**Взаимодействие эмоций и разума**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Поговорим об интересном способе взаимодействия со своими эмоциями - это создание метафоры эмоций. Что такое метафора и зачем она нужна? Мы помним, что эмоция не всегда может быть переведена на язык слов. Оттенки чувств у нас так многочисленны, что не сразу получается подобрать слова для того, чтобы их описать. Еще взаимодействовать с эмоцией на языке слов бывает не очень легко, потому что та часть мозга, которая управляет эмоциями не понимает ни одного языка мира. А метафора будет таким переходным объектом, с помощью которого мы можем поговорить со своими эмоциями и если не получается напрямую выяснить для чего они возникли, то через метафору они дадут знать о себе и расскажет абсолютно все.

Метафора - это какой то зримый образ, который будет у нас проводником между нашими эмоциями и нашим разумом. Потренируемся. Первое упражнение на сегодня называется «барометр настроения». Для начала представьте свою сегодняшнюю эмоцию в виде какой-нибудь погоды. Может быть это штиль и солнечная погода? Или это погода, как за 5 минут до грозы? Возможно снегопад или мелкий дождик с туманом? Это упражнение подойдет не только взрослым, но и детям.

Второе упражнение будет немного посложнее и сделать его нужно будет вот так. Выделите эмоциональное состояние внутри себя, с которым вам пока не удалось повзаимодействовать ни через слова, ни через тело. То состояние, которое пока не пускает в себя или это сложная эмоция, такая как стыд, страх, обида и так далее, с которой трудно разобрать с первого раза. Попробуйте представить эту эмоцию в виде какого-то человека. Например, если бы ваша тревога была человеком, то кто бы это был? Мужчина или женщина? Сколько лет было бы этому человеку, какой был бы у него характер? После того как вы представите себе этого человека, когда его образ будет ясным, понятным, живым и объемным попробуйте повзаимодействовать с ним. Позадавайте именно этому человеку, а уже не вашей эмоции, разные вопросы. Например, что ты сейчас хочешь больше всего? Чего ты боишься больше всего? От чего ты меня оберегаешь? Что я могу сделать для тебя прямо сейчас? Как я могу сделать, чтобы тебе было лучше? Дальше нужно просто расслабиться, принять ответы героя и поразмышлять над ними.

Еще одна техника для вас, она служит для того, чтобы остановить мысленную жвачку, называется она «быть в моменте». Каждый сталкивались с ситуацией, когда навязчивые мысли крутятся в нашей голове, они мешают и отвлекают, снижают нашу продуктивность, и мы не можем от них избавиться. Спросите себя «давно ли вы ощущали себя здесь и сейчас, концентрировались именно на сегодняшнем моменте жизни?». Если разобраться, то может оказаться, что нет, мы либо застреваем в прошлом, либо задумываемся о будущем. Мысли и о том, и о другом, легко превращаются в навязчивые. Какой же способ поможет справиться? Итак, как только вы почувствовали, что какая-то подобная мысль начинает вас одолевать вы тут же начинаете выполнять следующие упражнения. Задайте себе вопрос «Что я вижу? Что находится вокруг меня?». Теперь сознательно переведите свое внимание на настоящее и начинайте описывать то, что перед вами. Используйте все органы чувств. Обратите внимание на свое тело, на его состояние, на дыхание. Если плохо получается, то можно подключить следующее телесное упражнение. Попробуйте мягко, как массаж, похлопать по всем частям тела, чтобы обратить на них внимание и прочувствовать их.

Как мы знаем, мозг не может думать две мысли одновременно, и таким образом мы можем его сознательно переключить. Если делать эти упражнения часто, то даваться они будет все легче и легче, а времени на это уходить будет все меньше и меньше.