

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Чтобы отрегулировать свое эмоциональное состояние и не поддаваться риску проявления крайне нежелательных отрицательных эмоций можно использовать следующие способы саморегуляции:

- ✚ Быть оптимистом – позитивно оценивать события и ситуации своей жизни. «Нет в нашем мире, ни добра, ни зла, а есть только наше представление о нем. В.Шекспир».
- ✚ Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные. Если не можешь изменить обстоятельства, измени отношения к ним.
- ✚ Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
- ✚ Совершать ошибки – это естественно. Осознать их причину, сделать выводы и идти дальше.
- ✚ Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно. Если есть вход – то есть и выход.
- ✚ Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.
- ✚ Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны.
- ✚ Умение чувствовать, выражать и отпускать негативные эмоции – очень важное жизненное искусство. Поможет вам в этом «лестница чувств»: гнев(злость)- печаль(грусть) – страх – любовь (уважение) – и человек снова обретает самого себя и стремление к сотрудничеству. Пробегать по «лестнице чувств» можно мысленно, а можно письменно.
- ✚ Люди различают шесть основных эмоций – радость, грусть, гнев, удивление, отвращение и страх. Для того чтобы их научиться распознавать, проживать и отпускать эмоции, можно их рисовать.
- ✚ Общаться с другими людьми с позиции «я хороший – ты хороший». Данная установка предопределяет уверенный стиль поведения, позволяет находить золотую середину между собственными интересами и интересами другого человека.
- ✚ Используйте медитативные техники, например: «Я истина. Я теку свободно вместе с жизнью. Я выбираю жить в радостном сегодня. Я это Я. Я принимаю и люблю себя таким (ой), какой(ая) я есть. Ко мне придет всегда все, что мне нужно. Я в безопасности».
- ✚ Дыхательные упражнения: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей.
- ✚ Активизируйте чувство юмора – попытайтесь увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации.
- ✚ Использование ресурсных кругов поможет вам стабилизировать свое эмоциональное состояние. Вырезаются два круга (синий и красный) по размеру ступни. Когда вы встаете в синий круг – все негативные эмоции, состояния уходят сверху вниз (водопад, душ и т.д), затем вы встаете в красный круг – все позитивные чувства, эмоции приходят снизу вверх (фонтан, источник и тд).
- ✚ Уединитесь, сядьте, закройте глаза, представьте перед собой радугу. Медленно сделайте глубокий вдох и ... въезжайте на самую вершину радуги. А на выходе – съезжайте с нее, как с горки. Повторяйте до полного снятия напряжения.

Глубинное ощущение «У меня все будет хорошо» помогает справиться со стрессами. Мир источник поддержки, силы и уверенности.