«Как управлять своими эмоциями?»

**Для человека, имеющего такие черты характера, как вспыльчивость, несдержанность или обидчивость, одна из самых серьезных проблем – это управление своими эмоциями. Как же с ними справиться? Можно дать несколько советов.**

1. **Полностью избавляться 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».**

**2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого».** **Возьмите эти слова своим девизом, и вы станете намного уравновешеннее и оптимистичнее.**

**3. В одном из писем к жене А. П. Чехов, имевший репутацию человека очень сдержанного, скромного и деликатного, признался: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру.** **Должен сказать тебе, что от природы он у меня резкий, я вспыльчив и проч. и проч. Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделывал черт знает что».**

**4. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми.** **И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.**

**5. Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Лучше «отыграйте» эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.**

**6. Если у вас возникло раздражение или обида на кого-то, не боритесь с ними, а попытайтесь «отделить» их от себя.**

**7. 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.**