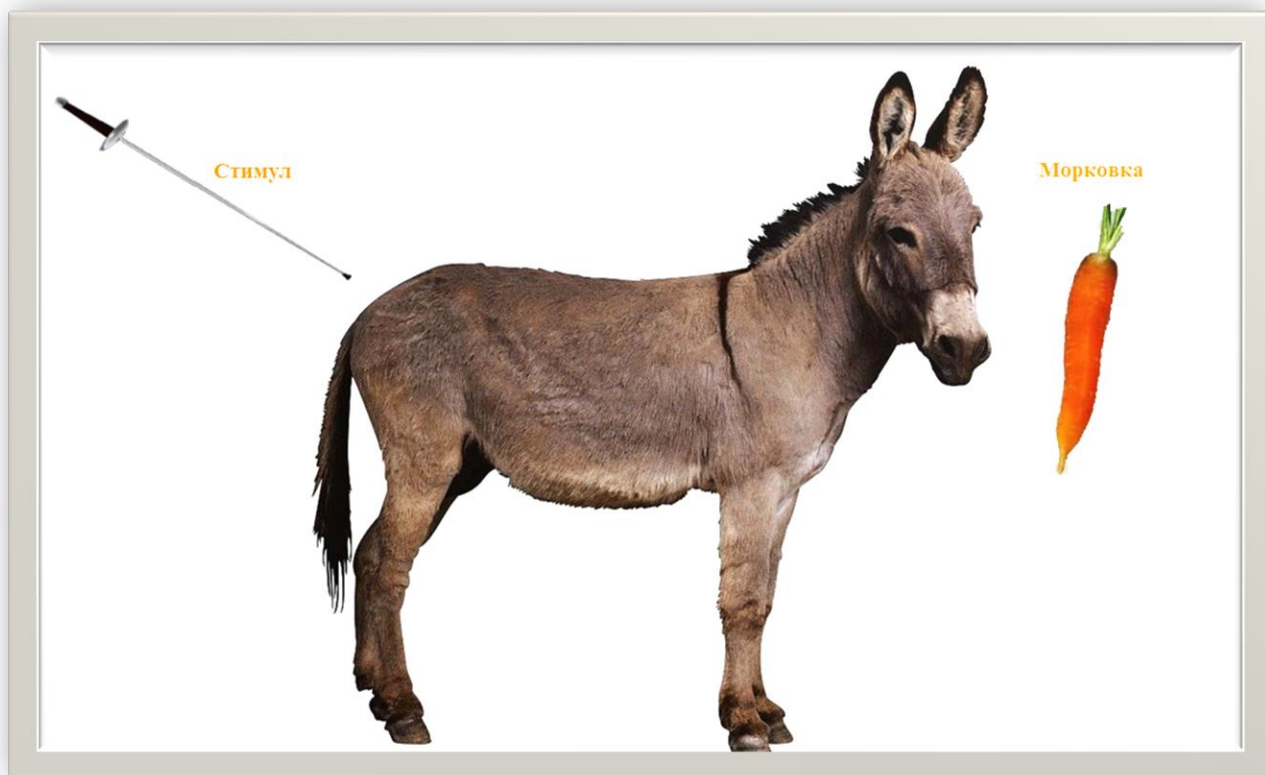
Эмоции имеют структуру.

Эмоция – это оценочное состояние.

Положительная эмоция вызывает мотивацию достижения (я хочу это повторить, получить, я к этому стремлюсь...)

Отрицательная эмоция – страх, обида, раздражение – вызывает мотивацию избегания: я хочу этого избежать, от этого уйти...

Одна из основных функции эмоции — это мотивация. – то, что нас заставляет совершать те или иные поступки, чего-то добиваться. Существуют два вида мотивации: достижения и избегания. Помните ослика, который идет за морковкой. А сзади его подгоняют стимулом.



Существует Мотивация Достижения, это когда мы стремимся «К»-чему-то. (морковка) — это когда мы делаем все, чтобы потом было хорошо. Пример: я не люблю гладить, но когда я представлю, как будет хорошо, когда я одену красивое отглаженное платье и оно выгодно подчеркнет мою фигуру, это - мотивация «Достижения», потому что, я стремлюсь к тому, что будет хорошо.

Все приятные эмоции связаны с мотивацией достижения (радость, восторг, удовольствие...)

Мотивация избегания – мотивация «От». В моем примере: - я думаю, как будет плохо, если я выйду в мятом платье, все подумают, что я неряха... Эта мотивация говорит о том, что нужно сделать то-то и то-то, чтобы мне не было плохо.

Мы, кстати, очень часто не учитываем то, что у человека есть «любимая» мотивация и пытаемся мотивировать «К» или «От» исходя из собственных представлений о мотивации, и при этом совершаем ошибку. Когда мы видим, что это не работает, нужно в первую очередь понять, как мотивируется тот, кого мы хотим замотивировать, и только потом правильно построить саму мотивационную фразу. Я сталкивалась на своей практике с ситуациями, когда у мамы была мотивация «От» и она пыталась таким образом заставлять свою дочь совершать те или иные действия. И мама очень сердилась, что реакция дочери была очень негативной. Пообщавшись с ее дочкой, я поняла, что она мотивируется «Достижениями». И когда я рассказала об этом маме – она была крайне удивлена, поскольку ей и в голову не приходило, что может быть иначе, это же ее дочь и она должна

быть такая же как мама. Оказывается, это совсем не так. Поэтому учитывайте мотивацию того, к кому она направлена, и тогда вы достигнете желаемого результата.

Но я немного отвлеклась на лирическое отступление, но хотелось обратить Ваше внимание на этот важный момент.

Итак: работает и мотивация Достижения и Избегания, в некоторых ситуациях хорошо работает отрицательная мотивация.

Эмоции позволяют получить доступ к нашим стратегиям поведения. То, что мы делаем, чувствуем, что для нас важно. Наши действия совершенно различны при различных эмоциональных состояниях. В состоянии грусти вы себя ведете одним образом, а в состоянии радости – вы себя ведете абсолютно по-другому.

Эмоции несут определенную информацию.



