**Внутренние возможности эмоций**

**Подготовка**

5 - 10 минут свободного времени и возможность уединиться; ручка и блокнот/лист бумаги.

**Практика**

Упражнение «Черное и белое» позволяет самостоятельно снижать интенсивность эмоций и делает вас спокойными и уравновешенными, для того чтобы вы могли нормально себя чувствовать. Так же покажет насколько много у нас внутренних возможностей управлять своими эмоциями. А управлять своими эмоциями сегодня мы будем через картинку, которую мы можем создать сами в своем воображении. Называется это - метод эмоциональной образной терапии.

Начинаем с того, что нужно уединить, чтобы вам никто не мешал, и расслабиться. Расположитесь так, чтобы под вами, а также за вашей спиной была твердая, но удобная опора. Устройтесь удобно, положите свои кисти на колени ладошками вверх и представьте себе, что в одной руке у вас шар черный, а в другой шар белый. Они стеклянные, полупрозрачные и по размеру как раз для вашей ладони.

Теперь вспомните какое-нибудь ужасное событие из вашей жизни. Не нужно брать терминальные события, те которые находятся около жизни и около смерти. Пусть это будет какое-то повседневное событие, которое было вам сильно неприятно и выбило из колеи. Представьте себе, что это события разворачиваются внутри черного шара. В другой руке белый шар, внутри него тоже картинка, но изображает она классный и приятный эпизод из вашей жизни.

Теперь сделайте глубокий вдох и выдох, и мысленно представьте, что вы попадаете в черный шар, внутрь этой невыносимо тяжелой эмоции. Вспоминаете и переживаете заново эту ситуацию. Ловите свои телесные ощущения. А теперь сделайте глубокий вдох и выдох, и мысленно переместитесь в белый шар. Постарайтесь максимально реалистично почувствовать себя в этой ситуации там, где вам хорошо и приятно, там, где вас окружают замечательные люди, там, где нет никаких горестей. Растворитесь в этой ситуации, поживите в ней. А теперь сделайте глубокий вдох и выдох, и возвращайтесь в черный шар, снова в тяжелой гнетущей ситуации. И так еще 3 раза. Теперь опять вдох и выдох, и мысленно отпустите ваши шары с ладоней прямо в пространство, пусть они там летают.

Если вы сделали все правильно, то вы почувствуйте изменения в вашем эмоциональном фоне. Чем большее число раз вы повторяете это упражнение, тем больше покоя вы ощущаете и в черном, и в белом шаре. Эмоциональное состояние ваше становиться спокойным и уравновешенным.

Задумывались ли вы, как и какими нас видят другие люди? Это полезно чтобы понять собственные точки роста, которые вы можете трансформировать со временем. Иногда достаточно даже одного осознания для каких-то мгновенных изменений.

Итак, практика «Я глазами партнера». Закройте глаза, подышите, расслабьтесь, погрузитесь в себя. Теперь представьте самого себя, как вы взаимодействуйте с важным для вас человеком. Увидьте со стороны эту ситуацию. Не важно произошла ли она давно или недавно, и какие именно эмоции вы испытывали. Теперь посмотрите на себя глазами другого человека. Вообразите, как он вас видит в момент вашего взаимодействия. Какая у вас в этот момент внешность? Как вы одеты, какая прическа? Как вы себя чувствуете в этот момент. Какие эмоции написаны у вас на лице? Вы можете даже увидеть свою мимику и почувствовать тот энергетический заряд, который вы привносите в ваши взаимоотношения. Посмотрите на свое поведение, свои телодвижения. Какой у него складывается вывод о вашем характере?

Как только образы пришли и вы их прочувствовали, нужно их записать. Это поле деятельности для анализа и вашего личностного роста. Что бы вы могли увидеть и поменять что-то в себе, если посчитаете нужным.