

# Как сохранить эмоциональное здоровье?

Для того, чтобы жить в спокойствии и наслаждаться



жизнью, нужно уметь сохранять эмоциональное здоровье.

Лично для себя я выявила одно правило, чтобы не волноваться по пустякам, я задаюсь

вопросом: «Вспомню ли я это, и будет ли для меня важно это действие (ситуация) через определённое время?». Так же я выделила 5 правил, который помогут сохранить эмоциональное здоровье:

**1. Не вмешиваться в чужие дела.**



Очень часто люди находят проблемы сами, пытаюсь помочь другим, когда те того не просят или вовсе не

нуждаются в помощи других людей. Нужно дать людям самим разобраться в своих проблемах.

## **2. Уметь прощать (не держать обиду).**



Если человек научится прощать, то в жизни станет немного проще. Он не будет «накручивать» себя, а просто смирится с ситуацией. Когда человек обижается, то чувствует боль и разочарование. А «обидчик» на самом деле зачастую даже не знает, чем он обидел. Разве не так?

### 3. Оградить мозг от безделья.



Дурные мысли возникают в голове от безделья. Если человек во время отдыха занимается позитивным делом: читает, гуляет с друзьями, занимается самообразованием, то для негативных эмоций не останется времени.

### 4. Принимать все повороты судьбы.



Люди часто не могут принять то, что подготовила им судьба, они часто считают, что всё должно было быть по-другому, а не так, как случилось. И нужно помнить, что каждый поступок обретает свои последствия.

## 5. Подавлять всплески негативных эмоций.



Я часто встречала на своём пути людей, которые сначала делали, а потом думали. При том, что их действия были на эмоциях. Популярной ситуацией является необдуманно высказанные слова, а потом извинения. **Но обратите внимание:** человек может извиниться, но слов и действий уже не вернуть. Поэтому перед тем, как сделать действие, в котором присутствуют какие-либо сильно выраженные эмоции, остановитесь и убедитесь правильно ли вы делаете, либо досчитайте до 5. Покуда вы считаете, буря эмоций стихает и вы успокаиваетесь.

Если вы хотите сохранить эмоциональное здоровье, то советую придерживаться этих правил, и вы сами заметите, как и на сколько ваша жизнь станет спокойной и уравновешенной.

Ведущая рубрики

Гладкая Каролина, гр.157 - ХК