Например, страх нам говорит об опасности, которую можно преодолеть. Ужас – о том, что мы не можем справиться с опасностью. Когда мы испытываем эмоции счастья – это говорит о том, что удовлетворены наши базовые ценности. Если базовые ценности невелики: поспать, поесть – то это довольно просто удовлетворить.

А если базовые ценности гораздо сложнее, то их удовлетворить гораздо труднее.

Когда мы обижаемся – то мы показываем другим, что их поведение нарушило наши ценности...

Эмоции сообщают другим о нашем состоянии в текущий момент, то есть они несут коммуникативную функцию.

Есть эмоции сообщения (мы демонстрируем свое отношение к событию). Эмоции сообщения и эмоции реакции довольно ярко выражены. Они хорошо показывают, что на самом деле происходит с самим человеком в данный момент.



Рис.

Большинство эмоций связано с ожиданиями. У каждого человека существует свой набор неких ожиданий, если он выполняется – мы чувствуем себя хорошо, если нет, то возникает раздражение, огорчение и так далее...

Структура эмоций.

Это оценочное состояние, эмоция не существует сама по себе, мы что-то оцениваем. Эмоция всегда имеет отношение к какому-то предмету или ситуации.

Мы сейчас поговорим о характеристиках эмоций. Для чего нам это нужно? Все очень просто. Изменяя любые характеристики эмоций – можно изменять и саму эмоцию.

Характеристики эмоции

Ситуация, по отношению к которой эмоция испытывается, имеет:

Знак

Важность/Уровень возбуждения

Время (по отношению к прошлому, результат действия, ожидания в будущем)

Точность информации (уверен, возможно, неизвестно)

trEnings.ru

Характеристики эмоций:

- Знак (нравится – не нравится, подходит – не подходит)
- Степень важности (высокий / низкий уровень)
- Время (эмоция по отношению к прошедшему, настоящему событию или ожиданию в будущем)
- Уверенность (я уверен(а) в событии, сомнения, возможно, неизвестно. В данном случае поза как правило это хорошо демонстрирует. Например: состояние «уверен – не уверен» хорошо демонстрируется позой. Вспомните себя и своих одноклассников на экзамене в школе.

Немного об основных невербальных сообщениях.



Рис.

Следует заметить, что способ выражения эмоций у различных национальностей может отличаться.

Хрестоматийный пример с *Да и Нет*. В Болгарии и Индии, например, покачивание головы из стороны в сторону обозначает согласие, а в большинстве стран согласие обозначает кивок (как сокращенная форма поклона).

Позитив – негатив (улыбка – нахмуренные брови, наморщенный нос, поджатые губы)

Важно – не важно (степень эмоциональности, которую мы хорошо слышим в интонациях и громкости голоса, мы можем заметить повышение или понижение тонуса мышц...) Например спокойная, монотонная речь нам может сказать о неважности сообщения, и вспомните ораторов, когда они подчеркивают голосом и всем своим телом очень важное сообщение.

Уверенность – сомнение (это и симметричность – несимметричность тела, голос...

Эмоция может быть направлена на:

- Себя
- Другого
- Информация

Эмоции можно условно выстроить в шкалу от сильно отрицательный до крайне положительных.

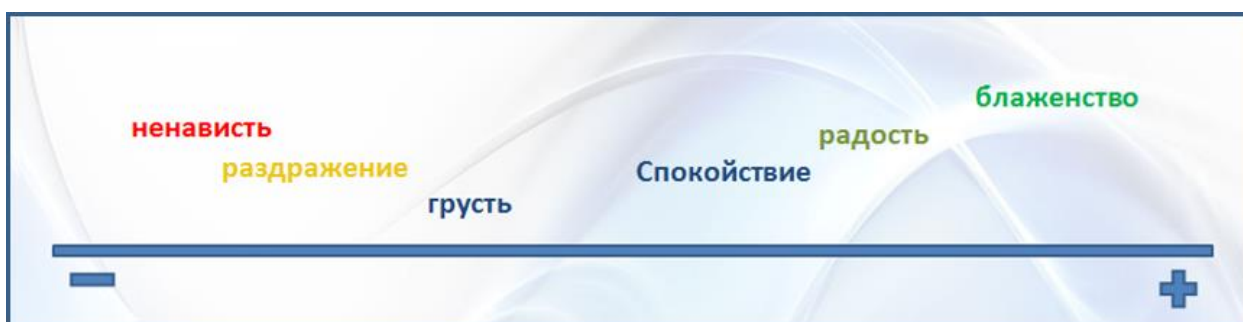


Рис.

В середине располагаются нейтральные эмоции. Ненависть, Раздражение, Страх, / Грусть от сильно отрицательной, к довольно Нейтральной, и еще правее (как показано на Рис.) Легкая приятная грусть / Радость, Восторг, Блаженство.

Интересный факт: в русском языке описание положительных эмоций меньше чем отрицательных.

Если рассмотреть, как изменяется уровень адреналина (возбуждения), то можно его представить таким образом:

Отрицательные: От ➡ Огорчение, ➡ раздражение, ➡ досада, ➡ злость, ➡ **гнев**, ➡ **ярость** - это очень активные эмоции.

Положительные: От ➡ Радость, ➡ счастье, ➡ эйфория, ➡ блаженство.

Еще одной характеристикой эмоции является время: прошлое настоящее будущее.



Эмоция, это то, что мы испытываем прямо сейчас. Есть эмоции, которые связаны:

- с ситуацией в прошлом (ностальгия, сожаление, горе)
- С будущим (ожидания): страх /ожидание неприятностей/, надежда, опасение / маленький страх/ предвкушение, ожидание / довольно нейтрально/
- С настоящим – мгновенные (аффектные) эмоции. (интенсивное: удивление, испуг). Блаженство, раздражение, разочарование,

Мета-ощущения. Карты эмоций.

Для начала давайте разберемся. Что же такое – мета-ощущения?

Всем известно, что у каждого человека существует несколько каналов восприятия информации.

Визуальный канал – это то, что мы видим.

Аудиальный канал – это то, что мы слышим.

