***Из чего состоит гнев:***

***Несправедливость*** *Мы говорим себе, что заслуживаем большего, и мы покупаемся на выдумку о том, что кто-то поступил с нами несправедливо.*

***Потеря*** *Мы чувствуем, что потеряли что-то, с чем себя отождествляли: чувства, гордость, деньги, вещи.*

***Вина*** *Мы считаем других людей или внешние ситуации причиной нашей потери, виним их за то, что стали их жертвой. Эта вина часто находится только в нашем сознании и воображении. Мы просто не в состоянии увидеть происходящее с точки зрения других людей. Мы становимся глубоко эгоистичными.*

***Боль*** *Стресс, боль вызывают физические реакции в нашем теле, которые нарушают естественный ток энергии и угрожают состоянию благополучия.*

***Фокус внимания*** *Мы сосредотачиваем внимание на тех вещах, которые не хотим получить, вдохновенно о них жалуемся и повторяем свои жалобы всем тем, кто готов нас выслушать. Это создает порочный круг гнева. «Мы получаем больше того, на чем концентрируемся». И это правда, независимо от эмоции.*

*Интересно то, что если есть два раздраженных человека, то оба ощущают чувство несправедливости, боль, потребность винить другого человека. Кто прав? Оба правы и оба ошибаются.*

***Как победить свой гнев:***

1. *Постарайся определить причину своего раздражения и избегать таких ситуаций.*

2. *Глубоко вдохни, сосчитай в уме до 50 или 100 и подумай о чём-нибудь хорошем.*

3. *Умойся холодной водой или взбрызни себе на лицо водой.*

4. *Если знаешь, что не сможешь сдержаться, постарайся уйти от конфликта. Уступите извечной потребности нашего ЭГО быть правым, злобным, мстительным, винить другого.*

5. *Научись контролировать свои эмоции, сначала это будет трудно, а потом это войдёт в привычку.*

6. *Помни, что отрицательные эмоции наносят непоправимый вред здоровью. Устраните из своей речи: не, нет.* *Например, вместо того, чтобы сказать: «Я не хочу учить уроки», скажите: «Я хочу отдохнуть».*

7.***Помни,*** *что ты хозяин своих эмоций, они зависит от тебя, а не ты от них. В моменты волнения прочувствуйте все процессы в организме: как учащенно бьется сердце, каким тяжелым стало дыхание. Как только прочувствуйте – постарайтесь дышать спокойнее и уравновесить биение.*

***ВЫВОД:***

***Измени свои мысли. Измени способ излагать мысли (манеру). Измени физическое положение (*** ***самый простой способ – измени положение глаз, например, резко посмотри вверх)***

****