



ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ  
ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Гайд по осознанию  
и управлению эмоциями

# 6 РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Узнайте, как вернуть себя  
в состояние «здесь и сейчас»  
всего за 7 минут!





**ЭМОЦИИ — НЕ ВРАГИ, А НАШИ  
СОЮЗНИКИ. ОНИ СИГНАЛИЗИРУЮТ  
О НАШИХ НЕУДОВЛЕТВОРЕННЫХ  
ПОТРЕБНОСТЯХ, СТРАХАХ И  
ОЖИДАНИЯХ. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ  
— ИМИ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ  
УПРАВЛЯТЬ.**



**В ЭТОМ ГАЙДЕ ВЫ НАЙДЁТЕ  
ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ТЕХНИКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
ВАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ,  
ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГНЕВ  
В ЭНЕРГИЮ, ОТПУСКАТЬ ОБИДЫ,  
ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ  
И ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ.**



**ВСЕГО 7 МИНУТ В ДЕНЬ НА КАЖДУЮ ПРАКТИКУ —  
И ВЫ СМОЖЕТЕ ВЕРНУТЬ СЕБЯ В СОСТОЯНИЕ «ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС», ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ  
И УВЕРЕННОСТЬ.**



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

Тревога. Она знакома каждому.  
Перед важным событием: экзамен, собеседование,  
встреча.

В моменты неопределённости:  
«А вдруг не получится?»  
Когда страх ошибки сжимает горло, а негативные  
сценарии крутятся в голове на repeat.  
Знакомо?

Тревога — это сигнал. Она говорит: «Мне страшно потерять контроль.  
Я боюсь будущего. Я не уверен в своих силах».

