

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - плохие попутчики в жизни человека. Они вызывают растерянность, уныние, тоску, влияют на самочувствие.

Вот несколько этапов преодоления отрицательных эмоций.

ДУМАЙТЕ О СЛУЧИВШЕМСЯ. Это поможет в будущем избежать подобных ситуаций, заставит активно и целенаправленно думать. Как только вы почувствовали, что вас покидает пассивность и уныние, переходите к реализации второго совета.

ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ. Не “зацикливайтесь” на бесплодных сожалениях о прошлом, стремитесь к достижению реальной цели. Активно займитесь делом, не имеющим никакого отношения к причине вашего расстройства.

ПОПЛАЧЬТЕСЬ. Если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник, то “поплачьтесь ему в желетку”. Цените таких людей, помогайте им. В трудные для вас минуты, они возьмут на себя часть ваших отрицательных переживаний.

ПОМОГИТЕ БЛИЖНЕМУ. Помощь ближнему дает двойной выигрыш. Сделайте доброе дела и вы избавитесь от плохого настроения.

“РАСТВОРИТЕ” ПЕЧАЛЬ ВО СНЕ.

Это один из самых простых и древних способов расстаться с унынием. Недаром говорят: “Утро вечера мудренее”.

СДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ПОДАРОК. Этот совет можно выполнить в буквальном и переносном смысле. Например, займитесь весь день только тем, что вам нравится. Некоторые получают удовольствие и от вкусной еды. Отрицательные эмоции после этого значительно слабеют.

РАССЛАБЬТЕСЬ. Сядьте удобно. Прикройте веки. Мысленно окиньте себя изнутри взглядом. Лоб разглажен. Лицо расслаблено. Руки, туловище, ноги расслаблены. Дыхание ровное, спокойное. Представьте красивый пейзаж. Постарайтесь как бы перенестись туда, почувствовать аромат цветов, трав, услышать шелест листьев. Наслаждайтесь отдыхом и покоем. Хорошо помогают расслабиться и приятные мелодии.

