**Осознанное применение эмоций**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Как превратить эмоции в рабочий инструмент и что этот инструмент может? Он помогает нам передавать людям определенное эмоциональное состояние, но делает это так, чтобы ваше собственное здоровье и настроение не страдали. Иногда наши эмоции как шторм и мы не можем ими управлять. Рассмотрим другую модель того, как можно показывать эмоции другим людям. Это путь осознанного применения эмоций. Для этого нужно оставаться внутренне спокойным. А для этого нужно сделать очень простую вещь - отделить себя от своих эмоций. А затем, будучи спокойным, передать ту эмоцию, которую вы считаете правильной.

Например, ваши подчиненные или дети, ленятся, не выполняют заданий, вы понимаете, что ваши добрые слова уже не действуют, и вы начинаете сердиться. И здесь, внутри себя, вам нужно проделать мысленно такую работу. Во-первых, вы говорите: «У меня есть злость». Во-вторых, и это важно, вы говорите: «Я - не моя злость». И таким образом получается, что вы отделять себя от эмоции и она становится неким самостоятельным явлением. А после этого вы можете со своей эмоцией поговорить. Можно сказать: «Привет злость, что ты хочешь?». Она ответит: «Они вот совсем уже обнаглели, давай сделаем что-нибудь». И вы скажете своей злости: «Хорошо, давай, действуй», и выпускает ее на свободу. Внутри вы спокойны, вы знаете, что вы делаете, вы точно находитесь в собранном состоянии и показываете свою злость. Вы можете все высказать, можете поставить их на место. Но вы все это говорите осознанно, и если вы это делаете так, то злость не проникает внутрь вас и не разрушает ваше тело. Потом, когда все уже проникнуться, поймут, что они сделали неправильно, вы можете спокойно сменилось гнев на милость, и сделать это также осознанно, и внутри вас будет точно такое же спокойствие.

Еще раз сжатый план осознанного применения эмоций:

1. Я чувствую эмоцию.
2. Я - не моя эмоция.
3. Вы даете или не даете разрешение этой эмоции проявляться и решайте ситуацию без эмоций
4. Вы оцениваете результат и решаете какую эмоцию можно запустить в мир теперь.