



Как научиться управлять своими эмоциями так, чтобы они несли успех в жизни? На протяжении тысячелетий люди изучают человека и его реакции на определённые ситуации в жизни. С помощью методов наблюдения и сравнения учёные доказали: «Если реагировать на какие-либо проблемы оптимистично и мыслить объективно, то решения находятся сами, тем самым трата нервов и сил уменьшается». Я с этими выводами согласен, поскольку оптимистичное отношение ко всему способствует «осветлению» разума, с помощью которого человек может рационально мыслить и принимать верные решения.

Чем же является эмоция? Эмоция – это важнейшая составная часть психики. Она может быть природной, то есть врождённой, или высшей, которая формируется в процессе воспитания. Эмоции – это переживания ситуаций, которые могут выражаться в радости, возбуждении, депрессии, агрессии и др. Любая эмоция носит физический (мимический) характер: поза, интонация, жесты. То, как человек проявляет эмоции зависит от самой личности и её характера, понимания жизни и положения вещей. Как же научиться управлять эмоциями? Для каждого будет свой ответ, своё решение. Но прежде всего человеку нужно обрести силу воли, которая тренируется изо дня в день. С помощью неё человек может научиться управлять простейшими и высшими эмоциями, однако у кого-то на это уходят месяцы или даже годы.

Первым примером может послужить история из СМИ, где рассказывается о русском спортсмене Лечи Курбанов, который завоевал Международный кубок по Кёкушин карате в Абсолютной весовой категории со сломанным ребром, он не показал никаких эмоций и завершил раунд с победой. Такое действие показывает высокую степень натренированности силы воли и контроля эмоция. По моему мнению, это отличный пример контроля управления эмоциями с приведением к успеху.

Вторым примером может служить модель ситуации, в которой тренер Z учил подопечных только технике боя, но не рассказывал о силе духа, воли. Не объяснил, что не нужно бояться того, что могут сделать больно. Результатом такого обучения стал проигрыш на соревнованиях из-за того, что несколько бойцов тренера Z показали боль и эмоции. Такая ситуация показывает и объясняет, почему нужно учиться силе воли и контролю эмоций.

В заключении можно утверждать, что эмоции и контроль над ними может помочь в жизни. Благодаря контролю над ними можно достичь очень многого.