**Варианты конструктивных способов проживания эмоций.**

**Позволить чувствам быть.**

Иногда – и кстати, очень часто, для проживания чувства достаточно его увидеть, назвать своим именем и принять. То есть в момент гнева сказать себе: «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально». Научиться понимать, какое это чувство, можно, вопрос практики и времени. Например, вы можете наблюдать за собой. В критические моменты смотреть в зеркало, чтобы понять, что у вас на лице, следить за знаками тела, наблюдать за напряжением в теле и сигналов в нем.

**Топать ногами.**

В традиционных индийских танцах женщина очень много топает, это не так заметно, ведь танцует она босиком. Но таким образом через энергичные движения из тела в землю уходит все напряжение. Попробуйте закрыть глаза и, ощутив в теле эмоцию, с помощью топотушек «отдать» ее в землю. Конечно, лучше всего топать стоя на земле, а не на десятом этаже многоэтажки. Еще лучше, если вы можете сделать это босиком на траве или песке. Вы физически почувствуете, насколько легче становится. И не думаете о том, как это выглядит. Идеально, конечно, если вас никто не видит и не отвлекает. Но если такого места нет – закройте глаза и топайте.

**Кричать.**

В некоторых тренингах практикуется такая форма очищения, как крик. Когда мы кричим в пол, с партнером, который нам помогает, так же можно кричать в подушку и в любых других вариантах. Кричится обычно какое-то важное слово. Например, «Да» или «Нет» — если оно подходит для вашей эмоции. Можно кричать просто «Ааааа!». Делаете глубокий вдох, а затем открываете рот – и опустошаете свое сердце таким образом. Так несколько раз, пока внутри не ощущается пустота. В этой технике есть слабые места. Например, соседи и домашние. Крик получается очень громкий. А если вы не сможете расслабиться и не переживать, то он не будет исцелять. Крик должен идти из расслабленного горла, иначе вы можете серьезно сорвать голос.

**Выговориться.**

Для проживания любых чувств нам очень нужно поговорить об этом, рассказать кому-то. О том, как начальник обидел, а некто в автобусе обозвал. Не столько даже для того, чтоб получить поддержку (что тоже приятно), но, чтобы вылить это из себя. Примерно из-за этого люди ходят к психологам, чтобы все то, что разъедает их сердце, оттуда достать. Здорово, если вы можете поплакаться маме или папе, если у вас есть наставник, который вас слушает. И не забывайте делиться и хорошим тоже.

**Спорт.**

Спорт сейчас очень популярен, и это здорово, потому что в спортзале мы работаем с телом, а значит, опять же выходят и эмоции. Во время любой нагрузки на тело. Бег, аэробика, растяжки.

Заметьте, как сложно вам бывает во время нагрузок. И как хорошо и спокойно после. Поэтому стоит выбрать свой вариант нагрузки – и не пропускать. Даже как профилактику.

**Массаж**.

Любые наши блоки и зажимы в теле – это непрожитые эмоции. Конечно, речь идёт о глубокой работе с телом, с силовым воздействием. Качественный массаж, разминающий эти точки, помогает нам и справиться с эмоциями. В этом месте главное открыться боли. Надавливают вам куда-то, вы ощущаете боль – дышите и расслабляйтесь навстречу боли. Могут и слезы из глаз политься – это нормально.

Хорошему массажисту ваши слабые места сразу видны – и он точно знает, куда и как нужно надавить, чтобы снять зажим. Но часто это бывает так больно, что мы его останавливаем – и не идем дальше. Тогда массаж становится приятной процедурой отдыха, но не способствует снятию эмоций.

**Дыхательные гимнастики.**

Любые эмоции проживаются через тело. Один из самых важных элементов в этом – дыхание. Иной раз можно просто эмоцию продышать (но нам это сложно). Поэтому попробуйте заниматься разными дыхательными гимнастиками – пранаямой, бодифлексом и лечебными вариантами. Кроме выхода эмоций и расслабления тела, вы получите еще и оздоровительный эффект. Для экстренных мер может помочь техника «Три дыхания»: закройте глаза, глубоко вдохните, наполнив живот и грудь. Медленно, но активно начните выдыхать, как будто преодолевая сопротивление (можете издавать легкий шипящий звук горлом). Сделайте три таких глубоких дыхания. Если вы все сделаете правильно, через минуту вам должно быть относительно легче. Или во время вспышки гнева отойти в спокойное место, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании, медленно про себя посчитав до десяти.

