Як навчитися керувати власними емоціями

Рекомендації, які допоможуть Вам боротися з негативними емоціями.

Визначте негативні чинники, що призводять у Вас до виникнення надмірного емоційного напруження. За допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.

Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї; позитивному мисленні. Він гарантує високу емоційну стійкість.

В критичній ситуації зробіть паузу. Варто пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від надмірних емоцій залежить від того, наскільки точно і вчасно Ви навчилися відчувати, що вступаєте в їх зону і втрачаєте самоконтроль.

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії важливо «взяти перерву» зусиллям волі перервати свої дії:

~ зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб з роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
~ порахувати до 10;
~ вийти з приміщення;
~ переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, доцільно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу:

~ перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай;
~ вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки й ін.);
~ підійти до вікна і подивитися на небо і дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
~ звернути увагу на людей, що йдуть вулицею. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
~ зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опусти долоні під холодну воду тощо.

Такі "перерви" потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія "зупинки себе" ввійшла у звичку.