

КАК СТРАВИТЬСЯ С ОПРИЦАТЕЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ???



Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "Все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".



Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы".



Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для

В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.

Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты удивишься, насколько мелка и несерьезна эта причина.



Очень хорошо действуют прогулки на природе, по лесу, слушать звуки природы

Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом.

Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, успокаивающее (место, где тебе комфортно, любимый цвет, игру, животное).

Помогает физический труд (сделать уборку, постирать и другое).

**КОПИЛКА
СОВЕТОВ**

Хорошо посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, или потанцевать.

Нужно максимально напрячь все мышцы, а затем расслабить их, и так несколько раз.

Природа дала нам отличное средство защиты в разных ситуациях – смех и плач. После слёз человек испытывает облегчение, а после смеха – прилив сил!

Можно сделать 3-4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

