

## ***Как научиться контролировать свои эмоции?***

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.
2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».
3. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки и дать живительным эмоциям вытеснить ваш негатив.
4. Можно посчитать зубы языком с внутренней стороны.
5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. Исследования уже давно доказали, что во время физической нагрузки в организме человека содержание гормонов и кислорода в крови меняется. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых. Не стоит забывать также о здоровом питании.