Как держать себя в руках? Шесть рекомендаций раздражительному человеку

Сегодня в публикациях разных изданий много внимания уделяется стрессовым ситуациям и методикам снятия этого самого стресса. Странно, но гораздо реже можно увидеть программу, отвечающую на вопрос: "Как не довести себя до стресса?" У психологов на этот счёт есть свои советы.

1. Не впадайте в гнев. Приучите себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесёт облегчения и может повлечь за собой новые неприятности.

Лучше всего не упустить возможности разрядиться не гневными словами, а физической нагрузкой (работой или упражнениями). Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

- 2. Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своём, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушайтесь к точке зрения оппонента, уважайте её и с достаточной долей самокритичности относитесь к своему взгляду на проблему. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.
- 3. Нельзя быть совершенством абсолютно во всём. Старайтесь, прежде всего, отлично выполнять свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворённости иногда достаточно иметь успехи в одной-двух областях, а остальное пусть будет не ниже оптимального уровня.
- 4. Научитесь на время отвлекаться от своих забот. Как бы ни были серьёзны проблемы, старайтесь время от времени избавляться от гнёта тяжёлых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому.

1/2

Как держать себя в руках

Автор: admin

29.04.2011 11:41 - Обновлено 29.10.2014 10:25

Постарайтесь не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей, иначе ваше "не в духе" будет возвращаться к вам по кругу. Будьте разумны и тактичны! Очень плохое впечатление производит человек, который любую свою неприятность превращает в мировую проблему.

- 5. Старайтесь не оставаться наедине со своими проблемами. Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает значит принести себе облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность.
- 6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение о того, что окружающие не отвечают его ожиданиям. Это большая ошибка: постоянной критикой не сделать окружающих удобными для вас.

Старайтесь видеть в людях достоинства, а в общении опирайтесь на эти качества. Тогда в один прекрасный день вы обнаружите, что окружающие "перевоспитались" и вполне устраивают вас.

Надеюсь, эти несложные и вполне применимые на практике "хитрости" помогут тем, кто действительно уважает себя и других людей.

Автор - Татьяна Шуваева Источник