Кинестетический канал – это то, что мы чувствуем. И тут можно условно разделить наши ощущения на: тактильные (осязание), внутренние (мышечные ощущения, ощущения в нашем теле) и мета-ощущения – это наши оценочные ощущения. Мы испытываем эмоции, отношение к тем или иным событиям.

Самая быстрая система восприятия, это визуальная. Быстрее всего вы сможете вспомнить картинку, воспроизвести визуальный образ. Звуковые ощущения, как правило воспроизводятся немного медленнее (они похожи на магнитофонную пленку, чтобы вспомнить, какая буква находится перед буквой «П» Вам придется проговорить весь или почти весь ряд букв), а самое медленное — это кинестетическое восприятие.

Для того, чтобы более наглядно разобраться и понять, как можно управлять нашими эмоциями, предлагаю сделать проекцию наших эмоций на карту с системой координат: – по оси X – от + до – и по оси Y – адреналин (уровень эмоционального возбуждения). Для каждого человека такая карта индивидуальна. Такая карта получается, если это делать логически.



Рис.

В НЛП существует немного другой подход, где можно измерить уровень субмодальностей (конкретных особенностей чувственного восприятия человека). Субмодальности могут быть зрительными (цвет, форма, яркость, контрастность, движение, размер, форма...), слуховыми (высота, сила звука, различные характеристики голоса...) и кинестетическими (температура, давление, текстура...).

Тогда карта будет выглядеть немного иначе. Мы в этом случае производим «прямые» измерения. Принимая условно границы измерения от -10 до $+10$. Пример фрагмента такой таблички вы можете увидеть на рисунке:

Эмоция	Знак	Важность	Время	Уверенность
страх	-3 – -7	5-7	будущее	0-10
злость	-4 – -6	4-6	настоящее	–
испуг	-4 – -7	6-10	настоящее	–
ностальгия	+2 – +5	2-4	прошлое	–
нежность	+3 – +6	3-5	настоящее	–
умиление	+3 – +6	3-5	настоящее	–
надежда	+4 – +7	2-8	будущее	1-5
азарт	+7 – +10	7-10	будущее	3-9

trEnings.ru

Рис. Характеристики эмоций

Как мы выше уже говорили, эмоции телесны..

Если мы говорим о кинестетике – то есть мы говорим о том, что мы можем видеть, слышать, о тактильной чувствительности, запахах вкусе, мышечных ощущениях (мы можем почувствовать тяжесть кошелька в руке), внутренние ощущения. А об эмоциях мы узнаем при помощи мета-ощущений.

Мета-ощущения, — это различные ощущения тела, которые возникают либо как воспоминания о тех или иных событиях, переживаниях, эмоциях или как их прямое следствие.

Вот сейчас давайте вспомним чувство радости. Вспомнили, ощутили? А теперь подумайте, где в вашем теле находится радость? В какой части тела вы чувствуете радость?

В большинстве случаев Мета-ощущения расположены в груди, либо в животе, либо в районе шеи и горла.

То есть они вызывают ощущения в нашем теле. Когда мы подносим руку к огню – нам горячо, и это ощущение реальное, оно предупреждает нас о опасности обжечься. Когда мы испытываем страх – то у нас в теле тоже возникает некое телесное ощущение, вы наверняка вспомните ситуации, когда у вас что-то сжималось внутри, ощущался какой-то комок в горле, и так далее. Так вот это уже ощущение по поводу другого ощущения.

Так вот, изменив мета-ощущения мы изменим эмоцию. Чтобы было понятнее и нагляднее, что и куда переключится, можно построить индивидуальную карту эмоций

Давайте подумаем, а как это можно применить на практике? Если найти инструмент, который позволит повысить или понизить уровень адреналина,

или уровень возбуждения, то используя его по собственному желанию, можно уменьшить гнев, поднять настроение и так далее. Используя этот инструмент можно регулировать даже артериальное давление, уменьшать головную или зубную боль, и уверяю, вы найдете еще массу способов применения этому инструменту. Так вот, такой инструмент уже давно и успешно используют в НЛП, и если просто взять и методично выполнить все этапы – то вы получите встроенную шкалу управления любыми состояниями.

Так как мы говорили, что эмоция – это оценочное состояние, что она, собственно, оценивает?

Начинайте с себя – любимого. Помните, окружающий мир можно поменять, только изменив самого себя, свои ценности и убеждения, свое отношение к миру. Полюбите себя, полюбите мир, который вас окружает, и он ответит вам взаимностью.



Рис.

Мы можем эмоцию описать через эти чувства. Например, мы можем сказать, где «ЭТО» расположено.

Например: - в солнечном сплетении. Тут нужно заметить, что существуют характеристики ощущений: сжатие, вибрация, тепло, холод. При этом еще присутствует некоторый уровень интенсивности. Сильнее сжимает или слабее, дрожь сильнее – слабее, и так далее. При этом может быть движение, когда Вы чувствуете, что-то двигается вверх, или вниз, или в

сторону, или по кругу... У движения соответственно есть скорость, направление.

Ощущение имеет размер, он может быть маленьким или большим, может плавно меняться, или это происходит волнообразно.

Так вот, изменяя характеристики, причем либо одну, либо несколько, мы изменяем состояние.

Например: если поменять знак у эмоции, то можно получить очень интересные результаты. Наверняка, большинство людей знакомо с таким чувством, как любовь. Вы можете попробовать на себе и поменять знак с «положительного» на «отрицательный». Как показывает практика, у большинства людей любовь превращается в ненависть. То есть если оставить, то же качество, ту же интенсивность, а просто поменять субмодальность – знак «+» на «-». Как результат любовь превращается в ненависть. По поводу интенсивности нужно сказать, что за нее отвечает уровень адреналина. А вот по поводу знака все гораздо сложнее. Какой «знак + / -» предпочтителен в том или ином направлении - у всех происходит по-разному. У некоторых положительные субмодальности теплые, а отрицательные - холодные. И если поменять температуру ощущений – то в результате получается другая эмоция.

У кого-то неприятные эмоции могут находиться внизу, а приятные сверху. То есть менее приятные эмоции располагаются ниже, а более приятные выше. В таком случае достаточно поднять ощущение, и оно в результате меняет знак.

