

آیا تا به حال هیجان هایتان در بهترین وضعیت قرار گرفته است؟ حتماً این اتفاق رخ داده است. ما به هیجانات و احساساتمان نیاز داریم اما زمانی که به واکنش های هیجانی و احساسی اجازه ابراز می دهیم، ممکن است حس تخلیه هیجانی داشته باشیم و رفتارهایی انجام دهیم که بعداً از آنها پشیمان شویم. این تمرین به شما کمک می کند که احساساتتان را به درستی مهار کنید.

### چگونه؟

- ۱- اگر لازم است به لحاظ فیزیکی، خودتان را از استرس ها یا شرایطی که در شما واکنش های شدید هیجانی ایجاد می کنند جدا کنید. به یک مکان خنثی بروید یعنی جایی ساکت را پیدا کرده که برای چند دقیقه یا بیشتر تنها باشید.
  - ۲- سه نفس آرامش بخش بکشید.
  - ۳- احساسات و هیجانات اولیه ای را که احساس می کنید نام ببرید. روند نام بردن از هیجانات مانند عصبانیت، ناکامی، غمگینی و ... شما را مجبور به استفاده از مغزتان برای فکر کردن می کند.
  - ۴- احساسات و هیجانات دیگر را هم که وجود دارند نام ببرید، مثل صدمه ها، تنهایی یا ناامیدی و غیره. اغلب احساسات و هیجانات گوناگونی وجود دارند بنابراین وقت بگذارید و همه آنها را نام ببرید.
  - ۵- کجای بدنتان احساس هیجان می کنید؟ روده، اطراف قلب، شانه ها یا نواحی دیگر؟
  - ۶- حالا، به این فکر کنید که چگونه می توانید در آینده به چنین شرایطی یا حوادثی که موجب بروز این هیجانات می شوند پاسخ های متفاوتی بدهید. شما با نام بردن احساساتتان به جای واکنش دادن، آن هیجان را متوقف کرده و از آن فاصله می گیرید.
- تبریک بابت درک عمیق از احساساتتان و تغییر رابطه شما با آنها.

### چه موقع؟

هر زمان که شما احساس کردید در استرس و واکنش های هیجانی احاطه شده اید از این تمرین استفاده کنید. احساساتی را که از همان ابتدا حس می کنید نام ببرید. این کار به شما کمک می کند که خیلی سریع و موثر هیجانانتان را تنظیم و مهار کنید حتی آنهایی را که به طور قوی ریشه دارند.