

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ УСТАНОВОК В ОБЩЕНИИ.
КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.



- Никогда не спеши делать категорических выводов о человеке по первому впечатлению, особенно избегай негативных оценок.
- Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
- Мы часто обижаемся на людей или не довольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить. Как говорил Дейл Карнеги: «Если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней, и безопасней».
- Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность. И помни о том, что любой человек в своей сути имеет уникальную способность к изменению.
- Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

- Полностью избавиться 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".
- Джонатан Свифт сказал: "Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
- Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.
- Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно выльются наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше отрази эти эмоции внешне, в какой-либо деятельности, но без вреда для окружающих.
- Если у тебя возникло раздражение или чувство злости, попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.
- 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.