

Як керувати емоціями?

Негативні емоції мають руйнівний потенціал, тому важливо навчитися розуміти їх, щоб вони не керували тобою. Сум, ревності, гнів, ненависть, тривога... Всі ці емоції перешкоджають вашій здатності справлятися із проблемами.

Але негативні емоції є природною частиною життя людини, і вони забезпечують орієнтир для позитивних емоцій. Проте дитина, повністю позбавлена агресії в школі, виконує роль жертви. Ти сам нерідко спостерігав це. 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. Ви повинні розуміти різницю між позитивними і негативними емоціями для практичного використання та вироблення навиків стійкості. Емоції мають біологічну складову.

Емоції - це фізичні відчуття в тілі, і мозок реагує на ці відчуття, стимулюючи подальші нервові і гормональні реакції. Це складний процес, і в кінцевому підсумку може мати позитивний чи негативний вплив на ваше самопочуття. Є багато способів керування емоціями. Ось декілька порад:

- Замініть негативне мислення на більш конструктивні і продуктивні думки.
- Вправи! Регулярно займайтеся фізичними вправами, навіть якщо вам не хочеться їх робити.
- Їжте корисну їжу. Прагніть до збалансованої дієти!
- Постарайтеся зрозуміти ваші негативні емоції і речі, які їх викликають.
- Навчіться розслаблятися: релаксація, йога, медитації або прослуховування спокійної музики.
- Залиште минуле в минулому. Немає ніякої користі від спогадів, які ви не можете змінити.
- Зверніться за професійною допомогою та консультацією у разі потреби.
- Сон! Постарайтеся налагодити регулярний графік сну і дотримуватися його, навіть у вихідні.
- Ставте перед собою реалістичні цілі та досягайте їх.
- Святкуйте свята. Знайдіть час поговорити з другом або погуляти з домашньою твариною.
- Подумайте про позитив, що ви досягли у своєму житті.
- Шукайте світлу сторону у кожній ситуації!
- Зрозумійте, що життя не завжди радість це часто й темні періоди, та ми маємо шукати відповіді і знаходити сенс у всьому.