

# Как успокоить нервы: 6 быстрых способов

Чтобы успокоить нервы и правильно реагировать на критическую ситуацию, нужно не просто уметь подавлять негативные эмоции, необходимо злость и обиду превращать в положительную энергию, используя для этого безобидные методы.

**1. Дайте волю своим чувствам.** Напишите письмо ненависти и злости, с силой надавливая на ручку и вкладывая в каждое слово всю свою ненависть и гнев. Затем письмо можно уничтожить – сжечь, разорвать на клочки, растоптать...

**2. Сделайте паузу.** Не отвечайте сразу на обидную реплику. Прежде чем ответить человеку, который вас раздражает нужно мысленно сосчитать до десяти.

**3. Упражнение «Улыбка Будды».** Оно помогает быстро вернуться в состояние душевного равновесия. Успокойтесь и постарайтесь ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица и представьте, как они наливаются тяжестью и теплом и как бы «стекают» вниз. Сосредоточьтесь на уголках ваших губ. Представьте, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя легкую улыбку. Не прилагайте мышечных усилий. Вы почувствуете, как губы сами растягиваются в едва уловимую улыбку, а во всем теле появляется приятное ощущение.

**4. Упражнение «Белая вода».** По мнению ученых, лучший визуальный образ для успокоения нервов - это сочетание воды и белого цвета. Чтобы быстро успокоиться, сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и представьте белую воду. Представьте, как она вода достигает макушки, почувствуйте тонкое прикосновение влаги, которая стекает дальше - на глаза, губы, плечи, грудь... Белая вода должна накрыть вас полностью: от макушки до кончиков пальцев ног. Насладитесь этим состоянием несколько секунд, а затем вообразите, как белая вода медленно стекает на пол в воронку, унося с собой все неприятности. Глубоко вздохните и откройте глаза.

**5. Массаж шеи.** Уединитесь на минуту (лучше в ванной), освободите шею от одежды. Смочив руки прохладной водой, осторожно прикоснитесь к своей шее сначала одной рукой, затем обеими и начинайте нежно растирать кожу (плечи тоже можно захватить!) Увеличивайте постепенно силу нажатия пальцев так, чтобы секунд через 40 достигнуть силового пика нажатия. После этого равномерно облегчайте свои прикосновения до самых легких. В завершение массажа еще раз ополосните шею водой.

**6. Скрученное полотенце.** Глубоко вздохните и возьмите в руки сухое полотенце, сожмите изо всех сил и скрутите его, как бы выжимая. Сконцентрируйтесь на этом выжимании - стисните зубы, крепко сожмите глаза, напрягите все мышцы так, чтобы достичь максимального эффекта. Затем резко разожмите руки и уроните полотенце на пол. В этот момент вы должны ощутить полную расслабленность, особенно в области шеи и рук.