

The background of the entire image is a detailed painting. It depicts a person with dark hair, wearing a vibrant red hooded coat and blue jeans, standing on the edge of a dark, rocky cliff. The person is seen from behind, looking out over a calm body of water. The water's surface is a mix of soft blues and greys, reflecting the sky and the surrounding environment. Numerous small, dark silhouettes of birds are scattered across the water, some in flight and others resting. The left side of the image is dominated by the thick, gnarled trunk of a large tree, its bark rendered in dark, swirling textures. From the top and right, branches of trees with dense foliage in shades of orange, yellow, and red hang over the water. Many leaves are shown in mid-air, falling towards the water, creating a sense of movement and time. The overall mood is contemplative and serene, with a focus on natural beauty and emotional resonance.

Алекс Фриман

Как управлять своими эмоциями

Алекс Фриман

Как управлять своими эмоциями

«Автор»

2026

Фриман А.

Как управлять своими эмоциями / А. Фриман — «Автор», 2026

Эта книга для вас, если: Вы срываетесь на близких, а потом чувствуете вину. Вы застываете в страхе перед важным разговором и упускаете шансы. Вы глотаете обиду, которая разъедает изнутри. Вы не знаете, как остановиться, когда гнев застилает глаза. Мы пройдем путь от понимания природы эмоций до конкретных, пошаговых техник, которые можно применить здесь и сейчас. Никакой магии. Только психология, физиология и здравый смысл, проверенный на миллионах людей. Если вы просто хотите научиться лучше владеть собой в повседневной жизни — добро пожаловать. Вы держите в руках ваш личный тренажер.

© Фриман А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Искусство быть хозяином своей судьбы	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как управлять своими эмоциями

Искусство быть хозяином своей судьбы

Ваш проводник в мир эмоционального интеллекта

ВСТУПЛЕНИЕ. Письмо читателю, который устал от своих чувств

Представьте себе, что вы сидите за рулем автомобиля. За окном — прекрасная погода, вы едете по любимому маршруту. Но вдруг на дороге появляется неровная, бугристая дорога. Вы ее не заметили, проезжаете и чувствуете неприятную тряску автомобиля. Ваша первая реакция? Скорее всего, вы выругаетесь, вцепитесь в руль, сердце застучит быстрее. Эмоции — это та самая тряска. Она возникает мгновенно, и её не отменить.

В этой книге мы не будем учиться отключать такие тряски. Это невозможно. Мы будем учиться настраивать амортизаторы, держать руль крепко и выбирать дорогу, на которой ям меньше. И самое главное — мы научимся контролировать ситуацию и не сбивать прохожих, когда мы попадаем в различные непредвиденные ситуации. Управление эмоциями — это не про «не чувствовать». Это про «чувствовать, но делать выбор». Это про то, чтобы ваши эмоции работали на вас, а не против вас.

ГЛАВА 1. АНАТОМИЯ ЭМОЦИИ: ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ВЫКЛЮЧИТЬ ЧУВСТВА

1.1. Чувство — это не враг, это сигнал

Давайте начнем с самого главного: ваши эмоции не появляются просто так. Они — результат эволюции, которая длилась миллионы лет. Наши далекие предки выживали именно благодаря тому, что умели быстро бояться, быстро злиться и быстро радоваться.

- **Страх** заставлял убежать от хищника. Он экономил время на размышления — «заметил тигра? Беги!» — и спасал жизнь.

- **Гнев** давал силы для борьбы. Когда у вас отбирали пищу, гнев помогал дать отпор.

- **Отвращение** защищало от ядов и инфекций (вспомните, как вас тошнит от тухлой еды).

- **Радость** объединяла племя, заставляла нас возвращаться в те места, где было вкусно и безопасно.

Проблема в том, что наш мир изменился. Сегодня тигров нет, но есть гнев на начальника. Еда не тухлая, но мы испытываем отвращение к комментариям в интернете. Наш мозг по-прежнему реагирует на угрозы так, будто мы в джунглях, но цена ошибки стала выше. Мы не можем ударить начальника, как делали бы с врагом, — и гнев «застревает» внутри.

Вывод: Эмоции — это сигнальная система. Не пытайтесь ее сломать. Научитесь ее читать.

Пример из жизни: Ольга, 28 лет, менеджер. Она панически боялась публичных выступлений. На совещаниях у нее дрожал голос, а мысли путались. Она считала себя неудачницей. Когда мы разобрали ее страх, оказалось, что это была не слабость, а сигнал. Ее подсознание говорило: «Здесь есть риск. Ты не подготовлена». Как только Ольга начала воспринимать страх

как подсказку («мне нужно больше готовиться», «я должна проверить презентацию»), а не как приговор, страх стал ее помощником. Он перестал парализовать и начал мотивировать.