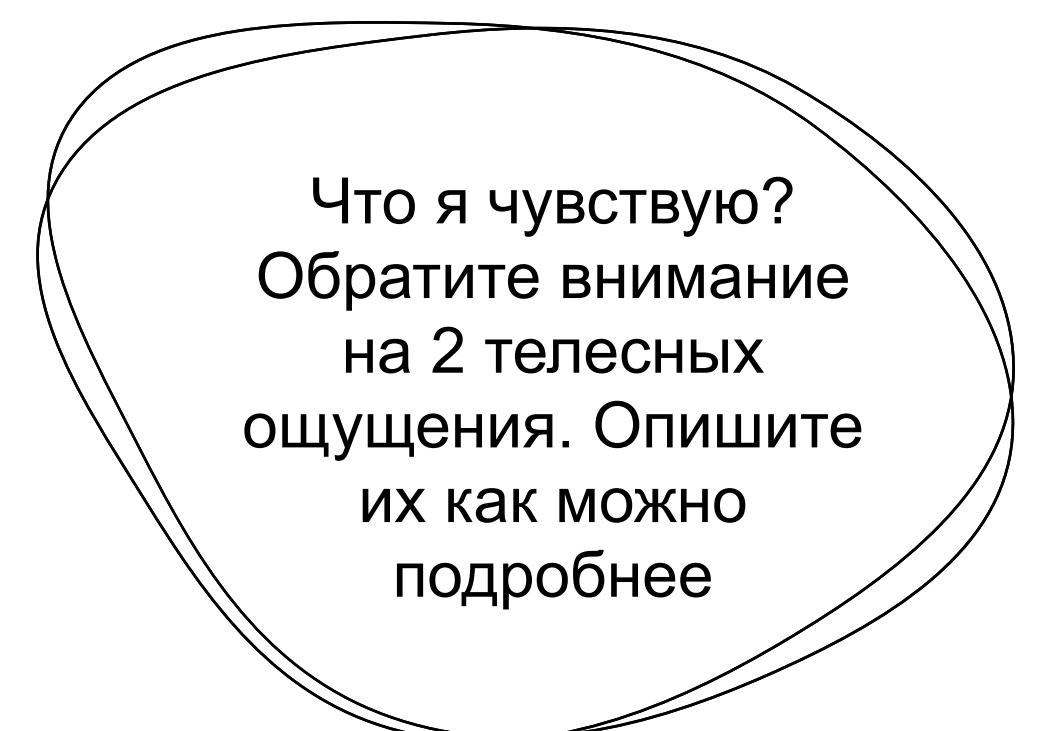
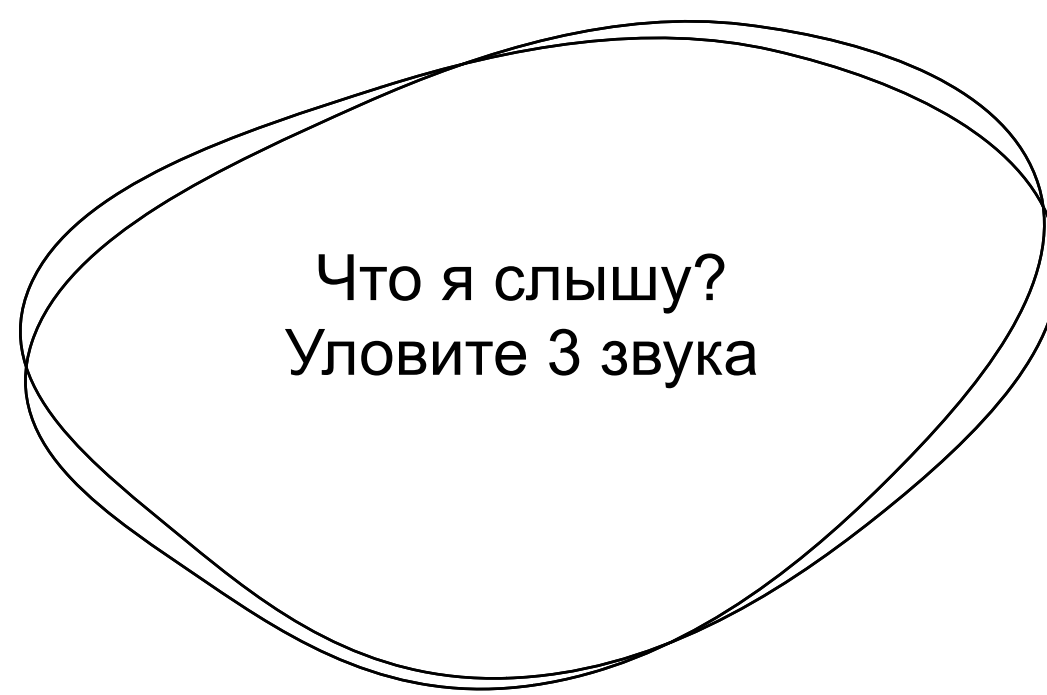
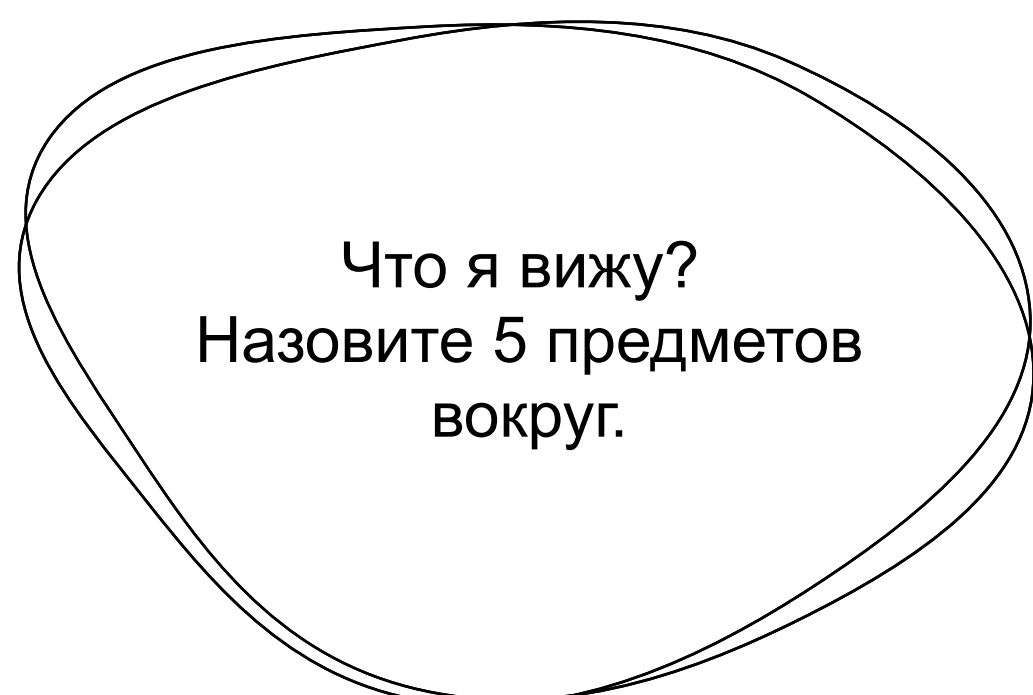
Но вот факт: 90% тревожных мыслей никогда не сбываются.  
Почему? Потому что это просто иллюзия, созданная нашим мозгом.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТРЕВОГА НАКРЫВАЕТ?

