**Упражнения для быстрого выхода из НЕГАТИВНОГО состояния**

**Источник: [newopyt.ru](http://newopyt.ru/load/stress_i_sovladanie/kak_vyjti_iz_negativnogo_sostojanija/5-1-0-65" \t "_blank)**

**Иногда на человека находит некое состояние, в котором он начинает себя, что называется, "накручивать", без особых оснований заводиться всё больше и больше.**Например, небольшой проступок другого человека может вызвать яростную реакцию, а также очень длинные и далеко идущие выводы о нем.

Потом приходится удивляться, как угораздило такие выводы сделать и всю цепочку рассуждений построить, насколько они неадекватны, хотя в момент "накручивания" казалось, что они являются истиной.

**Чтобы не "наломать дров", бывает полезно выйти из этого негативного состояния, успокоиться, ослабить напряжение и порывы к нежелательным действиям, восстановить контроль над собой.** Это может быть не только агрессивная реакция, но и неуместная навязчивая идея, требующая реализации, либо какие-то негативные мысли, которые непрерывно и бесполезно крутятся, истощая энергетически. *Как изменить ситуацию?*

**Поможет такое упражнение:**

Встаньте и представьте себе, что Ваше агрессивное, навязчивое или неуместное сейчас состояние находится тоже на том месте, где Вы стоите. Это состояние  существует в виде фантома, повторяющего по форме Ваше тело, как обтягивающий комбинезон. Представьте себе это как можно реалистичнее, ощутите это плотное обволакивающее ощущение вокруг тела,*а затем медленно сделайте шаг назад.*

При этом отчетливо представляйте, что выходите из этого "комбинезона". Вы вышли и находитесь уже в другой позиции, а фантом остаётся на прежнем месте. Дальше задача состоит в том, чтобы поменять направление мышления, немедленно заняться чем-то другим, интересным или полезным для Вас, так как некоторое время, вероятно, еще будут периодически возникать импульсы к тому, чтобы поддаться нежелательным мыслям и эмоциям. Если переключиться на них, то Вы вернетесь в негативное навязчивое состояние и постепенно снова себя "накрутите".

**Обычно, уже после выхода из «комбинезона» наступает существенное облегчение, приходит ясность мыслей и повышается контроль над ситуацией.**

Можно поступить и по-другому. Например, возьмите салфетку и представьте, как Ваше негативное состояние, вся энергия нежелательной роли, а также сопровождающие ее мысли и эмоции переносятся в эту салфетку. Затем выбросьте салфетку и некоторое время усилием воли удерживайтесь от того, чтоб поддаться угасающим импульсам негатива.

Что происходит? Во время выполнения упражнений у человека смещается позиция точки сборки, он разотождествляется с предыдущим состоянием, становится наблюдателем. **Состояния управляют человеком только тогда, когда он с ними полностью отождествлён, слит.**

**Достаточно войти в позицию наблюдения, как их воздействие значительно ослабевает.** Точно также, пока Вы воспринимаете импульсы от воздействующих объектов, например мысли или эмоции людей, как свои собственные, от них никак не защититься, ими нельзя управлять. **Но как только Вы осознаёте, что происходит с Вами и вокруг Вас, сразу появляется возможность выбирать и иметь больший контроль над ситуацией**.



**Мы такие разные! Будем учиться понимать и принимать друг друга.**