

ГНЕВАТЬСЯ НЕ НАДО

«Учитесь властвовать собой»,

- написал в свое время Александр Сергеевич Пушкин. И был прав. Действительно, с детства нас приучают контролировать свои чувства, быть вежливыми, не высказывать своих отрицательных эмоций. Другими словами, мы все время сдерживаем себя. Но при этом тянем непомерно тяжелый груз подавленных эмоций.



Однако психологи утверждают, что время от времени необходимо избавляться от этого груза. Тогда человек сможет не только достичь равновесия и стабильности, но и избавиться от прошлых и настоящих обид. Однако освобождать свои эмоции вовсе не означает просто ругаться когда и где захочется. Такое поведение будет неуместным и неэффективным, может подвергнуть риску карьеру, создаст репутацию скандалиста. Поэтому гораздо важнее научиться проявлять свои эмоции так, чтобы не потерять человеческого лица. То есть необходимо заниматься своим эмоциональным воспитанием.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ – это не просто способность управлять своими чувствами в повседневной жизни, но и глубокое личное развитие. С чего же начать свое эмоциональное воспитание? Первое, что следует сделать, - это установить границы проявления эмоций. Это предполагает необходимость выяснить, что для вас приемлемо в отношении с другими людьми. Делать это нужно исходя из степени доверия, интимности и близости этих отношений.

Очень важно также научиться отделять себя от окружающих. Не стремитесь полностью «слиться» с семьей, партнерами, друзьями. Это поможет прекратить выдвигать различные предположения о чьих-то потребностях (я лучше знаю, чего ты хочешь) и избавит от желания контролировать действия других людей, их чувства и мысли. Зато позволит решить, чего хотите именно вы.

Не нужно также требовать от людей во что бы ни стало согласиться с вами, угрожать наказанием, если кто-то не уступает вашему желанию. Это лишь ухудшает отношения и вызывает новый прилив раздражения и обиды. Помните, что компромисс может быть достигнут только в открытом разговоре. Но никогда не соглашайтесь с тем, чего вы действительно не хотите. Только самостоятельная личность, управляющая своими эмоциями, может выбрать что, как и кому сказать.

Для того, чтобы обрести собственную внутреннюю жизнь, мысли и чувства научитесь относиться к себе не только с уважением, но и с любовью. В этом вам могут помочь некоторые практические советы.

Каждый человек хочет быть счастливым, каждому приятно испытывать радость и умиротворение. И если вы примете заботу о собственных эмоциональных потребностях как нечто естественное, то многие проблемы и даже стрессы не смогут вас обескуражить. Главное помнить, что воспитывая себя эмоционально, вы станете обладателем таких внутренних резервов, которые не позволят сбиться с выбранного пути и помогут сделать вашу жизнь по настоящему счастливой.

- Помните о своих хороших качествах вместо того, чтобы запоминать плохое.
- Ищите и принимайте помощь, поддержку и совет, когда вы в этом нуждаетесь.
- Откажитесь от жалоб, желания отомстить, от всех бессильных стремлений, которые подрывают личную силу.
- Помните, что вы несовершенны - и это прекрасно. Вы - человек, который может не только ошибаться, но и исправлять ошибки. Признайте себя таким, какой вы есть, то есть уникальным и неповторимым.