



Эмоции: наши друзья или враги?

Для того, чтобы понять, что для нас значат эмоции, нужно узнать, что же это такое и какими бывают эмоции.

Эмоции – это переживания, отражающие приятные и неприятные ощущения, отношения человека к другим людям, явлениям, процессу и результату своей деятельности.

Бывают положительные (радость, доброжелательность, уверенность, спокойствие, нежность) и отрицательные (злость, агрессия, зависть, грубость, ярость) эмоции. У каждого из нас могут проявляться и положительные, и отрицательные эмоции, потому что мы все живые люди и попадаем в различные ситуации.

Эмоции влияют на жизнь каждого человека. В один момент они помогают нам достигнуть вершин, а в другой - упасть в пропасть. Чтобы не попасть под второй вариант событий, следует уметь подчинять себе эмоции. Где бы ты не оказался, эмоции всегда будут рядом! Поэтому очень важно научиться контролировать их. И тогда эмоции будут нашими друзьями.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому их мы можем назвать нашими друзьями. А отрицательные эмоции – это наши враги, поэтому следует их контролировать.

Для того, чтобы побороть «эмоции-враги» можно использовать следующие упражнения:

- Досчитать до 20.
- Побывать одному.
- Улыбнуться.
- Подумать о чем-то хорошем.
- Написать на бумаге причину злости или раздражения и разорвать ее.

Эмоции это наши и друзья, и враги! Но отрицательные эмоции важно контролировать! И помни, что это ты правишь эмоциями, а не они тобой!