**ВАМ ПОМОЖЕТ ПРОСТАЯ В ИСПОЛНЕНИИ ТЕХНИКА «ЗАЗЕМЛЕНИЕ».**

Найдите тихое и уединённое место и всего 7 минут, чтобы вернуть себе  
состояние равновесия, внутренней уверенности и лёгкости.

### Задайте себе 3 вопроса:



Эта простая практика помогает  
«перезагрузить» мозг и вернуть  
контроль над эмоциями.







# КАК ТРАНСФОРМИРОВАТЬ ГНЕВ В ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ?

**ГНЕВ** — это сигнал о том, что ВАШИ потребности не удовлетворены, а чувства не важны.

Но особенно когда Вы:

не можете сказать  
«НЕТ»

сталкиваетесь  
с несправедливостью

постоянно подавляете  
эмоции, а затем  
“взрываетесь”



Гнев может казаться разрушительным, но на самом деле он скрывает в себе невероятную силу – энергию, способную преобразовать Вашу жизнь.

Мы предлагаем интересную и эффективную

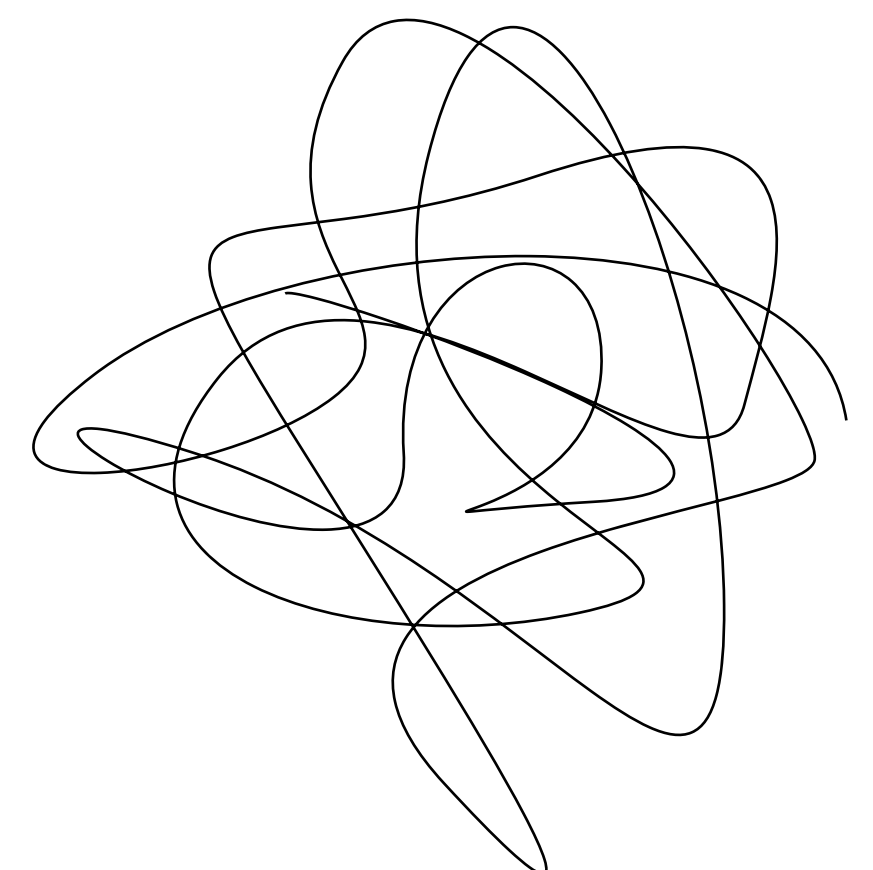
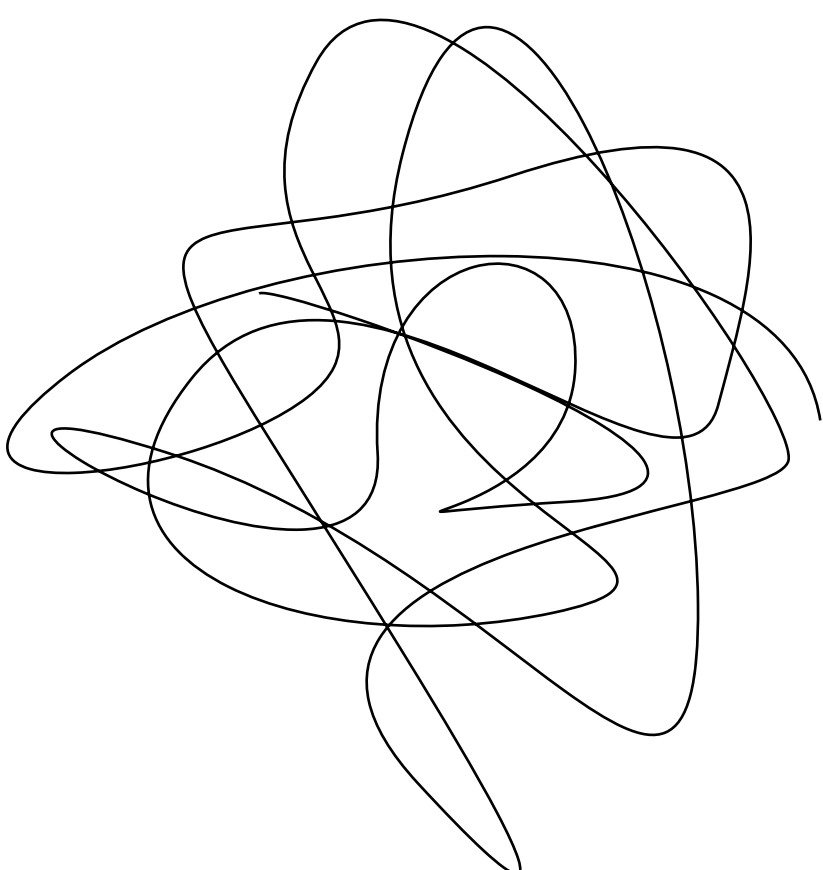
**ПРАКТИКУ «КОНТРОЛИРУЕМАЯ РАЗРЯДКА»**

которая позволит вам безопасно выпустить накопившуюся энергию гнева.

Сделайте 3 глубоких  
вдоха, чтобы вернуть  
контроль над  
дыханием

Спросите себя:  
«Что я хочу донести,  
а не доказать?»

Используйте физическое  
высвобождение: сжимайте  
и разжимайте кулаки, запишите  
свои мысли или проговорите  
их вслух.





# КАК ОТПУСТИТЬ ОБИДУ И ПЕРЕСТАТЬ КОПИТЬ НЕГАТИВ?

ОНА, КАК КАМЕНЬ НА ДУШЕ: ТЯНЕТ ВНИЗ,  
ЛИШАЕТ СИЛ И РАДОСТИ.



## КОГДА ВОЗНИКАЕТ ОБИДА?

Когда наши ожидания  
не оправдываются

Когда мы чувствуем,  
что нас не ценят или  
предают

Когда реальность  
оказывается далекой  
от наших мечтаний

## О ЧЁМ ОНА ГОВОРИТ?

Мы не озвучили свои  
ожидания

Мы слишком зависим  
от чужого мнения

Мы держим эмоции  
внутри, вместо того  
чтобы выразить их

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

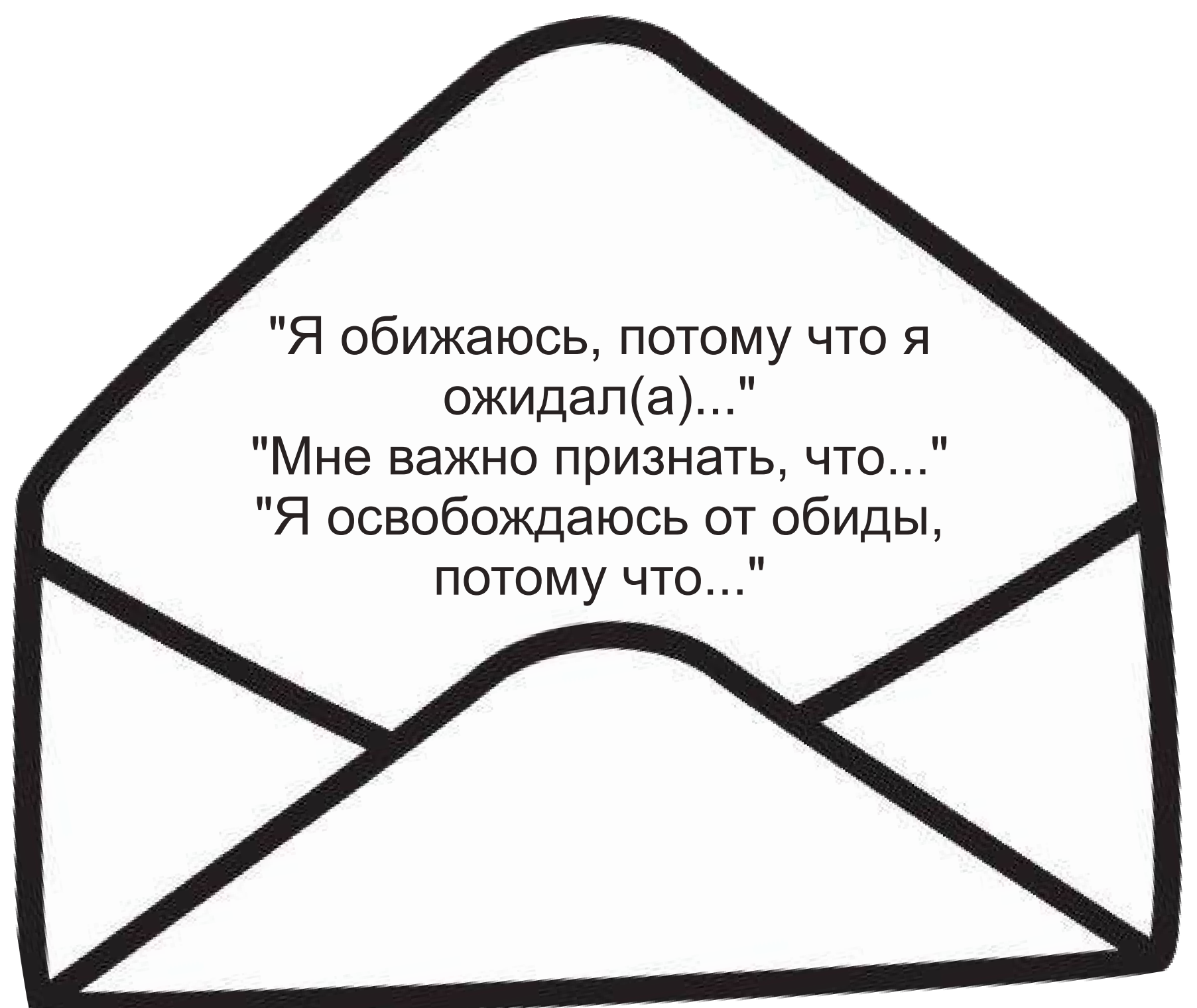
Говорите о своих  
чувствах, не копите их

Развивайте осознанность:  
спросите себя, были ли ваши  
ожидания реалистичными

Учитесь прощать:  
не ради других, а ради  
себя

**ДЛЯ ЭТОГО ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ  
БУМАГИ И НАПИШИТЕ ПИСЬМО.  
НЕ ДЛЯ ОТПРАВКИ, А ДЛЯ СЕБЯ.  
НАЧАТЬ МОЖЕТЕ СО СЛОВ:**

**Эта простая практика поможет  
Вам выплеснуть свои эмоции  
и сделать первый шаг к их  
осознанию.**







# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ, КОТОРОЕ СЪЕДАЕТ ИЗНУТРИ?



А что, если бы  
я поступил(а)  
иначе?

А вдруг это моя  
вина?

## РАЗЪЕДАЮЩЕЕ ЧУВСТВО ВИНЫ ВОЗНИКАЕТ, КОГДА МЫ:

Думаем, что  
сделали что-то  
неправильно

Не оправдали  
ожидания других  
людей

Берём на себя  
лишнюю  
ответственность

### САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА

— мы путаем реальную вину  
(если действительно сделали что-то плохое)  
и навязанную (если просто не соответствуем  
чужим ожиданиям).

