Як навчитися

керувати своїми емоціями.

Три поради від психологів



* Життя насичене різними подіями, іноді втримати свої емоції дуже складно.
* Не завжди їх потрібно стримувати, але є ситуації, коли це вкрай необхідно.
* То ж як навчитися керувати своїми емоціями? Про це у матеріалі.

Емоції наповнюють наше життя та супроводжують всюди. Це свого роду сигнальна система організму. З їхньою допомогою ми адаптуємося, ухвалюємо рішення, діємо. На каналі «Психологічна підтримка» поділилися трьома порадами, які допоможуть тримати себе в руках.

* **Навчіться розпізнавати свої почуття**

Не прагніть відчувати лише позитивні емоції та заперечувати негативні. Вони все одно виникатимуть час від часу. У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас.

* **Усвідомте, що вибиває вас із колії**

Це можуть бути дрібниці, але якщо вони викликають внутрішній «ураган», просто відмахнутися від них складно. Запишіть усе, що зумієте пригадати, і проаналізуйте свою поведінку, реакції.

* **Зробіть паузу**

Миттєва реакція на тригер може обернутися вкрай неприємними наслідками: ви можете сказати або зробити щось, про що потім шкодуватимете. Перш ніж діяти, скажіть собі «стоп» або переключіть увагу на інші справи