Почувствуйте. А как у вас это происходит? Как у вас расположены положительные и отрицательные эмоции?

У кого-то приятные эмоции связаны с расширением, а неприятные – со сжатием.

Меняя субмодальность - мы меняем свое состояние. Я помню, как такая работа с субмодальностями помогла мне престать бояться экзамена и успешно его сдать. Тогда у меня страшный экзамен поменялся на праздник. И честно говоря, все экзамены у меня теперь проходят комфортно и радостно.

Вы можете с успехом поменять сердитость, злость на удивление или еще на какую-то нейтральную эмоцию. Почему нейтральную? Потому, что сразу перескакивать из крайности в крайность не всегда комфортно, да порой такое и не требуется.

Гораздо надежнее из любой достаточно сильной эмоции сначала перейти в более-менее нейтральное состояние, а потом уже в этом спокойном состоянии подумать, а какую эмоцию желательно получить в данной конкретной ситуации.

Как пример – у Ричарда Бендлера есть интересная техника работы со страхом.

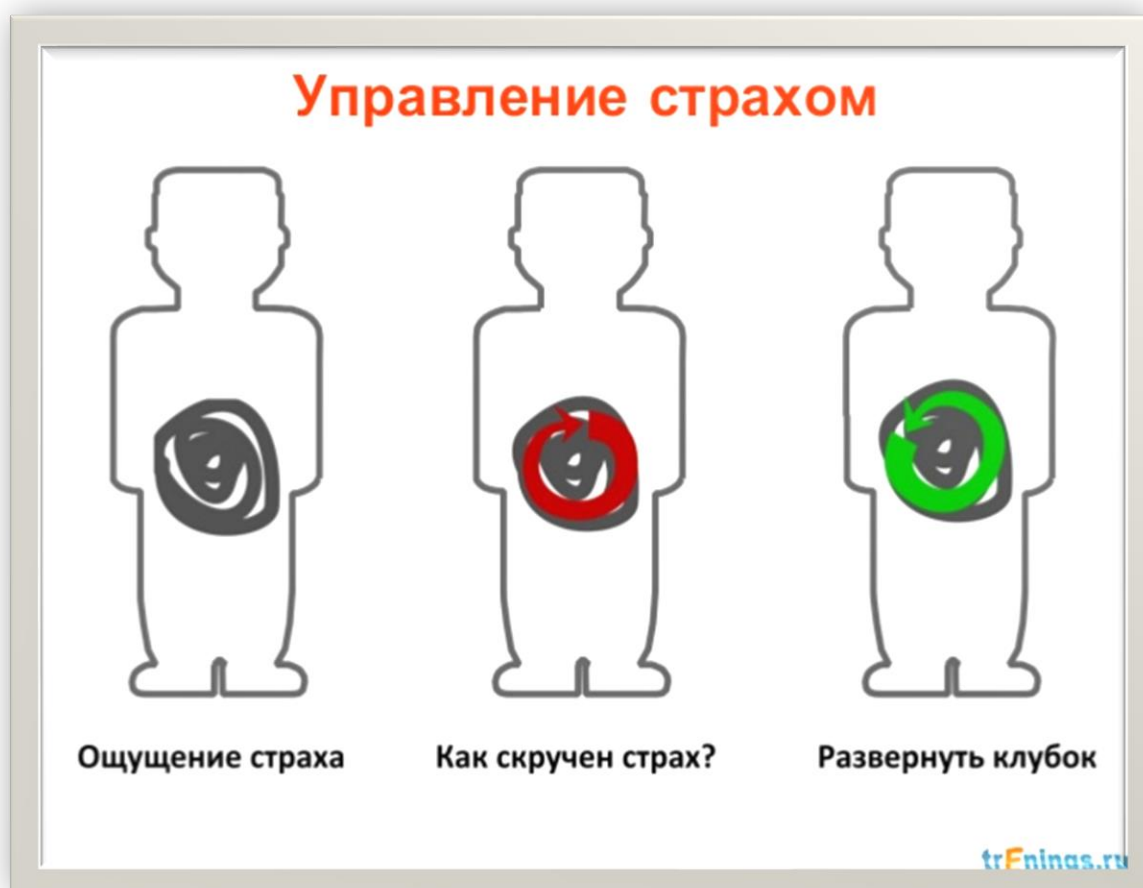


Рис.

У большинства людей страх расположен в животе. Чтобы научиться управлять страхом – его сначала нужно осознать. Большинство из нас страх ощущают как некий клубок, расположенный в районе живота. Причем если внимательно присмотреться к своим ощущениям, то оказывается, что он еще и закручивается.

Задача соответственно заключается в том, чтобы понять - в какую сторону он закручивается: по часовой, или против часовой стрелки. И если вы начнете раскручивать этот клубок в другую (противоположную) сторону – то страх просто исчезает. Это довольно эффективная техника. Несмотря на кажущуюся простоту ее может использовать практически каждый человек.

Как правило, наиболее простые вещи дают наилучшие результаты. Итак: вы сначала осознаете свой страх, ощущаете его, понимаете, в какую сторону он закручен и раскручиваете его в обратную сторону. При этом можно помогать себе руками, как бы совершая вращательные движения или представлять себе картинку, как вы раскручиваете «клубок».

