**Эмоциональная устойчивость.**



Очень часто в стрессовых ситуациях человек просто не знает, за что хвататься и куда бежать. Все, что бы вы не пытались предпринять, идет из рук вон плохо. Мысли путаются, правильное решение вообще принять невозможно. Вся проблема в том, что ваша эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям оставляет желать лучшего.

Но не все люди такие. Вы уже могли не раз видеть людей, которые в полном спокойствии выполняют все поставленные перед ними задачи. Они могут находиться в такой же ситуации, что и вы сами. Почему же так получается?



Холодный расчет и продуманные действия — это залог успеха любого лидера. Именно для них эмоциональная устойчивость очень важна. Без этого качества невозможно все трезво взвесить и вовремя принять очень важные действия, направленные на преодоление сложностей или любых других неприятностей.

Но эмоциональная стабильность важна не только для продвижения по карьерной лестнице. В жизни всегда есть различные ситуации, которые могут выбивать вас из привычной колеи. В итоге вы не можете контролировать себя и свои эмоции, все валится из рук и кажется, будто в жизни наступила черная полоса.



Если вам знакомы такие ситуации, то пришло время научиться управлять собственными эмоциями. Таким образом вы сможете не только избежать эмоционального напряжения, но и перестать переживать по пустякам. Даже серьезные жизненные проблемы будут восприниматься не так остро

Управление эмоциями многим людям кажется непосильным трудом. Особенно трудно это дается женщинам, так как в силу своей природы каждая представительница слабого пола очень эмоциональна. Но опыт приходит только с практикой. Начинайте с малого, и вскоре все ваши эмоции будут всегда под контролем.



Развитие эмоциональной устойчивости к различным проблемам и стрессовым ситуациям — это очень долгий процесс. Есть многочисленные тренинги, которые помогут вам научиться полностью контролировать ваши эмоции. Кроме посещения тренингов, вы можете также поработать с собственными эмоциями самостоятельно. При этом не забывайте, что вам следует работать не только с собственной головой и мыслями, но и телом.

Тело человека всегда реагирует на стресс или любые другие раздражающие факторы. Научитесь не отвлекаться на них. Как научиться этому спокойствию? Для начала вам следует отработать навык спокойного созерцания на красивый пейзаж. Будь это лес, река, поле. Вам не обязательно выезжать на природу. Простой картины на стене будет вполне достаточно. Когда вы приобретете этот навык, научитесь спокойно смотреть на человека. При этом вы должны смотреть на человека ровно, не отводить взгляд или дергаться. Чтобы научиться этому, отработайте расфокусированный взгляд, т. е. вы смотрите не в одну точку, а на предмет в целом.



Эмоциональная устойчивость человека напрямую зависит от того, как он переживает все свои эмоции. При этом различные эмоции возникают на любые раздражители. Это могут быть даже самые простые мелочи: вы едете в общественном транспорте на работу, и вам кто-то нагрубил. Кажется, что это мелочь. Но вот настроение испорчено на весь оставшийся день. Ваша эмоциональная устойчивость должна дать чувство спокойствия. Вам нагрубили? Это всего лишь мелочь жизни, на которой не следует заострять внимание. Но как научиться такой «сортировке» различных происшествий?



Заведите специальную тетрадь, которую следует разделить на четыре колонки. В каждой колонке должно быть название. Первая колонка — это «ничего особенного», вторая, третья и четвертая колонки будут носить названия «зеленый», «желтый» и «красный», как цвета светофора. Во все колонки вам следует записывать ваши происшествия, которые случаются каждый день. Как вы понимаете сами, зеленая колонка — это незначительные происшествия (например, сломался каблук, порвалась юбка). Желтая колонка — это средние неприятности. А красная колонка — это так называемый форс-мажор. Это действительно то, о чем даже думать не хочется (смерть близких, сгоревший дом, разбитая машина).

Что вам даст это разграничение неприятностей? Для начала уже само распределение различных неприятностей поможет вам не сильно переживать по их поводу. Далее вы начнете изменять свой взгляд на то, что для вас мелкая неприятность. Что было в зеленой колонке, со временем может перекочевать в колонку «ничего особенного». А то, что в желтой, — в зеленую. А дальше то, что было в красной колонке, перекочует в желтую. Именно так и вырабатывается эмоциональная устойчивость к различным раздражающим факторам.



 Дарите улыбку и радость!

**Дневник стресса и календарь радостей.**

**Две техники для преодоления стрессового состояния и закрепления позитивного настроения.**

**Дневник стресса —** это регулярное ведение записей об особенностях своего состояния в стрессе с отметками и анализом своих физиологических ощущений, чувств и поведения. В свободной форме также ведется анализ причин своего стрессового состояния.

**Календарь радостей —** записи всех радостей, успехов, достижений и даже самых незначительных положительных событий, пережитых за день. Эти записи помогают закрепить и в будущем актуализировать ранее пережитые позитивные эмоциональные состояния, успехи и достижения.