

Vademecum pozytywnego myślenia (cz.8) Jak opanować złość?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 26, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odłony: 2923

Gdy buzujemy ze wściekłości, tracimy zdrowy rozsądek i jesteśmy skłonni do powiedzenia lub zrobienia czegoś, czego w normalnej sytuacji wolelibyśmy uniknąć. Złość jest jedną z emocji, która nam naprawdę szkodzi. Na co dzień, powinniśmy panować nad negatywnymi emocjami. Jak zatem opanować złość?

Oto kilka prostych sposobów:

1. W momencie kiedy czujemy, że zaraz wybuchniemy, weźmy 10 głębokich wdechów. Postarajmy się wyłączyć, wyobrazić sobie, że nas w tej chwili nie ma, nie myślimy o niczym, skupmy się wyłącznie na oddechach. Powietrze bierzmy ustami, głęboki wdech, przytrzymajmy na chwilę i wypuśćmy nosem. Dzięki temu wyciszmy nieco nasz organizm i będziemy logicznie myśleć.
2. Pomyślimy sobie o czymś miłym. „Ciepłe” wspomnienia, obrazy, kolory i dźwięki pozwolą nam odzyskać spokój duszy.
3. Jeśli czujemy narastającą złość, po prostu urwijmy rozmowę (zmieńmy temat na przyjemniejszy) albo wyjdźmy z pomieszczenia, w którym dyskusja miała miejsce i starajmy się za wszelką cenę uspokoić.
4. Pomyślimy o danej sytuacji. Postarajmy się uświadomić sobie, co nas tak zdenerwowało i dlaczego. Możliwe że nasza reakcja jest przesadzona. Musimy sobie uzmysłwić fakt, że nasza złość uderzy bardziej w nas niż w osobę w którą ją skierujemy. Dopuszczając do wybuchu gniewu jesteśmy od razu na przegranej pozycji.
5. Zastanówmy się, co tak naprawdę nas denerwuje i jakie sytuacje złością najbardziej. Zróbmy listę tych rzeczy/sytuacji. Być może po przeczytaniu sporządzonej listy dojdziemy do wniosku, że w większości spraw, nasza złość jest bezpodstawna albo wręcz rozbawiająca.
6. Gdy ktoś na nas krzyczy, nie dajmy się sprowokować. Pomyślimy o czymś śmiesznym np. o śmiesznych minach jakie robi czy o ostatnim śmiesznym wydarzeniu jakie pamiętamy itp. Nasz pobłażliwy uśmiech jeszcze bardziej go zdenerwuje, a my wygramy ten pojedynek. Poza tym, myślenie o śmiesznych rzeczach zawsze pokonuje całe uczucie złości która w nas narasta.
7. Jeśli się z kimś kłócimy, postarajmy się zrozumieć jego punkt widzenia i przyczynę dla której on się złości. Zwykle powodem do kłótni jest brak prawidłowej komunikacji. Może zamiast dostawać ataku szału, że ktoś śmiał na nas podnieść głos, postarajmy się zrozumieć przyczynę. Może ta osoba miała prawo zwrócić nam uwagę.
8. Rozmawiajmy o naszych odczuciach; o tym co nam przeszkadza i co nas drażni. Bardzo często zdarza się, że osoba „zaatakowana” naszym gniewem tak naprawdę nie wie o co nam chodzi. Dlatego ważna jest rozmowa i ustalenie jasnych zasad, ale w sposób dyplomatyczny (bez złości i agresji).
9. Starajmy się myśleć w sposób pokojowy. Jeśli nie będziemy się złościć na innych, wówczas po pewnym czasie zorientujemy się, że jesteśmy szczęśliwsi. W każdej sytuacji starajmy się dostrzegać jej dobre strony a nie złe. Myślimy pozytywnie, dzięki temu zaczniemy przejawiać coraz mniej agresji w starciach z innymi.

Dodatkowo:

Ruch!

Bądźmy aktywni ruchowo. Chodźmy na spacer, urządzajmy wycieczki rowerowe, zapiszmy się na basen. Aktywność fizyczna zwiększa poziom zadowolenia z życia, redukuje stres i napięcie, łagodzi przykre emocje.

Vademecum pozytywnego myślenia (cz.8) Jak opanować złość?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 26, listopad 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 2923

Muzyka!

Słuchajmy muzyki. Muzyka wpływa na podniesienie nastroju w szybkim czasie. Jeśli w czasie jej słuchania jeszcze tańczymy, podwajamy ten efekt.

Relaks!

Nauczmy się różnych technik relaksacyjnych.

„Złosczenie się na kogoś jest jak picie trucizny i oczekiwanie, że ta druga osoba umrze.” (Budda Siakjamuni)

Źródło: charaktery.eu, typy.pl, zwierciadlo.pl oraz siewie.pl