

# Самые лучшие способы управления эмоциями.

## 1. Дыхательные упражнения или медитация.

Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. Помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки. Если вы испытываете чувство гнева, волнения или страха воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхание на 10-15 секунд, полный выдох.

## 2. Следите за выражением своего лица.

Технику контроля мимики начали применять еще древние индейцы. Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми.

Если вы понимаете, что начинаете злиться — улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит».

Если вам сложно выдавить из себя улыбку, вспомните веселую историю или представьте, что собеседник в клоунском костюме.

## 3. Шутите и улыбайтесь.

Смейтесь вместе с в одиночестве, поможет смешных роликов или Такой метод подойдет и подавлены. Если не то лучше всего прогулку, заняться упражнениями,



окружающими. Если вы просмотр любимых забавного фильма. для случаев, когда вы хочется ничего делать, отправиться на физические пробежкой.

## 4. Хвалите себя.

Заведите за правило себя за совершенные

каждый вечер хвалить дела.

## 5. Несите ответственность за свои действия

Задумайтесь об этом, когда ваши эмоции будут «переливаться через край». Вы выскажетесь, накричите, но потом будете испытывать стыд.

## 6. Не осуждайте себя за свои эмоции

Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.

## 7. По возможности устраняйте причину эмоций

Порой проще устранить причину эмоции, чем работать над ней. Не заикливайтесь на эмоциях, а думайте над вариантами их решения. Если вы не любите выполнять какие-либо домашние дела или ходить по магазинам, попросите это сделать другого члена семьи.

## 8. Добавьте больше положительных эмоций.

Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли.