Автор: admin
18.10.2011 20:46 -

Как правильно реагировать?

Некоторые правила поведения становятся так привычны, что даже не приходит в голову в них сомневаться. Сейчас все интересуются психологией и потому знают, что не стоит принимать важных решений в моменты, когда эмоции выходят из-под контроля или хотя бы просто ощутимо дают о себе знать.

А если это неправда? Если решения, принятые в эмоциональном порыве – единственно верные? Ведь почему-то они вырываются на волю, несмотря на то, что человек усиленно старается держать себя в руках.

К примеру, в вашей жизни есть постоянно повторяющаяся ситуация, в которой вы должны терпеть то, что вам не нравится. Вы так или иначе стараетесь приспособиться к этой ситуации, потому что считаете, что избежать ее не удастся. И эмоциональный дискомфорт проявляет себя раз за разом. Когда складировать эмоциональный негатив становится некуда, организм реагирует: сбрасывает лишнюю энергию в виде эмоционального аффекта. Происходит такой взрыв тогда, когда вы наиболее ослаблены, больны или просто устали. В этот момент вы чувствуете, что все, сил ваших терпеть больше нет и в голове стучит одна мысль – «ну его все к черту!».

Потом вы приходите в себя, отдыхаете, и ум начинает свою песню заново: уговаривает вас потерпеть. А также добавляет, что этот срыв был просто следствием усталости и стресса. То есть, начинается новый круг, во время которого вы снова будете копить эмоциональный негатив, который со временем трансформируется в новый аффект. Стоит ли?

Может вот то решение все бросить, которое нарисовалось во время кризиса, было правильным?

Я не призываю вас к таким решениям. Но хочу обратить внимание на то, что если срывы происходят, то стоит обязательно обратить внимание на свои желания, которые вместе с гневом и болью рвутся в такие моменты из глубин души. Это те самые истинные желания, которые вы добросовестно затоптали и постарались забыть. Потому что они у вас помечены грифом «невозможно» или «не в этой жизни». Но душа просит, и потому

вы периодически срываетесь. Если вы начнете анализировать эти желания, то сможете увидеть определенную закономерность и найдете причину, которая ведет к срыву. Потому как основной стресс не снаружи – он в душе.

И если вы найдете в себе смелость разрешить себе хоть раз принять решение не разумом, а «в сердцах», в жизни может наступить перелом. А это ли не чудесно?

Еще одно наблюдение. Люди, склонные принимать решения под влиянием сильных эмоций – часто весьма сильные личности. Которые осознают возможные последствия такие решений и готовы к ним. Они знают, что если решение принято – назад дороги нет. Это под силу далеко не каждому. Потому что многие просто боятся принимать решения, или им не хватает духу следовать принятым решениям. Это не плохо и не хорошо – это просто образ жизни. И если вы знаете за собой такое свойство, то лучше просто обратить внимание на те чувства и желания, которые проявляются в момент эмоционального срыва и принять решение постепенно, когда вы будете в нем точно уверены.

Возможно, у вас вообще все хорошо и срывов не бывает. Но если они случаются, то не нужно отгораживаться от той информации, которую они вам несут, потому что это невероятно ценная информация.

Автор - **Наталья Чурсина**
Источник