

Экономное расходование эмоционально-энергетических ресурсов

“Человеку мешают не вещи, а то, как он их видит” Сенека.

Приемы антистрессовой защиты

- Отвлекайтесь.
- Снижайте значимость событий.
- Действуйте.
- Творите.
- Выражайте эмоции.

Выражайте эмоции

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

- Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического).
- Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.
- Изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса.
- Мните, рвите бумагу.
- Кидайте предметы в мишень на стене.
- Попробуйте нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите.
- Поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..», «Меня это обидело..»).

Снижайте значимость событий.

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.

Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать».

Глядя на один и тот же сосуд, один человек сказал: “Ура! Этот стакан еще наполовину полон!”, а другой: “Увы! Этот стакан уже наполовину пуст”.

Двое смотрели сквозь тюремное окно - один видел грязь, другой видел звёзды....

Лучший способ справиться с негативными чувствами (паника, ярость, подавленность) – поспорить со своими иррациональными мыслями, проверить их на истинность.

Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов.

Будьте оптимистами!