

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, 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 все 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 наоборот: 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 все 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 разозленность**, 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. Все 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.

