

- такі думки провокують емоції – смуток, розчарування, пригнічення;
- емоції впливають на дії – людина закривається у собі, цілий день читає новини, не спілкується з іншими та віддаляється від них;
- це також впливає на здоров'я людини та зовнішні обставини – починає боліти спина, шлунок, виникає втома, у сім'ї – сварки та непорозуміння.

Дія, що диктується негативними емоціями та переживаннями, завжди веде до ще більшого посилення ситуації. Кожен ланцюжок "думка - емоція - дія" породжує новий ланцюжок "думка - емоція - дія". Насправді це виглядає так: «подумав, відчув емоції, тут же щось зробив або надумав ще більше і потім щось зробив, але так чи інакше нічого не налагодилось, а ще більше посилюється».

Події, як правило, не мають жодного емоційного навантаження поза контекстом, який ми надаємо їм своїми думками. Тобто саме наші думки творять емоції, навіть якщо інколи здається, що останні виникають нізвідки. А вже забарвлена емоціями, наша психіка починає продукувати сигнали до дій.

Якщо емоції не надмірні, і людина може їх відчути і екологічно пережити, дії знаходяться в рамках вікна толерантності, спрямовані на досягнення цілей людини та керовані нею. Якщо ж емоції надмірні (зона гіперзбудження) або їх кількість та безпека визначається людиною як непомірна, і людина надає перевагу тому, щоб їх не переживати (зона гіпозбудження), спрацьовує автоматична реакція. І дії, у цьому випадку, будуть спрямовані не на досягнення наших життєвих цілей, а на уникання або захист від ситуацій, що потенційно можуть викликати небажані емоції.

Наша ціль – досягти стану, коли наші дії є керованими у більшості ситуацій.

Перевір себе

У всіх наведених нижче ситуаціях відсутні думки. Подумайте, які саме думки можуть запустити зазначені емоції. Також спробуйте передбачити, якими можуть бути дії людини, що відчуває такі емоції.

1 Ситуація: Керівник Андрія зробив йому зауваження через запізнення.
Думки:

Емоції: Після цього Андрій почував себе пригніченим.

Дії:

2 Ситуація: Дмитра оштрафували за перевищення швидкості.
Думки:

Емоції: Він сильно розлютився.

Дії: