

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОВЛАДЕТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ:

✚ Если вы чувствуете, что в какой-то ситуации можете потерять контроль над своими эмоциями, постарайтесь уйти. Сделайте паузу, передохните, а затем с новыми мыслями постарайтесь взглянуть на проблему другими глазами.

✚ Убеждайте себя с помощью позитивных установок. Скажите себе, что вы спокойны, уверены в своих силах, счастливы... Повторяйте эти утверждения как можно чаще.

✚ Постарайтесь не обсуждать свои чувства с окружающими. Это только увеличит, а не уменьшит страдания.

✚ Прежде чем выплеснуть море своих негативных эмоций на кого-то из своего окружения, запишите их себе в дневник или на обычный лист бумаги. Пусть пройдет какое-то время. Если впоследствии ваше мнение не изменится и вы почувствуете, что считаете нужным решить эту проблему так, а не иначе, действуйте. Хотя, может быть, страсти поулягутся, и вы вообще забудете, из-за чего были так взвинчены.

✚ Перестаньте считать себя идеальным. Смиритесь с тем, что вы можете совершать ошибки. Научитесь выслушивать критику со стороны других. Настоящая уверенность в себе подразумевает, что вы открыты для критики и не обижаетесь на нее.

✚ Самый простой способ избежать негативных эмоций — отвлечься. Любое действие — лучшее лекарство от беспокойства.

✚ Задайте себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию, из-за которой не нахожу себе места?». Если ответ не приходит на ум — значит остается только успокоиться и ждать, ведь своим беспокойством вы ничего не добьетесь, от этого легче не станет.

✚ Найдите свой способ релаксации. Для одних это может быть спорт, для других — танцы, поход в салон красоты, баня, массаж или просто принятие ванны с ароматическими маслами... Да что угодно, главное, чтобы вам от этого становилось спокойнее и комфортнее.

✚ В психологии известен еще один распространенный прием. Справиться с беспокойством можно попробовать физически. Для этого следует найти на поверхности нашего тела зоны, ответственные за чувство нервозности (точки на висках и на середине ладоней), и помассировать их в течение нескольких минут по часовой стрелке. 10. И, наконец, лучший совет на все случаи жизни — улыбайтесь или даже смейтесь, как бы вам ни было тяжело. С улыбкой шагать по жизни проще и веселее. К тому же жизнерадостный человек всегда красивее угрюмого. Дружите со своими эмоциями, пусть все впечатления, которые дарит вам жизнь, будут приятными, гармонии вам и счастья.