ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Для эмоциональной саморегуляции вы должны:

1. Поднять взгляд и посмотреть в окно, на небо или на потолок. Сосредоточиться на том, что видите.

2. Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях и т.д.

3. Применить формулы успокоения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

4. Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на верхний этаж).

5. Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида начнут уходить.

6. Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

А также:

- учитесь говорить «НЕТ». Не берите на себя слишком многого. Уясните границы ваших возможностей и проявляйте твердость;

- учитесь радоваться жизни. Не откладывайте счастье «на потом». Концентрируйте свое внимание и чувства на том, что вы делаете, получая удовольствие от самой работы, а не от того, что она вам даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные жизненные мелочи;

- не будьте максималистом: будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели;

- высыпайтесь;

- регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Это превосходный способ снять напряжение;

- питайтесь правильно. Употребляйте больше овощей и фруков.

НИКТО НЕ СОЗДАЕТ ВАШ СТРЕСС – ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ САМИ