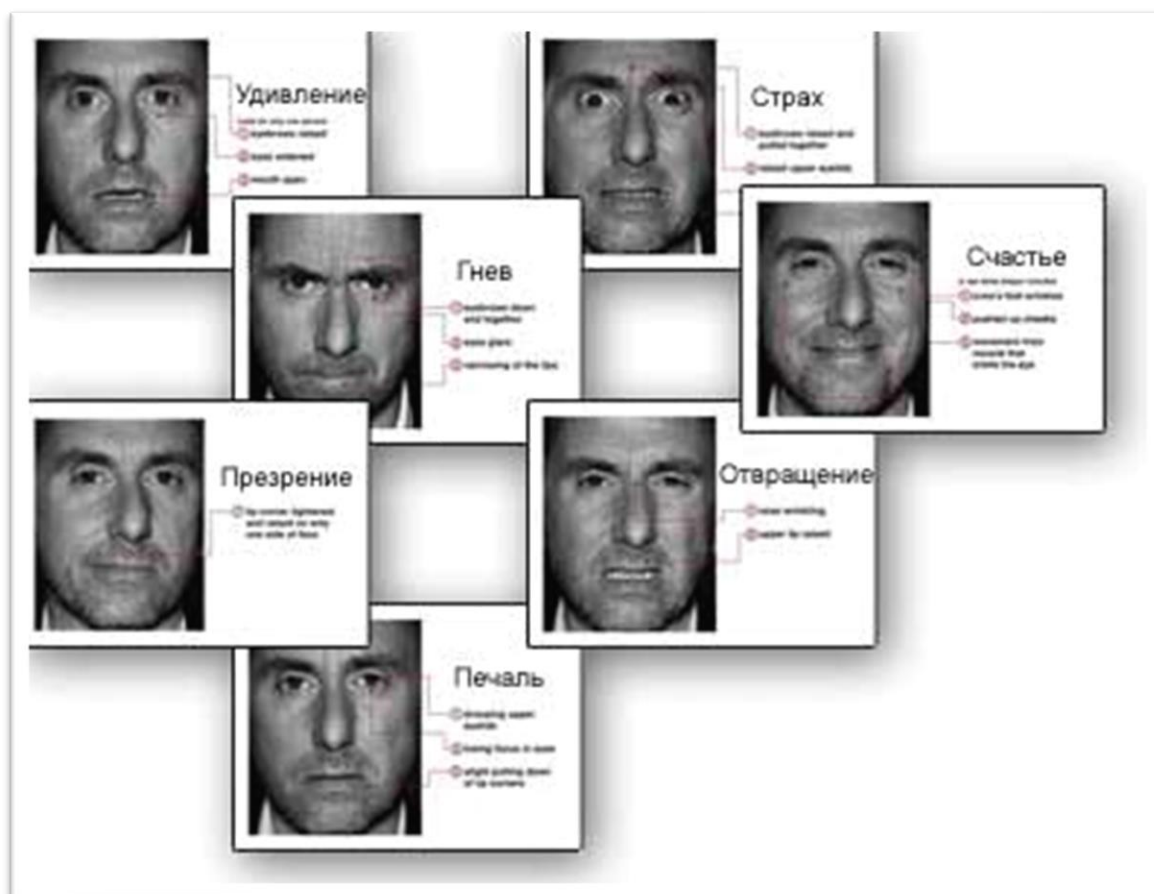
Продолжаем работу с эмоциями.

Как вы уже поняли, поменять эмоцию можно таким образом: сначала осознаем саму эмоцию, с которой хотим работать, затем меняем ее субмодальность.

Уровень эмоционального возбуждения можно уменьшить, просто меняя уровень адреналина. Научиться этому на самом деле совсем не сложно.

Можно взять субмодальность знака, и поработать с ней. Если у вас отрицательная эмоция расположена снизу, то поднимая ее вверх, вы меняете саму эмоцию.

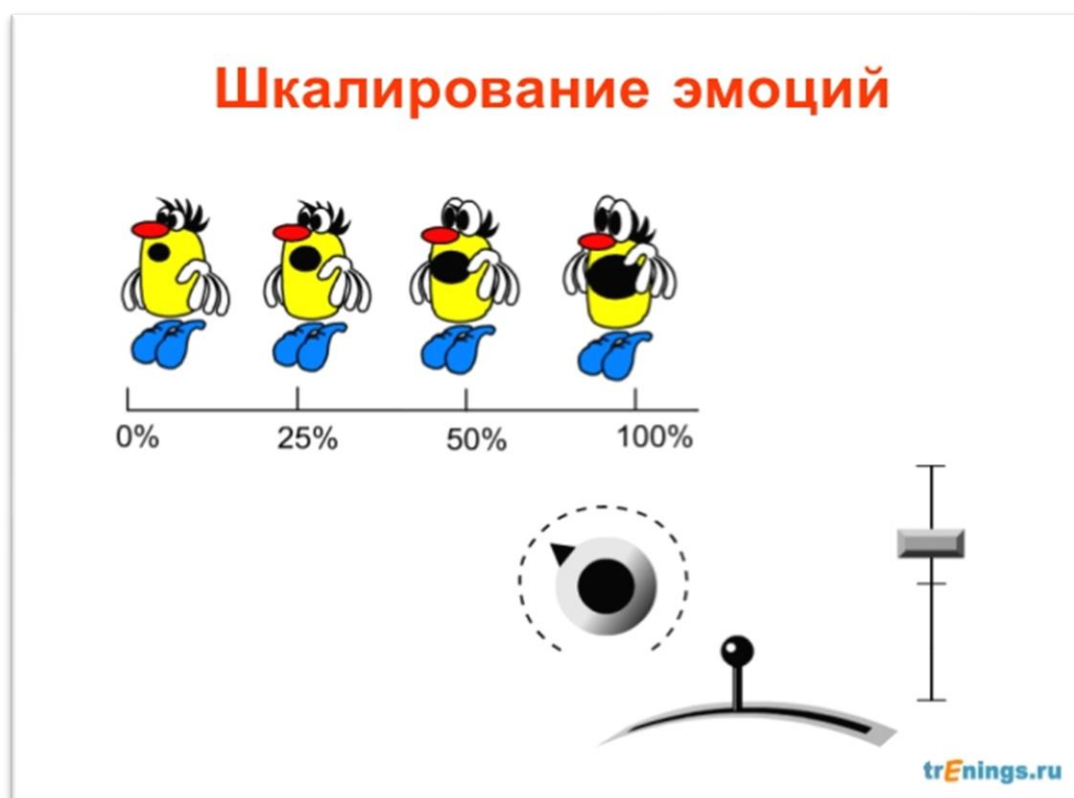
Например: если у вас отрицательная эмоция очень маленького размера, а положительная – большого, то можно просто увеличив ее размер, поменять эмоцию.



