***ПАМЯТКА «Я чувствую… Что делать?»***

1. В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.
2. Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо, "все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся".
3. Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
4. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.
5. Не пытайся просто подавить в себе эмоции, Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.
6. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

**Управлять своими эмоциями полезно.**

1. Следите за своим лицом. Держите спокойное лицо.

Самый главный "рецепт" настолько прост, что многих это даже раздражает: "Чтобы снять ненужную эмоцию, просто убери неправильное лицо. Поправь глаза и губы. Главное - сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась". Если вы это умеете делать - накал эмоции сразу спадет. Если для вас это затруднительно - тренируйте навык спокойного присутствия.

Наработка навыка спокойного присутствия - один из самых простых и эффективных способов управления эмоциями.

2. Следите за дыханием.

Изменение силы и ритма дыхания почти мгновенно изменяет эмоциональное состояние. Если вам нужно успокоиться, начните делать спокойные вдох и выдох.

3. Управляйте своими мыслями.

Наши мысли направляют наше внимание. Если мы обращаем внимание на светлые стороны жизни - мы запускаем позитивные состояния. Если внимание с помощью мыслей приковано к неприятностям реальным или возможным - чаще возникает негатив.

Если негативные мысли ходят по кругу, их нужно останавливать. Как? Лучше всего переключением на другие, более позитивные мысли, и делать это лучше для надежности вслух. Поговорить с собою вслух - да, это бывает необходимо. Другие варианты - переключить себя на яркие, позитивные картинки - представить себе радугу, красивые цветы... Как правило, женщинам и детям это помогает хорошо.

4. Ключи эмоций.

В большом числе ситуаций люди управляют своими эмоциями, не замечая, как они делают, даже если используют для запуска или прекращения эмоций специальные ключи эмоций.

Самым простым и действенным ключом эмоций является выражение лица и рисунок тела. Если к вам пришли гости и вам нужно выразить им свою искреннюю радость, вы начинаете их радостно приветствовать, заботливо ухаживать за ними, наверное их обнимете, и ваше лицо будет живым, теплым и открытым. Практически сразу после этого вы уже чувствуете искреннюю радость.

Начавшееся возмущение, пока оно не раскручено, возможно снять только тем, что вы расслабите лицо, выдохните, снизите громкость своих высказываний, смягчите свои формулировки и, особенно, свои интонации.

Кто хочет, тот всегда найдет способы, чтобы поднять или изменить свое настроение, снять ненужную эмоцию или настроить себя на то или иное дело. Встретиться с друзьями, включить бодрую музыку, шопинг, элементарно выспаться и т.д - множество бытовых и одновременно эффективных способов повышения настроения известны всем. Главное - желание и тренировка.

**Будьте счастливы!**

