**Проработка сложных эмоций**

**Подготовка**

5 - 10 минут свободного времени и возможность уединиться.

**Практика**

Поговорим про сложные эмоции - зависть, вину, стыд, обиду. Они сложные, потому что состоят из нескольких частей, из других более простых эмоций. А еще потому, что их трудно и непонятно переживать. У нас есть 2 разных вида эмоций: врожденные и приобретенные. К первым большинство психологов относят – радость, ярость, интерес, отвращение. С приобретенными эмоциями все сложнее. Они складываются на основе врожденных эмоции в результате воспитания. Врожденные эмоции у всех одинаковые, приобретенные же очень индивидуальны и у каждого человека свой эмоциональный набор, в котором порой очень сложно разобраться.

Попробуем потренироваться в освоении и понимании обозначенных выше сложных эмоции. Возьмем зависть. Если послушать себя в тот момент, когда вы завидуете, то можно услышать, например, злость на другого человека за то, что он чего-то добился, а вы нет. И эта злость не конечная эмоция, она может закрывать злость на самого себя за то, что вы не смогли чего-то добиться. Еще в этой эмоции есть огромное желание получить что-то, чего у вас пока нет, и огромный интерес к этой новой цели. Кроме того, есть еще страх, что не получится. И вот тут, между желанием получить и страхом, что не получится, и возникает внутренний конфликт, из-за которого зависть является таким тяжелым чувством. Теперь, когда все эмоции разобраны мы понимаем, что каждая из них что-то нам хочет донести. Например, злость говорит - у тебя есть силы, давай вперед. Желание получить что-то или интерес говорят - тебе это нужно, иди и возьми. Страх говорит - а вдруг не получится? Таким образом, разложив все эмоции, мы получаем уже не зависть, а готовый план действий, который может привести к хорошим результатам. Далее попробуйте самостоятельно проработать остальные названные выше эмоциями.

Попробуйте выполнить так же упражнение «Танец». Мы знаем, что существует язык тела, давайте разговаривать на нем, чтобы еще больше чувствовать и понимать себя. Для выполнения этого упражнения совсем не обязательно уметь танцевать и не обязательно музыкальное сопровождение. Достаточно уединиться вдали от чужих, оценивающих глаз. Первая честь упражнения - сделайте глубокий вдох и выдох, повторите несколько раз этот дыхательный цикл. Позвольте своему телу расслабиться. Почувствуйте ваше настроение, ваше состояние сейчас. Приятное оно для вас или неприятное? Нравиться оно вам или нет? А теперь попробуйте подвигать телом так, как будто пытаетесь выразить им свое настроение и состояние в данный момент. Почувствуйте, как хочется телу двигаться. Дайте телу выразить свое эмоциональное состояние так, как ему это действительно хочется, без цензуры, без оценки. Когда вы полностью передадите настоящее состояние тела, можно приступить ко второй части упражнения. Подумайте, представьте и вообразите себе, а какое состояние вы сейчас хотели бы испытывать? Может быть это радость и восторг, или спокойствие и гармония. Почувствуйте это состояние, проникнетесь им. И снова изобразите своими движениями это желаемое состояние. Снова позвольте телу двигаться так, как ему этого хочется. Для вашего подсознания такой небольшой разминки будет достаточно, чтобы понять, к чему стоит стремиться и на что настраиваться. Так можно разговаривайте со своим телом, а не только считывать то, что тело транслирует вам.