

Управление эмоциями Как приручить свои эмоции?

Очень простые способы, которые каждый может опробовать на собственном опыте:

1. **Спортивные занятия:** самую полную разгрузку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
2. **Физический труд:** стирка белья, мытье посуды, уборка квартиры и т.п.
3. **Природа:** прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
4. **Созерцание огня:** говорят, что человек бесконечно долго может смотреть на три стихии - огонь, бегущую воду и плывущие по небу облака.
5. **Контрастный душ:** заставляет мышцы попеременно расслабляться и напрягаться, а мышечное расслабление, как известно, хороший способ снять психическое напряжение.
6. **Проекция негативных эмоций на посторонние предметы:** выразить свой гнев, скомкав или порвав в мелкие клочки газету, поколотив подушку, выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
7. **Потанцевать** под музыку, причем как спокойную, так и "буйную".
8. **Покричать** то громко, то тихо, спеть громко любимую песню.
9. **Высказаться**, озвучить свои эмоции в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
10. **Смех и плач** - отличное средство защиты нашего организма от психических перегрузок. Смех является своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи дробят опасный поток импульсов.

Способы избавления от отрицательных эмоций

Для избавления от отрицательных эмоций рекомендуется несколько простых специальных упражнений:

1. Дыхание уступами: три-четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких выдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)
2. Посчитать зубы языком с внутренней стороны
3. Слегка помассировать кончик мизинца
4. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать выдох. Повторить 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Как восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени?

Есть несколько простых способов мышечной релаксации:

1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони - 5 сек.
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз - 5 сек.

3. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья - 3 раза.