. Что такое эмоции?Как научиться определять их? Управлять ими?Ведь человек,который умеет ими управлять-свободный человек. Как научиться управлять своими эмоциями

Иногда мы видим обратную ситуацию-эмоции управляют человеком.Как человек реагирует на то или иное событие,умеренно или бурно,владеет собой или нет-говорит о том,насколько у него преобладает здравый смысл.

С человеком,умеющим держать себя в руках,общаться гораздо комфортнее,ведь он способен на здоровые отношения с людьми.

Однако уметь управлять эмоциями-это не значит подавлять их.Человек должен понять,в чем причина возникших эмоций,осознать их и тогда начинает преобладать мышление.

Чаще всего мы испытываем 4 сильных эмоции:страх,гнев,радость,печаль.Они обычно следуют за мыслями,то есть надо понимать,что контролировать свои мысли –значит,контролировать эмоции и принимать верные решения,двигаясь дальше.

Если мы испытываем страх или тревогу,значит,сможем подумать,как устранить угрозу.Если гнев-то задумаемся,как устранить препятствия к цели.Радость нас расслабляет,помогает выздороветь,а печаль помогает найти смысл жизни.

Поэтому важно смотреть на проблему со стороны,эмоционально отстраниться от нее.Слишком яркие эмоции(негативные и позитивные)деструктивно действуют на нас.Лучше определить источник эмоций ,разложить все по полкам,остыть и успокоиться,тогда и начать решать проблему с холодной,трезвой головой.

Как сохранить спокойствие?

Отлично поможет медитация и умение правильно дышать.Методик правильного дыхания несколько.Можно попробовать разные и выбрать наиболее качественные .Самый простой и действенный способ-вдох и выдох не менее 5-7 секунд.После вдоха дыхание задерживаем на несколько секунд,затем медленно выдыхаем.Занятия йогой приводят дух и тело в баланс,желание сорваться появляется реже,постепенно приходят гармония и спокойствие.

Постоянный контроль не только эмоций,но и всей жизни:разбираем финансовые проблемы;определяем цели,к которым бы хотелось приблизиться;если обещаем,выполняем;ограничиваем бесполезные разговоры.Стараемся удалиться от людей,в жизни которых драмы и истерики.

Если обстоятельства мы не в силах изменить,постараемся посмотреть на них с другого угла,с чем-то смириться.

Готовим план Б.Если что-то пойдет не так,”подушка безопасности” избавит от переживаний и тяжелых эмоций.

Ищем золотую середину в эмоциях,не перегружаем нервную систему.Если чувствуем,что накрывает,переключаемся.

Стараемся высыпаться,полноценно отдыхать,не ищем виноватых .Чувствуем,когда надо взять паузу и подумать.

Тренируем силу воли,ведь от этого внутреннего ресурса зависит и качество нашей жизни.

А еще-улыбаемся!Ведь даже ,если мы слегка улыбнемся,организм сразу отреагирует и поможет расслабиться.И помним,что положительные эмоции не только продлевают жизнь,но и улучшают самочувствие!