

Что делать, когда накрывают сильные эмоции

1. Прервите контакт

При первых признаках сильной ярости, гнева, раздражения выходите из контакта. Буквально уходите из комнаты. Повторяйте мантру «Прямо сейчас я ничего не решу, сначала надо успокоиться».



2. Почувствуйте своё состояние

Обратите внимание на своё дыхание и руки. Как правило, в этот момент руки напряжены, горло сжато, а дыхание поверхностное и быстрое.



3. Расслабьтесь

Важно расслабить тело: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте руки, потрясите кистями, сделайте несколько глотков воды.



4. Возьмите тайм-аут

Возьмите тайм-аут на 5 минут, не принимайте никаких решений, отвлекитесь от ситуации.

ТАЙМАУТ



время подумать