

ПРАКТИКУМ: Отчуждение отрицательных эмоций

Техника эта наиболее эффективна в состоянии гнева, депрессии или обиды. В случае, когда вы осознаете, что имеется определенная негативная эмоциональная программа, которая вам мешает, одним из наиболее плодотворных методов борьбы с нею может стать так называемое отождествление с нею, или отделение своего «я» от такой программы, отчуждение от нее. Смысл состоит в том, чтобы, испытывая негативную эмоцию, не отождествлять себя и не сливаться с ней до конца, оставляя, таким образом, открытой возможность свободного перехода к позитивным переживаниям.

Техника заключается в том, чтобы сознательно воспринимать отрицательную эмоцию как сущность чуждую, постороннюю, не имеющую отношения к вашему внутреннему «я». Можно использовать прием визуализации и представлять такую эмоцию как облако, которое на миг затеняет солнце, но вскоре уплывает прочь, никоим образом не затрагивая вас изнутри.

Следующим логичным шагом должно стать уже стирание негативных ощущений. Здесь поможет метод определения мышечных зажимов, так как с любой негативной эмоцией всегда связан один или несколько таких зажимов — важно лишь их правильно идентифицировать. Далее путем сознательного сосредоточения необходимо сначала снять волевым усилием зажим, после чего полностью расслабиться, вызывая ощущение полного внутреннего спокойствия. При последовательном выполнении указанных действий негативный заряд растворяется, и вы как бы стираете отрицательную эмоцию, избавляясь от ее внутреннего образа.

Это может показаться не слишком простым делом, но стоит один раз добиться желаемого результата, и вы убедитесь, что такая задача вполне вам по силе: каждый из нас действительно способен выбирать только те мысли, которые полезны, и усилием воли гнать от себя деструктивные. С опытом к вам придет умение попросту подменять любую негативную эмоцию позитивной.