

Как подружиться с эмоциями?

Эмоции - двигатель нашего поведения. Как правило, они связаны со стремлением человека достичь какой-то важной цели или избежать неприятной для него ситуации. Любое эмоциональное переживание вызывает определенные физиологические реакции. Положительные эмоции улучшают кровообращение, отодвигают наступление старости. Отрицательные эмоции, злость, неудовлетворенность оказывают противоположное действие на организм человека.

Как часто можно слышать, что то или иное действие человек совершил на эмоциях (если бы он только мог повернуть время назад и хорошенько обдумать каждый свой шаг, то, быть может, никогда не повторил бы подобную глупость)... А сколько стрессов, нервных срывов и приступов вызывают эмоции! Студенты волнуются накануне сессии, родители беспокоятся за детей, любящие люди - друг за друга. Я уже не говорю о ежедневных бытовых мелочах, которые вызывают бурю эмоций...

Конечно, сдерживать свои эмоции нелегко, но контролировать их все-таки можно и мало того, чтобы быть успешным, этому просто необходимо учиться. Например, эмоции в бизнесе недопустимы, они считаются дурным тоном: показать свои истинные эмоции - значит потерять свое лицо. Уметь контролировать свои эмоции обязаны врачи, пожарные, спасатели и представители других профессий, работа которых связана с постоянным напряжением.

Вот некоторые **рекомендации**, которые помогут вам овладеть своими эмоциями:

1. 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.

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

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

- 4.** 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.
- 5.** 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.
- 6.** Самый простой способ избежать негативных эмоций - отвлечься. Любое действие - лучшее лекарство от беспокойства.
- 7.** 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.
- 8.** 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.
- 9.** 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.

Как подружиться с эмоциями

Автор: admin

08.01.2011 11:30 - Обновлено 30.10.2014 02:19

Дружите со своими эмоциями, пусть все впечатления, которые дарит вам жизнь, будут приятными, гармонии вам и счастья!!!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)