Можно поменять эмоцию всего лишь изменив оценку ситуации. Но это нужно делать в спокойном состоянии, до или после события, связанного с нежелательной эмоцией. Если Вы находитесь в ассоциированном состоянии с нежелательной эмоцией, то есть если вы крайне сердиты, разгневаны, то в таком состоянии работать с эмоцией практически невозможно. Чтобы справиться с такой ситуацией можно применить простой прием: посмотрите на себя со стороны, как будто Вы смотрите кинофильм про себя, находящегося в ТОЙ ситуации (где вы сердиты или происходит конфликт), а

еще лучше, если вы увидите СЕБЯ в будке кинемеханика, показывающего кино про ТУ ситуацию. Таким образом, вы перейдете из кинестетического канала (в котором вы чувствуете данные переживания) в визуальный канал и отдалите свои эмоции. Перейдя в более спокойное состояние Вам станет гораздо проще оценить ситуацию и принять правильное для Вас решение, совершить те действия, которые наиболее Вам подходят.

Если нужно справиться с эмоцией прямо сейчас, то хорошо работают субмодальности. Есть еще одна техника, которая называется - шкалирование эмоций. Другими словами, можно сказать, что это осознанное управление эмоцией.



На самом деле это довольно универсальный инструмент. Его можно использовать и для регулирования артериального давления, для уменьшения зубной боли и многое другое. Эта техника дает действительно массу возможностей, единственно – этот инструмент хорошо работает после определенной тренировки. Но наша задача разобраться с возможностями управления эмоциями, и мы рассмотрим пример шкалирования эмоции.

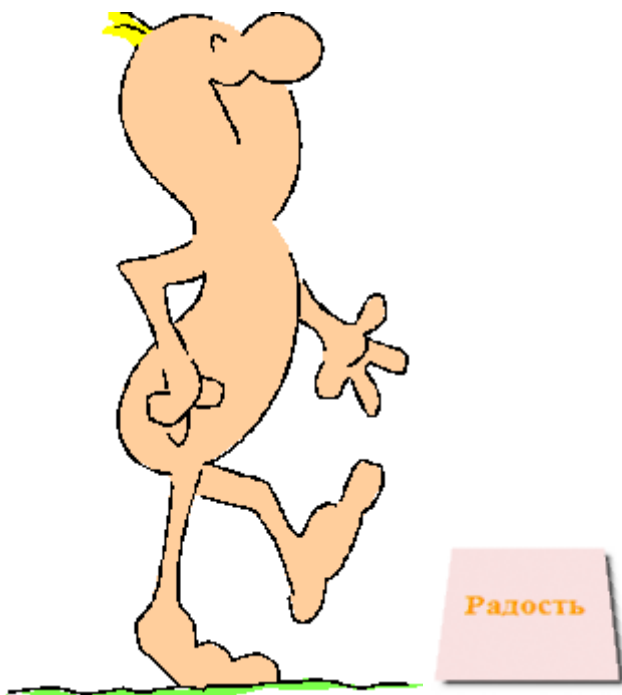
- Представьте себе некие 100%. Наше сознание очень любит цифры.
- Вызываете у себя нужную эмоцию. (Например, уверенность или удовольствие).
- Определяете, какой у нее сейчас уровень.
- Когда вы осознали эмоцию, вы можете ее начать усиливать. Вот сначала удовольствие было на 10%, а вот уже на 20%, о, уже на 35, еще

поднимаем – уже 50, --- > 80%! --- >100% --- > 120%, --- >150%. Можно выходить за границы 100% потому, что эту цифру вы определили логически и она может не соответствовать действительному уровню эмоции.

- Теперь вам нужно прицепить это к какой-то шкале. У кого-то это будет похоже на градусник, у автомобилистов это часто похоже на стрелку спидометра, это может быть ручка, как на осциллографе, может быть похоже на (бегунок) эквалайзер...

Если некоторое время потренировать себя, поработать с такой шкалой, то такая техника создает очень полезный навык – навык управления эмоциями. Она работает «прямо сейчас». То есть если вы неожиданно оказались в сильном раздражении или гнев, и это вам совершенно не подходит в данной ситуации, то вы его можете уменьшить.

Практикум:



Можно потренироваться переходить из одной эмоции в другую. Тут можно проявить фантазию и взять разноцветные листы бумаги, на них написать, какая эмоция символизируется у вас с данным цветом. Возьмите подготовленные листы бумаги и напишите на них названия эмоций от негативных до позитивных. Желательно, чтобы это было около 15 – 20 эмоций. Обязательно включите несколько нейтральных эмоций. Разложите на полу эти листочки, и поочередно вставая на каждый из них, прочувствуйте текущую эмоцию. После того, как вы поняли, что эмоция вами прочувствована, переходите на другой листок и прочувствуйте соответствующую ему эмоцию. Лучше всего из крайне отрицательных или


крайне положительных эмоций переходить в нейтральные, такие, например, как грусть или удивление. Потому, что в диаметрально противоположные или далекие по характеру эмоции сложно перескочить в один шаг. А вот выйти из состояния гнева или ярости в состояние удивления, значительно проще. Если в течение некоторого времени проводить такой тренинг, то у вас очень быстро сформируется довольно важный в нашей жизни навык – быстро переключать и контролировать свои эмоции.

Существует еще много интересных техник, и хочется упомянуть некоторые из них.

Техника Размер переживаний

Эта техника не всегда подходит для быстрого изменения эмоции. Она хорошо работает с ситуацией или оценкой, которая вас не устраивает. Например, на работе при виде коллеги вы постоянно испытываете раздражение, а может и обиду на этого человека.

Размер переживания



Образ переживания.
Представьте себе это переживание в виде какого-то образа.

Подходящий размер.
Разрешите вашим рукам подобрать наиболее оптимальный размер этого переживания (сжать белое облако до подходящего размера). Помните о том, что это переживание вам полезно, просто его несколько «много» или «мало». А теперь можно подобрать подходящий более подходящий размерчик.

Экологическая проверка.
Если теперь в этой конкретной ситуации у вас будет вот такая интенсивность переживания – может ли это вам повредить. Если «Да» - вернитесь на предыдущий шаг.

