



1. Полностью избавиться 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 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 прямотушия и силы».

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. наружу тем или иным способом, или могут стать эмоции внешне, но без вреда для окружающих,



Подавленные чувства всё равно выльются причиной заболевания. Лучше отыграй эти например, сделай зарядку или поиграй в мяч.

5. Если у тебя возникло раздражение или злость, себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и убедишься, насколько мелка и несерьезна эта негативных эмоций.

не борись с ними, а попытайся «отделить» их от проанализируй причину их появления, и ты причина. Всё это способствует угасанию

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.



Информацию подготовила:  
Юртаева Е.В. педагог - психолог

