**Как избавиться от негативных чувств и эмоций, создающих комплексы.**

Отрицательные эмоции и переживания мы создаем себе сами, опираясь на устоявшиеся убеждения и представления о том, как мы сами или окружающие должны себя вести. Придерживаясь этого, мы начинаем испытывать дискомфорт в случае, если наши представления противопоставляются реальности. ***Такие негативные эмоции, как гнев, вина, обида и страх мы создаем себе сами.*** Если это все-таки произошло, мы должны признать эти чувства и разобраться в них. ***Самое главное – не оказаться в их власти***. Нужно понимать, что вы можете избавиться от большей части вины, гнева, обиды и страха в жизни.

Следующие советы помогут вам:

***Как прекратить создание негативных эмоций:***

1. Определите, что вы чувствуете.
2. Определите принципы, которых вы придерживаетесь, свои ожидания от жизни и то, как они были нарушены вашими действиями или действиями окружающих.
3. Определите для себя три основных задачи:
4. Измените свои убеждения, представления о жизни или ожидания.
5. Измените свое поведение или поведение окружающих.
6. Бросьте все… прекратите думать о том, что вас раздражает; поставьте перед собой цель и действуйте в направлении ее осуществления: вы можете простить себе/кому-то что-то, оставить все как есть или взять на себя ответственность за происходящее.

Давайте присмотримся внимательнее к каждому из этих чувств.

***ГНЕВ***

В большинстве случаев ***гнев*** – это результатнесоответствия нашего представления о мире с тем, что есть на самом деле. Нас расстраивает наше представление о том, «каким должно быть уличное движение», а не оно само. Лучше всего реагировать примерно следующим образом: «Никто не может разозлить меня. Я злю себя сам, ожидая того, что все будут вести себя в соответствии с моими представлениями, и не пытаюсь принимать их такими, какие они есть.» (Это не означает, что мы перестаем принимать во внимание действия, причиняющие вред. Это означает, что мы прощаемся с иллюзией о том, что люди должны всегда поступать в соответствии с нашими ожиданиями).

Например, если я предполагаю, что мои ученики будут слушаться меня во всем, то добровольно обрекаю себя на то, что буду расстраиваться каждый раз, когда это не произойдет. Это означает не то, что я должна отступиться от всех правил, а то, что я перестаю расстраиваться, когда их нарушают. Я списываю их не послушание за счет процесса взросления и возмужания. Цель в том, чтобы убедить ребят, что быть взрослым – значит следовать определенным правилам. В этом и состоит задача учителя. Если мы с вами перестанем основываться только на своих представлениях о жизни и постараемся принять ее такой, какая она есть, то сможем более эффективно взаимодействовать с окружающими.

Всегда когда у вас есть представления о том, каким должен быть мир, и оно не совпадает с реальным положением вещей, возникает недовольство. В виде схемы это выглядит так:

Представление о том, как это должно быть.

Как это есть на самом деле.

ГНЕВ

***ВИНА***

Вы чувствуете себя виноватым из-за убеждения в том, каким вы должны быть. Когда ваши действия не совпадают с вашими представлениями, вы чувствуете за собой вину. Вот схема:

Представление о том, каким я должен быть.

Действие, которое нарушает ваше убеждение.

ВИНА

Чувство вины может быть очень полезно, если охватывает вас, прежде чем вы совершите какое-то действие. Однако оно может очень навредить после того, как вы уже что-то сделали. Вы постоянно чувствуете вину за свой поступок. В этом случае, лучшее, что можно сделать, - принять тот факт, что вы сделали все, как смогли, во время произошедшего, учитывая те навыки и знания, которыми располагали на тот период времени. Вы не можете изменить свои действия в прошлом, но в состоянии изменить представления о нем: перестать думать о случившимся и вернуться к нормальной жизни.