

Как справиться с негативными эмоциями



Эмоции занимают в нашей жизни важную роль. Каждый день мы испытываем массу эмоций, как положительных, так и негативных. С «положительными» все понятно: чем их больше, тем мы счастливее. А вот негативные несут нам много неприятностей.

Если вы копите обиды в себе, то вам просто необходимо научиться «безопасно» проживать свои негативные эмоции.

Вот несколько способов, как

избавиться от накопившегося негатива:

Если причиной ваших негативных эмоций является обида, то необходимо **простить своего обидчика**. Возможно, что это не получится у вас с первого раза и вам придется прощать его снова и снова, чтобы сохранить свой внутренний баланс.

Вылейте свои переживания на бумагу. Для этого можно завести отдельную тетрадь и ежедневно записывать туда все, что хотите «выкинуть» из своей души. Потом ее можно будет порезать, порвать или сжечь.

Если у вас есть возможность, то покричите. Включите громкую музыку и кричите, только не перестарайтесь. Так же можно выбрать определенный день для выхода эмоций, уйти куда-нибудь в лес и покричать там, чтобы никому не мешать.

Вы можете выразить себя в танце. Включите веселую музыку и отпустите свое тело, пусть оно двигается так, как ему удобно и нравится.

Займитесь спортом. Выберите подходящий для вас вид спорта.

Еще для избавления от **негативных эмоций помогает дыхательная гимнастика**. Научитесь расслаблять свое сознание и отпускать негативные переживания.

Теперь за вами остался только выбор подходящего для вас варианта. И постарайтесь определить причины ваших негативных эмоций. Задайте себе вопрос: «Почему у меня возникают негативные эмоции?» и постарайтесь дать на него ответ. И возможно в следующий раз вы сможете их избежать.

А если справиться самостоятельно не получается, не бойтесь обращаться к специалистам!

Психолог отдела общественного здоровья Е.И. Буглак