Интеграция.
А теперь возьмите это изменённый образ внутрь себя. Позвольте ему раствориться внутри вас.

Проверка работоспособности.
Представьте, что вы попадаете в ситуацию, где раньше у вас было "излишний размер" переживания. Что там изменилось?

trEnings.ru

Рис.

Представляете этот страх или обиду в виде шара, который находится перед Вами. Определите размер шара, для этого разведите руки и начинайте их немного сводить по направлению друг к другу. В какой-то момент Вы почувствуете, что «нашли» размер шара.

Теперь нужно найти ему наиболее подходящий размер. Прямо руками помогайте себе это сделать. Если вы хотите уменьшить раздражение, то мысленно уменьшайте этот шар при этом помогайте себе руками, как бы сжимая шар до комфортного вам размера. При этом ориентируйтесь на

собственные ощущения. Единственный критерий это: комфортно - не комфортно. (Рис.)

После этого подумайте, а не повредит ли вам, если данное переживание станет меньше или больше? Представьте ситуацию, когда кто-то увеличит свои любовные переживания до огромных размеров и чем это может закончиться? То есть обязательно нужно проверить, насколько вам подходит новый вариант. Если подходит хорошо, если нет – пересмотрите размер и поменяйте его до тех пор, пока это не станет комфортно и безопасно для вас.

Если все хорошо, тогда это шар как бы втяните в Ваше тело, и такая процедура действительно изменит Ваше отношение к ситуации. Таким образом хорошо работать с увеличением мотивации, уменьшением раздражения, и так далее. А вот полностью убирать страх нельзя. Думаю, вы прекрасно понимаете почему. Если вы боитесь высоты и полностью уберете страх высоты, то это может закончиться крайне печально. А вот немного уменьшить этот страх, чтобы вы могли подняться на смотровую площадку и полюбоваться красотой города – это да. Это касается и боязни собак. Не стоит полностью убирать страх, связанный с собаками. Собака – это животное, которое в принципе может укусить, даже если это «диванный вариант» и по заверениям хозяев, абсолютно добрейшее существо.

Техника Рассказ с тремя эмоциями

Рассказ с тремя эмоциями



Расскажите о проблемной ситуации с тремя разными эмоциями:

- **отрицательно** (раздражённо, гневно, неприязненно);
- **нейтрально** (спокойно, отстранённо);
- **положительно** (весело, радостно, счастливо, восторженно).

trEnings.ru

Рис.

Эта техника хорошо работает, когда человек застревает в какой-либо эмоции, и хочется выбраться из этого состояния. В этом случае Вы рассказываете ЭТУ ситуацию с тремя разными эмоциями: отрицательно, нейтрально, положительно. После того, как Вы рассказали три варианта одной и той же ситуации, понаблюдайте, какие изменения произошли? Как Вы теперь относитесь к той ситуации?



Важно уметь определять эмоции и уметь правильно их демонстрировать. Людей в основном интересует, КАК, а не ЧТО вы говорите.

Бывает ситуация, когда человек говорит с вами и при этом демонстрирует некое неудовольствие, хмурится. И совсем не обязательно, что это относится к Вам. Может у него просто болит зуб, или его беспокоит что-то, совершенно к Вам не относящееся.

Бывают ситуации, когда важно продемонстрировать ту или иную эмоцию. Чтобы делать это адекватно, уделите немного времени и потренируйтесь.

Важно помнить, что мир так относится к нам, как мы относимся к нему. Сначала мы изменяемся сами, а затем изменяется мир вокруг нас.

Меняйтесь в лучшую сторону, будьте здоровы и счастливы. И пусть вас сопровождают в жизни те эмоции, которые вы выбираете.

Вы наверняка замечали, что доброжелательные, веселые, искренние люди пользуются большим уважением, они гораздо успешнее в делах, с ними стремятся познакомиться, вести совместный бизнес, просто дружить и так далее.

И тут нужно упомянуть EQ – это эмоциональный коэффициент. Все слышали о коэффициенте интеллекта IQ. Так в чем разница, зачем выделили эмоциональный коэффициент, и ученые разработали тесты? Дело в том, что у

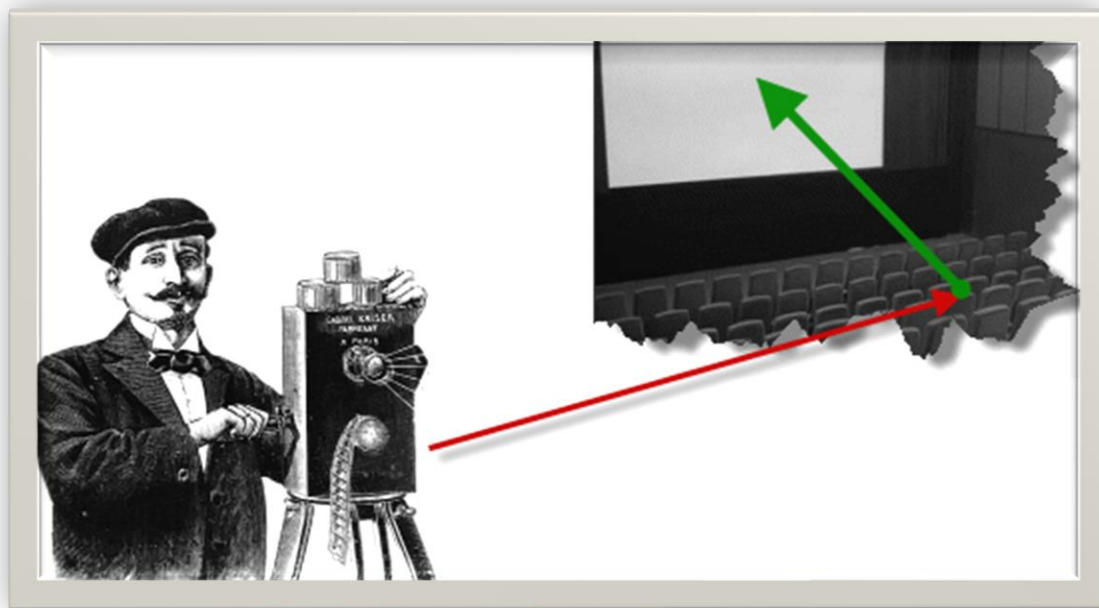
каждой половинки нашего мозга имеется своя задача. Левое полушарие отвечает за логику, а правое за эмоциональность. Информацию, которую мы получаем, сначала обрабатывает правая, эмоциональная часть и только затем подключается логическая. Поскольку мы существуем в социуме мы определенными правилами поведения и всевозможными условностями, часть эмоций приходится сдерживать или подавлять. Это в свою очередь приводит к выбросу адреналина и норадреналина. Как следствие – у человека начинаются различные психосоматические заболевания. Что такое психосоматика?



