|  |  |
| --- | --- |
|  | ***КАК СОВЛАДАТЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ*** |

1. Полностью избавится от эмоций и не разумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, «все страсти хороши,
когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу часто – всё равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения
 с людьми. И на оборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии
и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: «Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».
4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства всё равно выльются наружу тем или иным способом, или могут стать причиной заболевания. Лучше отыграй эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
5. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Всё это способствует угасанию негативных эмоций.
6. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь
и закрытость в общении.