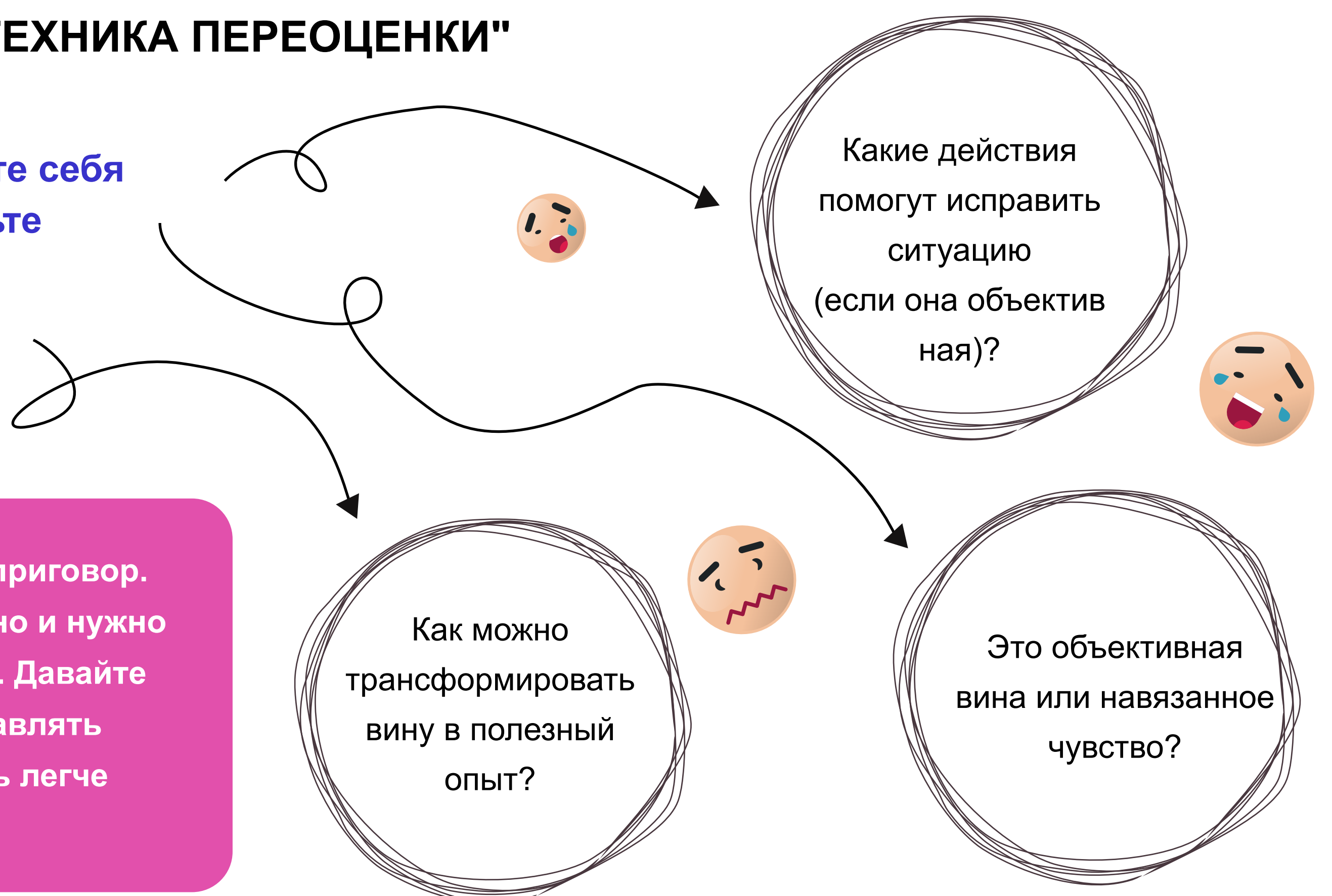
### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Перестать путать «тёплое с мягким» поможет  
вам навык осознания своих эмоций и умение  
отличать их от чужих ожиданий.

## РАБОТА С ВИННОЙ: "ТЕХНИКА ПЕРЕОЦЕНКИ"

Вспомните случай,  
из-за которого чувствуете себя  
виноватым(ой), и ответьте  
подробно на вопросы:

Чувство вины — это не приговор.  
Это сигнал, который можно и нужно  
использовать для роста. Давайте  
вместе научимся управлять  
эмоциями, чтобы жить легче  
и свободнее





# КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ?

Страх сковывает, останавливает и заставляет сомневаться в себе.

Если “копнуть” поглубже, то вы увидите, что за страхом стоит неопределенность, неуверенность, сомнения.



