**Як керувати емоціями?**

 Привіт! Ти часто сердишся на інших та на себе? Негативні емоції керують тобою? Як керувати емоціями?

 Сум, гнів, ненависть, тривога… Всі ці емоції перешкоджають вашій здатності справлятися із проблемами. Негативні емоції часто є природним проявом, але, як ви їх виражаєте, які вони? Конструктивні чи руйнівні вони? Наприклад, цілком природно почувати себе ображеним, коли ви довго чекаєте друга, або сумуєте, коли ви з ним посварилися. Однак, якщо ви висловите свій гнів з криками та образами, це призведе до руйнівних наслідків. Знайте про наслідки негативних емоцій і навчіться керувати ними.

 **Емоції** - це фізичні відчуття в тілі, і мозок реагує на ці відчуття, стимулюючи подальші нервові і гормональні реакції. Є багато способів керування емоціями.

 **Ось декілька порад:**

1. Регулярно займайтеся фізичними вправами, навіть якщо вам не хочеться їх робити.

2. Їжте корисну їжу.

3. Навчіться розслаблятися: релаксація, йога, прослуховування спокійної музики.

4. Залиште минуле в минулому. Немає ніякої користі від спогадів, які ви не можете змінити.

5. Постарайтеся налагодити регулярний графік сну і дотримуватися його, навіть у вихідні.

6. Святкуйте свята.

7. Знайдіть час поговорити з другом або погуляти з домашньою твариною.

8. Подумайте про позитив, що ви досягли у своєму житті. Шукайте позитив у кожній ситуації!