**Бить подушку.**

Когда вы в актуальном состоянии, иной раз хочется кого-нибудь стукнуть. Попробуйте в этот момент переключиться на подушку – и колотить от души именно ее. Главное на такой подушке не спать – пусть это будет ваш спортивный снаряд, который лежит отдельно. В нее же можно поплакать. А можете завести себе боксерскую грушу и перчатки. Тоже вариант, правда, он требует свободного места дома.

**Бить диван свернутым полотенцем.**

Этот способ подходит вам, если вы хотите выпустить пар. Задача простая. 15 минут уединения с диваном или креслом. Идеально все-таки быть в это время один на один с собой. Нужен один предмет мягкой мебели — диван, кресло, кровать, там, где вы не спите. Понадобится еще и полотенце. Банное, большое.

Скрутите полотенце в валик. И интенсивно дыша (дыхание очень важно) начинайте бить диван валиком. Пусть это кажется странным и глупым. Выпускайте из себя и своей души торнадо злости. Может быть, вы при этом будете издавать какие-то звуки, может быть, нет. Может быть, начнете плакать, рыдать. Просто позвольте процессу быть. Можно так же кричать, топать, ругаться — все что позволите себе, все правильно.

До тех пор, пока внутри не будет пусто. Как только опустело — в душ. Обязательно. И обязательно на выходе травяной чай или теплое молочко.

**Мандалы.**

Любое рукоделие терапевтично. И каждое по-своему. Есть такая техника как плетение мандал из ниток на каркасе из палочек. Мандалы могут быть разного диаметра, разной «ветвистости». Но когда ее плетешь, то внутрь обязательно что-то вкладываешь. Можно плести их на заветное желание и думать о нем в это время. А можно выплетать свои негативные эмоции, интуитивно выбирая цвета (с закрытыми глазами). Существуют также специальные раскраски с мандалами, или их можно скачать в интернете.

**Плакать.**

Очень важный способ, которым иногда мы пользуемся, но часто недооцениваем. Когда мы гневаемся – что мы делаем? Чаще всего кричим. Но когда мы кричим, мы не можем плакать. Особенно если слезы горячие – это значит, они кипят от эмоций, и вместе с ними выходит наружу много всего. Можно в этом себе помогать. Так сходу сесть и заплакать трудно, особенно если распирает от гнева. Но можно поставить какой-то фильм, какую-то песню, достать какие-то вещи. Активизировать эмоцию и трансформировать ее в слезы. Гнев очень эффективно выходит со слезами, правда, плакать в этом случае очень трудно начать (зато потом не остановиться).

**Писать письма обид.**

У них есть структура, согласно которой вы их и пишете. Для каждого конкретного человека или ситуации, от руки, проходят последовательно через злость, обиду, боль, страх, разочарование, сожаление, грусть, благодарность, прощение и до любви. Они могут по-разному оканчиваться – если вы не хотите с человеком в дальнейшем иметь отношения – вы заканчиваете словами «Я отпускаю тебя», если же это человек, который для вас важен, то финальная фраза — «Я люблю тебя». И начинается оно всегда со слов «Дорогой (имя человека)». Таковы правила написания.

**Трансформация в смех.**

Работает не всегда, не со всеми эмоциями. Но в каких-то незначительных ситуациях вроде бытового раздражения из-за ерунды – самое то. Довести в голове ситуацию до абсурда и радостно над ней посмеяться. Найти что-то смешное в том, как вы напрягаетесь из-за мелочей, или посмеяться над чем-то другим, скорчить смешную рожицу, тем самым погасив семейную бытовую ссору. И так далее. Проявите творчество! Смех целителен, дыхание во время смеха аналогично рыданиям. Но согласитесь, это приятнее и безопаснее. Да и напряжение уходит.

После любого выплеска негативной эмоции, освободившееся место важно наполнить светом. То есть, например, пожелать всем счастья, помолиться, поговорить о хорошем. Чтобы сердце, очищенное от «грязи», заполнилось чем-то добрым. Место пустым бывает недолго, и само может заполниться снова не самыми полезными эмоциями.