



Щоб не дозволяти собі надовго застрягати в небажаних емоційних станах, можна використовувати 90-секундне вікно, коли ви можете розпізнати свої червоні прапорці, відчути фізіологічні зміни у своєму тілі та спостерігати, як хімічні речовини накопичуються або зникають. Через 90 секунд початкова хімічна реакція закінчується. Якщо ви все ще відчуваєте страх, гнів, тривогу або будь-які інші емоції, це не ваша фізіологія підживлює це, а ваші власні думки повторно стимулюють хімічні зміни. Ці думки створюють петлю зворотного зв'язку, яка повторно активує хімічну реакцію та глибше вбудовує емоцію.

Отже, **наша унікальна людська здатність мислити дозволяє нам застрягти в емоційній петлі**. А 90-секундне вікно покладає на нас відповідальність за емоційне самоусвідомлення та регулювання власних емоцій.

Джил Болті Тейлор запропонувала кілька способів використання правила 90 секунд для відновлення емоційного самоконтролю:

- Коли ви починаєте відчувати тригер, що запускає неприємну емоцію, подивіться на годинник і почніть відраховувати 90 секунд. Це змусить вас спостерігати за емоційною реакцією замість того, щоб бути захопленим нею.
- Зробіть паузу. Зробіть вдих і видих. Зверніть увагу на напругу у своєму тілі (шия, щелепа, руки, плечі) і активно розслабте ці ділянки. Вдихніть і знову видихніть.
- Ідентифікуйте і назвіть свою емоцію. Зверніть увагу на те, як ви відчуваєте це у своєму тілі. Переконайтеся, що ви в безпеці. Заземліться у своєму оточенні (Ви знаходитесь там, де ви знаходитесь. Поряд з вами є предмети, на які ви можете подивитись, звуки, які ви можете почути, запахи тощо). Здійснюючи ці дії, ви дистанціюєтеся від почуттів і стаєте спостерігачем, а не учасником.