**[Как восстановить душевное равновесие](http://psiholog-nsk.ru/zametki-psihologa/kak-vosstanovit-dushevnoe-ravnovesie.html" \o "Постоянная ссылка на Как восстановить душевное равновесие?)**



Стрессы, конфликты, барьеры общения, ревность, гнев и раздражение рано или поздно приводят человека к состоянию, в быту называемое упад­ком сил. Наши эмоции являются отражением нашего восприятия событий, людей и предметов, окружающих нас в повседневной жизни. Для управле­ния своим эмоциональным состоянием человеку необходимо развивать способность к контролю своих эмоций и чувств, к правильному и адекват­ному их выражению, а также овладеть способностью к повышению количе­ства и качества положительных эмоций. Поддержать баланс душевного равновесия можно с помощью  определённых техник.

**Способы восстановления душевного равновесия,**

**доступные каж­дому.**

* ***Больше движения:*** умеренная физическая нагрузка приводит к повыше­нию жизненного тонуса, даёт мощный эмоциональный заряд, да и просто поднимает настроение. Прогулки на свежем воздухе, спорт и танцы, баня и бассейн помогут избавиться не только от стрессов, хронической ус­талости, навязчивых мыслей и отрицательных эмоций, но и от так называе­мых «подавленных» или «утрамбованных» эмоций, сконцентрированных в области позвоночника и шейно-воротниковой зоны. Кроме того, физиче­ская нагрузка позволит вам достичь более хорошей физической формы, что в свою очередь приведёт к повышению самооценки.
* ***Сеансы ароматерапии:*** вы можете использовать лавандовое, мелиссо­вое, розмариновое, сандаловое и другие масла, обладающие успо­каивающим и расслабляющим эффектом. Для использования в чистом виде вам понадобится аромалапма, а для массажа и принятия ванны просто сме­шайте масла с обычным растительным маслом.

 ***«Вместе веселее»:***не замыкайтесь в себе. Живое общение с близкими людьми и друзьями заряжает энергией и позитивными эмоциями. Социаль­ные сети и разговоры по телефону, скайпу, безусловно, упрощают нашу жизнь, но в то же время делают её более «плоской»

**Техники восстановления эмоциональной гармонии,**

**требующие тренировки**

* ***Правильное дыхание и поза:***вы замечали, как выглядит печальный че­ловек? Опущенная голова, сутулая спина, тяжелое дыхание. Так наше тело реагирует на грусть. Но не только наше эмоциональное состояние влияет на физическое, но и наоборот! Расправьте плечи, улыбнитесь как можно шире, при этом дышите ровно, спокойно и глубоко. Пусть сначала ваша улыбка будет натянутой, пробуйте ещё и ещё! Через некоторое время вы заметите, что вам становится лучше.
* ***Выражение чувств и эмоций:***чувствуете, что подавлены или раздра­жены? Обычный карандаш и лист бумаги может помочь вам достичь спо­койствия. Изобразите своё эмоциональное состояние при помощи рисунка, таким образом вы отделите его от себя. В течение некоторого времени рас­сматривайте «картину». Обычно трёх-четырёх минут хватает для того, чтобы прийти в норму. Если же этого оказывается недостаточно, обратите негатив в позитив: дорисуйте то, что считаете необходимым. Например, обидчику — бантики и красный нос, а затем скомкайте лист бумаги и от­правьте его в урну
* ***Расслабление****:* учитесь расслабляться в стрессовых ситуациях, не тре­бующих от вас моментального принятия решений. Самое главное правило расслабления — осознание и принятие негативных эмоций. Да, вы злитесь и имеете на это полное право. А теперь расслабьтесь, примите удобное по­ложение и представьте себя в том месте, в котором бы сейчас хотели ока­заться. Кроме того, в вашем распоряжении всегда должны быть вещи, с по­мощью которых вы можете погрузиться в «волшебный мир»: открытки от близких, памятные фотокарточки, приятные вашему сердцу мелочи.

Конечно, существуют и другие, не менее действенные методы  дости­жения эмоциональной стабильности. Вы можете прибегнуть к любым наи­более приятным для вас способам восстановления душевной гармонии.