1.2. Физиология эмоций: откуда берется «туман в голове»

Чтобы управлять эмоциями, нужно знать, что происходит в вашем теле. Это не мистика, это химия.

Ваш мозг состоит из нескольких слоев. Самый древний — **рептильный мозг** (ствол мозга). Он отвечает за дыхание, сердцебиение и рефлексы. Он не думает, он реагирует. Над ним — **лимбическая система** (эмоциональный центр). Именно здесь рождаются страх, гнев и радость. И самый молодой слой — **префронтальная кора** (неокортекс). Это ваш «логик», который принимает осознанные решения.

В момент сильной эмоции (например, когда вас оскорбили), происходит следующее:

1. Сигнал об угрозе поступает в **миндалевидное тело** (часть лимбической системы).
2. Оно мгновенно дает команду надпочечникам выбросить **адреналин** и **кортизол**.

3. Сердце бьется быстрее, дыхание учащается, кровь отливает от мозга к мышцам — вы готовы к бою или бегству.

4. **Префронтальная кора (логик) в этот момент отключается**. Это называется «замыкание» или «туман в голове». Вы перестаете думать, потому что мозгу сейчас не до размышлений, ему нужно выживать.

Пока вы злитесь или боитесь, вы физически не можете мыслить рационально. Это не ваша вина, это физика. Поэтому первое правило управления эмоциями: **«Не думай, когда эмоция бушует. Успокой тело — и потом думай»**.

Пример: Вы накричали на ребенка за разбитую чашку. В этот момент ваш «логик» спал. Вы не хотели кричать, но химия взяла верх. Крик был не выбором, а реакцией. Управление начинается в тот момент, когда вы осознаете, что *в данный момент* вы не можете принимать решения. Вы просто ждете, пока адреналин спадет.

1.3. Три кита: интенсивность, длительность, качество

Эмоции различаются по трем параметрам:

- **Интенсивность** (сила). Слабое раздражение или ярость.
- **Длительность** (время). Минутная вспышка или многодневная обида.
- **Качество** (валентность). Положительная (радость) или отрицательная (гнев).

Ваша задача — не менять качество (не превращать гнев в радость — это невозможно), а снижать **интенсивность** и сокращать **длительность**. Именно это и называется управлением.

Жизненный пример: Игорь, водитель такси. Он постоянно злился на пробки и нахальных водителей. Интенсивность его гнева была высокой (он стучал по рулю), а длительность — огромной (он злился, еще когда приезжал домой). Мы не ставили цель сделать его счастливым в пробке. Мы ставили цель: уменьшить интенсивность до легкого раздражения и сократить длительность до 2 минут (пока он не переключит радио). Он не стал любить пробки, но перестал страдать от них.

ГЛАВА 2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: КАК ОСТАНОВИТЬСЯ, КОГДА УЖЕ ЗАКИПЕЛО

2.1. Техника «Стоп-кран»

Представьте, что вы едете в поезде, и впереди — обрыв. Машинист не видит, а вы видите. Что вы делаете? Вы дергаете стоп-кран. В момент сильной эмоции ваш мозг — это поезд, который несется к обрыву. Ваш стоп-кран — это физическое действие, которое разрывает цикл «раздражитель автоматическая реакция».

Простая техника на 5 секунд:

Когда вы чувствуете, что закипаете (сердце колотится, мышцы напрягаются, дыхание сбивается):

1. **Задержите дыхание на выдохе** на 3-4 секунды. Это снижает частоту сердечных сокращений.
2. **Сделайте резкий вдох носом и медленный выдох ртом** (звук «с-с-с»).
3. **Сосчитайте от 1 до 10 про себя**, но не на скорость, а смакуя каждую цифру: «О-о-о-дин... Д-в-а-а-а...».
4. **Сожмите кулак и резко разожмите пальцы**. Это переключает внимание с внутреннего напряжения на внешнее движение.

За эти 5-10 секунд ваш адреналин еще не упал, но вы дали сигнал мозгу: «Я здесь, я контролирую ситуацию». Вы перехватили управление у рептильного мозга.

Пример из практики: Анна, 35 лет, мать двоих детей. Ее сын разлил сок на только что вымытый пол. Анна почувствовала, как гнев поднимается от живота к горлу. Она уже открыла рот, чтобы закричать. Но она вспомнила технику «Стоп-кран». Она выдохнула, сжала и разожала кулаки (незаметно для ребенка), и вместо крика сказала: «Ой, сок. Ладно, давай вместе вытрем». Гнев не исчез, но он перестал управлять ею. Ребенок не испугался, а пол был вытерт вдвоем. Это победа.

2.2. Три вопроса к себе в момент бури

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.