



Простые техники переключения негативных эмоций на все случаи жизни



ШКОЛА
РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ

Если у Вас больше развито зрительное восприятие мира, то вам подойдут следующие упражнения:

1. Посмотрите на себя в зеркало
2. Найдите малыша животного и посмотрите на него в течение минуты
3. Посмотрите, что в помещении зеленого цвета? Закройте глаза и скажите, что в помещении было красного цвета?
4. Посмотрите в окно
5. Начните рассматривать одежду вашего собеседника (цвет, фактура, ткань)

Если Вы воспринимаете мир через слух, то:

1. Включите музыку в наушниках (чтобы регулировать громкость)
2. Пропойте куплет любимой песни
3. Посчитайте от 100 до 0 через 5
4. Включите кран и послушайте шум воды
5. Послушайте аудиокнигу
6. Поиграйте на музыкальном инструменте (даже если не умеете)



Если Вы лучше воспринимаете окружающую действительность через вкус, запах, прикосновения:

1. Умойтесь холодной водой
2. Пошевелите правым большим пальцем на ноге
3. Потеребите мочку уха
4. Похлопайте себя по плечам
5. Пересчитайте свои зубы языком
6. Обнимите себя
7. Опишите запах земляники
8. Вспомните, как пахнет лето
9. Намажьте себя кремом или лосьоном

Переключить эмоции на уровне тела вам помогут упражнения:

1. Потопать ногами 1 минуту
2. Два раза встать
3. Попрыгать 10 раз
4. Встать в позу супермена
5. Закрывать глаза и максимально выдохнуть
6. Подышать через воображаемую трубочку