## КОГДА ВОЗНИКАЕТ СТРАХ?

Когда вы выходите из зоны комфорта

Когда сталкиваетесь с чем-то новым или неизвестным

Когда боитесь осуждения, отказа или потери

## О ЧЁМ ГОВОРИТ ВАШ СТРАХ?

Вы недооцениваете свои силы

Вы проецируете прошлый негативный опыт на будущее

Вы слишком зависите от мнения окружающих

**Но давайте будем честны: страх — это не то, что должно управлять вами. Это то, что вы можете научиться контролировать.**

**ДЛЯ ЭТОГО ПОПРОБУЙТЕ ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ВАМ СНИЗИТЬ ГРАДУС СТРАХА:**

Задайте себе вопрос: «Чего именно я боюсь?»

Переключите внимание с возможного провала на возможную победу

Разделите большие шаги на маленькие и действуйте постепенно

**И ЗНАЕТЕ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ? ВЫ НЕ ОДИНОКИ В ЭТОМ. ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ СТАЛКИВАЮТСЯ С ТЕМИ ЖЕ СТРАХАМИ, НО ТОЛЬКО ТЕ, КТО ДЕЙСТВУЕТ, ДОСТИГАЮТ УСПЕХА.**





# КАК ПЕРЕСТАТЬ СТЫДИТЬСЯ И ОБРЕСТИ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?



## КОГДА ВОЗНИКАЕТ СТЫД:

Когда мы думаем,  
что нас осудят

Когда чувствуем,  
что «недостаточно  
хороши»

Когда нас учили  
«быть удобными  
и правильными»

## О ЧЁМ ГОВОРИТ:

Мы зависим  
от чужого мнения

У нас есть внутренняя  
установка «Меня нельзя  
таким(ой) любить»

Мы боимся быть  
самими собой

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Осознать, что чужие  
оценки не определяют  
нашу ценность

Разрешить себе быть  
собой — со своими сильными  
и слабыми сторонами

Развивать уверенность  
в себе через осознание  
своих достижений

Чтобы справиться с чувством стыда, можно использовать  
простое упражнение под названием

**"ПЕРЕЗАГРУЗКА ВОСПРИЯТИЯ"**

Оно помогает осознать, что ваша ценность не зависит  
от чужого мнения, и учит принимать себя таким, какой вы есть.





**1. ОСОЗНАЙТЕ МОМЕНТ СТЫДА.  
КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО  
НАЧИНАЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ СТЫД,  
ОСТАНОВИТЕСЬ НА МГНОВЕНИЕ.  
СПРОСИТЕ СЕБЯ:**

Почему я сейчас чувствую стыд?  
Чье мнение или оценка меня  
беспокоит?  
Это действительно важно для меня,  
или я просто боюсь осуждения?

**2. РАЗДЕЛИТЕ ФАКТЫ  
И ИНТЕРПРЕТАЦИИ. ЗАПИШИТЕ  
ИЛИ ПРОГОВОРИТЕ ПРО СЕБЯ:**

Это поможет вам увидеть, что стыд  
часто основан на ваших  
интерпретациях, а не на реальности.

Факт: что произошло  
(например, «я ошибся(лась)  
в работе»).

Интерпретация: что вы думаете  
об этом (например, «я недостаточно  
хорош(а), меня осудят»).

**3. НАПОМНИТЕ СЕБЕ О СВОЕЙ  
ЦЕННОСТИ. СОСТАВЬТЕ СПИСОК  
СВОИХ КАЧЕСТВ, ДОСТИЖЕНИЙ И  
СИЛЬНЫХ СТОРОН. НАПРИМЕР:**

Перечитывайте этот список, когда чувствуете,  
что начинаете сомневаться в себе.

Я забочусь о близких.  
Я умею находить решения  
в сложных ситуациях.  
Я учусь и расту, даже если  
ошибаюсь.

Если вы хотите глубже разобраться в своих эмоциях,  
научиться управлять ими и превращать негатив в ресурс,  
приходите на **бесплатный вебинар:**

**Вы получите ответы на вопросы:**

👉 Почему мы чувствуем негативные эмоции?

👉 Что они означают?

👉 Как правильно проживать эмоции без вреда для себя  
и окружающих?

👉 Что будет, если продолжать подавлять чувства?

На эфире мы сделаем **тест** «Умеете ли экологично выражать свои эмоции?». А также поделимся с вами **техникой**, которая поможет вам справляться с эмоциями, а также трансформировать их в энергию для жизни.