

Простая техника работы с гневом

Когда возникает гнев, в уме роятся множественные мысли, которые описывают почему "я" гневаюсь и что "я" сейчас сделаю по этому поводу. В какой-то момент отождествление с "гневливым "я" достигает апогея, эта мысль разрастается за счет интенсивности сопутствующих эмоций и, как правило - либо выражается в виде аффективного действия, либо подавляется и застревает в виде блока, в подсознании.

Один из простых и естественных методов работы с гневом - переключение внимания на дыхание.

Самое сложное на практике - осознать наличие гнева и решить что гнев не есть то, что в данный момент необходимо.

Дальше проще. Переключаете внимание на дыхание, наблюдаете "вдох-выдох", слышите "вдох-выдох", чувствуете "вдох-выдох", становитесь "вдохом-выдохом", т.е. максимально вовлекаетесь вниманием в процесс дыхания.

Если так сделаете - гневливые мысли начнут таять и гнев иссякнет, трансформируется в чистую энергию, которая распределится по организму вместе с дыханием.

На практике, обычно требуется не менее 10 дыхательных циклов, но и после первых двух уже наблюдается значительное улучшение. Несколько первых дыханий можно сделать максимально глубокими и полными, дальше - по состоянию.

И так возвращаемся к наблюдению дыхания при первых признаках негативных эмоций.