

Как управлять эмоциями. Памятка.

1. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое.
2. Пойди в спортзал, чтобы поколотить грушу, поиграть в баскетбол.
3. Тем, у кого нет такого клапана, как у Джинна, можно разрядить эмоции, высказавшись в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать.
4. Громкий крик помогает снять эмоциональное напряжение. Только не надо громко кричать в местах большого скопления народа.
5. Можно сделать три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
6. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты в различных ситуациях - смех и плач. После слез человек испытывает облегчение, а после смеха - прилив сил. Смех и плач снижают уровень напряжения человека.
7. Самую полноценную разрядку и выход эмоциям дают занятия спортом. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
8. Очень благотворно действуют прогулки на природе, по лесу. Пение птиц, журчание воды, лесные звуки и запахи помогают вернуть душевное равновесие.
9. Можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.).
10. Хорошо просто посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно, наоборот, потанцевать.
11. Можно сделать уборку в квартире, постирать белье вручную.
12. Хорошо помогает, когда сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз.