

# ХОРОШИЙ НАСТРІЙ ПОЧИНАЄТЬСЯ З ДУШІ, А НЕ З НОГИ, З ЯКОЇ ЗРАНКУ ВСТАЛИ



## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Чи добре бути емоційною людиною? Думки суспільства розділяються. Однозначно погано тримати емоції в собі, але ще гірше не вміти ними керувати.

### 1. ПІЗНАННЯ СЕБЕ

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що пізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше – тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

### 2. САМОКОНТРОЛЬ

- *допомагає виживанню* (в екстремальних ситуаціях здатність до самоконтролю дозволяє уникнути паніки й ухвалити зважені рішення);
- *сприяє збереженню здоров'я* (відомо, що стреси, депресії є причиною безліч захворювань. Та хоча стресових ситуацій у житті уникнути неможливо, самоконтроль дозволяє попереджувати частину їх згубних наслідків);

- *допомагає уникати створених власноруч проблем* (чимало негараздів, насамперед у стосунках, виникають через те, що люди неправильно діють чи говорять зайве, перебуваючи під впливом емоцій. Проблемою є і протилежна ситуація, коли люди постійно ігнорують власні емоції, не говорять про те, що їм не подобається чи викликає занепокоєння. Уміння правильно висловлювати свої почуття допомагає будувати здорові стосунки та мирно розв'язувати конфлікти).

### **3. МОТИВАЦІЯ**

Ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій в позитивне русло.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху! Таким чином, навчившись керувати власними емоціями, ви зможете зрозуміти емоції і почуття інших людей.