

НА ПУТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ЗДОРОВЬЮ

Есть простые вещи, которые поддерживают наше благополучие. Неприятности никуда не исчезают, но есть шаги, которые могут укрепить нашу эмоциональную устойчивость. Предлагаю вам превратить их в свои ежедневные привычки.



Первый шаг – Благодарность. Это спасательный круг для вашего сердца. В разгар неприятностей легко утонуть в отчаянии. Благодарность за что? Благодарность за все. За то, что вы дышите, за ваш утренний кофе, за тепло солнца на вашем лице, за капли дождя на листьях, за близких людей. Благодарность работает как выключатель для страданий. Пользуйтесь ею каждый день.

Второй шаг — Прощение. Ничто не разъедает нашу душу и тело, как обида, зависть и гнев. Простите тех, кто причинил вам боль. Простите начальника, что не ценит вас, простите друга, что покинул вас, простите незнакомца, что наступил вам на ногу. Сразу может не получиться, но со

временем, обязательно получится. Каждый раз, как вы будете чувствовать, что кто-то нарушает мир в вашей душе – простите его. Если вы будете двигаться сквозь боль дальше, боль останется позади. Благословите ее. Пусть уходит. Ваша цель заключается не в мести этому миру, а в обретении эмоциональной свободы.

Третий шаг – Пишите. Сделайте это привычкой – выгружать все содержимое вашего разума на бумагу. Освободиться от негативного и проблем. Выразите ваши чувства для того, чтобы лучше понять их. Запишите проблему, чтобы лучше решить ее. Запишите свои мысли на бумагу в первой половине дня и ваш разум получит необходимую свободу для принятия мер. Освободите ваш разум на ночь, и вы готовы спать, зная, что если что-то должно быть сделано, вы не забудете.



Шаг четвертый – Тишина. В жизни много шума. Телефоны, радио, телевизоры, транспорт, люди. Кто может полноценно думать, чувствовать

или установить душевное равновесие не обращая внимание на громкость? Наилучшей практикой для искателей тишины является медитация. Практика медитации позволяет наблюдать и определить свои собственные бесконечно повторяющиеся мысли, и тем самым от них освободиться. Пять минут медитации может разорвать бесконечный внутренний диалог с самим собой, дать вам отдых и открыть перспективы. Тишина, когда вы обретете ее, позволит вам скинуть эмоциональные доспехи, снять стресс и, открыв, слушать свое сердце.

Шаг пятый – Утверждение. Это очень полезно, когда мы мыслим в утвердительной форме. Обращали ли вы внимание как легко скатиться в нисходящую спираль неодобрения и отчаяния? Постоянная диета из страха и плохих предчувствий очень вредна для нашего эмоционального здоровья. Научитесь замечать то, что вы одобряете. Сделайте это своей целью. Маленькие события – автобус, что пришел вовремя, вкусный обед, хороший поступок ребенка. Ищите такие моменты и набирайтесь от них сил. Более того, выражайте свое одобрение, когда вы это можете.

Шаг шестой – Мимолетные чувства. Эмоции, как погода. Эмоционально здоровые люди умеют делать паузу посреди хаоса и определить преобладающие эмоции – что это: страх? гнев? И сказать себе: «эти чувства проходят через меня». Это правда. Ваше чувство гнева

пройдет возможно через несколько минут, и даже если гнев всплывет на поверхность, он пройдет. Вы останетесь. Сделайте несколько глубоких вдохов со словами «чувство гнева проходит через меня» и ощущение реальности к вам вернется. Вы восстановите свое эмоциональное благополучие.

Шаг седьмой – Свои собственные источники. Это очень важно. Вы сами знаете, что может служить для вас источником положительных эмоций – работа, прогулка, чтение книг, игра с кошкой, приготовление ужина. Все это активно восстанавливает эмоциональное здоровье. Определите эти источники для себя и обязательно чаще ими пользуйтесь.



**Ваша жизнь в ваших руках!
Берегите себя!**

