

Как сохранять спокойствие

Рекомендации психолога

- следует стараться не драматизировать жизненные ситуации и не поддаваться порыву преувеличивать негатив;
- требуется использовать в своем словарном запасе как можно чаще слова «я сильнее этого», «я справлюсь», «ничего страшного»; такие словесные формулировки помогут взглянуть на существующую проблему по-другому;
- прежде, чем делиться с кем-либо проблемой, необходимо подумать и не рассказывать ее всем своим знакомым. Следует переварить ее самому, для того чтобы успокоиться. Друзья из лучших побуждений могут проявить сочувствия больше, чем необходимо, что способно еще больше расстроить;
- следует мысленно визуализировать свое спокойствие (стать невозмутимым и спокойным человеком в своем воображении);
- нужно определить для себя те факторы, которые заставляют человека терять самообладание и контроль над собой. Знание личных раздражителей и избегание их поможет человеку сохранять спокойствие в течение дня;
- важно научиться контролировать свои эмоции, для этого следует вспомнить моменты, когда человек мог оставаться в сложной ситуации спокойным;
- нельзя отвечать на выпады в состоянии раздражения, лучше промолчать до тех пор, пока не наступит спокойствие;
- в любой ситуации всегда искать что-то положительное;
- услышав в свой адрес критику, следует найти в ней рациональное зерно; если сложно, то можно проигнорировать то, что говорят;
- необходимо выработать положительное отношение к людям;
- следует помнить, что охватившие негативные эмоции, вредны, прежде всего, самому человеку, поэтому, если совершена ошибка, следует это признать;
- чтобы себя успокоить, необходимо слушать аудиокниги, настраивающие на позитивное восприятие жизни;
- если есть такой человек, который может вас поддержать, то с ним следует поговорить;
- просмотр цитат из книг может помочь настроить человека на позитивное поведение;

- к неприятностям в жизни следует относиться как к тренировке, чем больших успехов в жизни индивид достигает, тем больше негативных ситуаций преодолевает;

- человек не может нравиться всем, это не под силу никому, поэтому отношения с некоторыми людьми будет лучше отпустить в прошлое. Таким образом, можно освободиться от тяжелого груза и общаться больше с теми, кто влияет на человека положительно;

- для создания атмосферы спокойствия можно воспользоваться спокойной музыкой или тишиной, ароматическими свечами;

- несколько глубоких вдохов могут помочь индивиду снять напряжение, волнение и перестроиться на более спокойный ритм;

- соблюдение режима дня, сбалансированной витаминизированной диеты позволит человеку быть здоровым, а значит соблюдать внутреннее спокойствие;

- избегая чрезмерного употребления кофеина и сахара, поддерживая необходимый водный баланс можно поддерживать спокойное состояние организма;

- ежедневные физические нагрузки снимут напряжение, что позволит контролировать свои переживания;

- медитации, йога могут помочь обрести душевное спокойствие;

- чтобы не думать об одном и том же, необходимо увлечься чем-то интересным или творческим;

- важно уметь отдыхать и при необходимости брать выходной, чтобы наполниться свежими идеями;

- дыхание диафрагмой – животом поможет быстро облегчить напряжение и позволит в считанные минуты успокоиться. Во время дыхания животом, живот поднимается и опускается. Вдыхать необходимо через нос, далее задерживать дыхание на несколько секунд и медленно выдыхать.

Итак, для чего важно научиться сохранять спокойствие? Для того чтобы нетерпение и злость не изматывали душу и сердце. Для того чтобы успевать по жизни делать больше, лучше общаться и жить более целеустремленной и продуктивной жизнью.