Как контролировать эмоции на работе?

Автор: Augamand
05.06.2010 06:00 -

Часто мы рассуждаем, что проявление эмоций на работе - это плохо, что главное найти действенный способ недопускать эмоциональных всплесков, держать их в узде, жестко контролируя. И если даже это так, то на самом деле, любая эмоциональная вспышка – это громогласный призыв, с помощью которого наша высшая суть сообщает нам о том, что мы "прозевали" и проигнорировали все её настойчивые предупреждения.
Уверяю вас, что каждый может выработать в себе привычку улавливать приходящие изнутри сигналы - негативные ощущения, дискомфорт, напряжение, раздражение, внутренний диалог - и удовлетворять то, на что они обращают наше внимание. Такой своевременный отклик не позволяет эмоциям бесконтрольно накапливаться, нейтрализует внутренний конфликт и возвращает человека в состояние равновесия.
Всё зависит от выбора человека, от его чёткого ответа на вопрос самому себе: "А чего я собственно хочу от этой ситуации?".
Поразмыслите над самой ситуацией. Что, если она неверно вами истолкована? Что, если ваши, кем-то нарушенные, принципы или нормы не обязательно правильные?
Узнайте у себя: "Чему это учит меня? Как я могу связать важность этих принципов с тем человеком так, чтобы он ими не пренебрегал?". И помните одно: точных "рецептов" в этом нет и быть не может. Мы все индивидуальности. Только мы сами, сделав выбор в пользу сбалансированного стиля жизни, устанавливая контакт со своей интуицией, своей высшей сутью, сможем отыскать свой истинный ответ и найти лучшее решение по возникшей ситуации. Если вы уже перепробовали многое, а результата не достигли, пригласите себе в помощники профессионального коуча. Такое взаимодействие всегда срабатывает!