

Способы избавления от отрицательных эмоций.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это не развитие гениальности, быстроты ума или эрудированности. Это скорее основа развития. Исследования показывают, что дети и взрослые, умеющие понимать эмоции свои и других людей, управлять ими и использовать эмоции в качестве ресурса для достижения своих целей, могут достигать максимальных успехов во многих сферах деятельности.

Именно поэтому, необходимо учиться распознавать, понимать и управлять своими эмоциями.

Предлагаем несколько простых способов переключения негативных эмоций:

- ✓ поменять цвет одежды;
- ✓ побыть одному;
- ✓ погулять;
- ✓ заняться спортом;
- ✓ посмотреть на себя со стороны;
- ✓ почитать книгу;
- ✓ признать право другого человека на собственное мнение;
- ✓ послушать музыку;
- ✓ написать на бумаге то, что тебя огорчает, злит, пугает и разорвать;
- ✓ выполнить дыхательную гимнастику;
- ✓ сжать кулаки и досчитать до 20;
- ✓ чаще улыбаться, даже если тебе не хочется;
- ✓ повторять себе слова «Я спокоен, собран, у меня все получится».