Если рассматривать термин, то можно обнаружить, что слово состоит из двух частей «psyche» - душа, «soma» - тело. Таким образом можно сказать, что если возникают душевные проблемы, то на них реагирует наше тело, в результате мы заболеваем. Большинство ведущих ученых считает, что около восьмидесяти процентов заболеваний связано именно с психосоматикой, а остальное – это бытовые травмы, несчастные случаи и тому подобное. Что же делать, если человек заболел? Безусловно, наилучшее решение – это работа со специалистом, который найдет действительную причину Вашего заболевания. Для этого потребуется и проведение беседы, и различные виды тестирования. Главное – это выявить глубинные причины возникновения заболевания, которые не лежат на поверхности, и для их поиска требуется Ваше желание и хороший профессионал. К психосоматическому заболеванию может привести и неупрошенная обида в раннем детстве, про которую вы уже и не вспомните и несчастная любовь в ранней юности и многое, многое другое. И все это напрямую связано с нашими эмоциями, с нашим умением или неумением ими управлять.

Существует множество техник, позволяющих работать со старыми обидами, которые находятся где-то глубоко в нас и подспудно мешают жить. Есть упражнение «Прощение», которое можно сделать самостоятельно и получить хороший результат – освобождение от тяжелого груза – застарелой обиды.

Смысл упражнения довольно прост. Вам нужно найти возможность сделать это в полном одиночестве и тишине, чтобы Вас ничего не отвлекало. Вам нужно сесть поудобнее, положить руки на колени и расслабиться, почувствовать свое ровное дыхание и такое же спокойное и ровное сердцебиение и закрыть глаза. А теперь представьте себя в будке киномеханика, как будто Вы смотрите на себя, сидящего в уютном кресле кинозала и смотрящего на экран.



И вот, Вы видите на экране какое-то движение, там появляется силуэт того человека, который нанес Вам обиду или с которым у Вас произошла ссора. Теперь мысленно войдите в эту картинку, представьте, что находитесь рядом с этим человеком. Поговорите с ним и скажите ему, что он причинил Вам боль, что Вам было от этого очень плохо, Вы страдали. Скажите этому человеку, что Вы сейчас (это важно, что Вы в данный момент это делаете) прощаете его. И сделайте это от души. Только так можно разрешит эту проблему, прощая другого человека абсолютно искренне, не оставляя ни капли обиды в своей душе. Скажите, что все прошлое осталось в прошлом, и Вы живете в настоящем, и в нем Вы счастливы и радостны. Поблагодарите человека за то, что сделал Вас сильнее, выносливее. Попросите прощения у этого человека, возможно, Вы его тоже чем-то обидели и не заметили этого, или не захотели это заметить. Пожелайте этому человеку тоже стать таким же счастливым, как и Вы теперь. Пожелайте ему здоровья и счастья. Когда этот человек услышит Ваши слова, у него в душе появится благодарность к Вам. Улыбнитесь ему, и он улыбнется Вам в ответ. Вы увидите, как изменятся ваши лица, ваши позы. Возможно, вы захотите пожать друг другу руки или даже обняться. Еще раз скажите. Что Вы прощаете его и попросите простить Вас. Пожелайте друг другу счастья, здоровья, благополучия. Искренне, от всего сердца. И Вы обязательно почувствуете, как Вам

становится легко на душе, как расправляются Ваши плечи, на них больше ничего не давит.

Теперь вернитесь на свое место в кинозал, почувствуйте, как вам хорошо и удобно в кресле. Экран потух, фильм закончился. А затем почувствуйте себя в будке киномеханика, откуда Вы видите себя, сидящем в уютном кресле кинозала.

Откройте глаза, потянитесь, улыбнитесь себе и Миру. Поблагодарите себя.

Можно подобрать для себя любую работающую технику, но желательно это делать вместе со специалистом, который поможет Вам сделать все наиболее комфортно и грамотно.

[1] **НЛП** **Нейролингвистическое программирование** (также **нейро-лингвистическое программирование**, **НЛП**, от [англ. *Neuro-linguistic programming*](#)) — направление в [психотерапии](#) и [практической психологии](#)^{[1][2]}, не признаваемое академическим сообществом, основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью^{[3][4]}.

Викиедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%9B%D0%9F>

Было разработано в [1960-х](#) — [1970-х](#) годах группой соавторов, вскоре приобрело популярность. В настоящее время НЛП практикуется в основном тренинговыми компаниями, а также коммерческими организациями в психологических [тренингах](#) для персонала. Об НЛП выпускается большое количество [популярной](#) литературы.

[2] **Рефрейминг** ([англ. *frame*](#)-рамка) — термин, который широко использует [НЛП](#) для описания используемых им процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно даже патогенных) психических шаблонов.

Рамка вокруг рисунка является хорошей метафорой, позволяющей понять суть и механизм рефрейминга. В зависимости от того, что именно попадает в рамку, изменяется информация о содержании картины, а следовательно, и восприятие того, что на ней изображено.

Слово «рефрейминг» — отглагольное существительное от глагола «reframe», означающего «вставить в новую рамку (ту же картину)», «вставить в ту же рамку (новую картину)», «заново приспособить», «по-новому формулировать».

Многие метафоры, сказки, анекдоты можно рассматривать как примеры рефрейминга, где события помещают в определенную «рамку».

Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%E5%F4%F0%E5%E9%EC%E8%ED%E3>