**Як керувати емоціями?**

 *Привіт, друже. Ти часто сердишся на інших та на себе? Негативні емоції керують тобою? Як керувати емоціями? Ця стаття допоможе тобі керувати ними? Ось прості поради психолога…*

*Негативні емоції мають руйнівний потенціал, тому важливо навчитися розуміти їх, щоб вони не керували тобою. Сум, ревнощі, гнів, ненависть, тривога… Всі ці емоції перешкоджають вашій здатності справлятися із проблемами.*

*Але негативні емоції є природною частиною життя людини, і вони забезпечують орієнтир для позитивних емоцій. Проте дитина, повністю позбавлена агресії в школі, виконує роль жертви. Ти сам нерідко спостерігав це. Негативні емоції часто є природним проявом, але, як ви їх виражаєте, які вони? Конструктивні чи руйнівні вони? Наприклад, цілком природно почувати себе ображеним, коли ви довго чекаєте друга, або сумуєте, коли ви з ним посварилися. Однак, якщо ви висловите свій гнів з криками та образами, це призведе до руйнівних наслідків. Знайте про наслідки негативних емоцій і навчіться керувати ними. Ви повинні розуміти різницю між позитивними і негативними емоціями для практичного використання та вироблення навиків стійкості. Емоції мають біологічну складову. Емоції - це фізичні відчуття в тілі, і мозок реагує на ці відчуття, стимулюючи подальші нервові і гормональні реакції. Це складний процес, і в кінцевому підсумку може мати позитивний чи негативний вплив на ваше самопочуття. Є багато способів керування емоціями. Ось декілька порад:*

*Замініть негативне мислення на більш конструктивні і продуктивні думки.*

*Вправи! Регулярно займайтеся фізичними вправами, навіть якщо вам не хочеться їх робити.*

*Їжте корисну їжу. Прагніть до збалансованої дієти!*

*Постарайтеся зрозуміти ваші негативні емоції і речі, які їх викликають.*

*Навчіться розслаблятися: релаксація, йога, медитації або прослуховування спокійної музики.*

*Залиште минуле в минулому. Немає ніякої користі від спогадів, які ви не можете змінити.*

*Зверніться за професійною допомогою та консультацією у разі потреби.*

*Сон! Постарайтеся налагодити регулярний графік сну і дотримуватися його, навіть у вихідні.*

*Ставте перед собою реалістичні цілі та досягайте їх.*

*Святкуйте свята. Знайдіть час поговорити з другом або погуляти з домашньою твариною.*

*Подумайте про позитив, що ви досягли у своєму житті.*

*Шукайте світлу сторону у кожній ситуації!*

 *Зрозумійте, що життя не завжди радість це часто й темні періоди, та ми маємо шукати відповіді і знаходити сенс у всьому.*