

# Як керувати НЕГАТИВНИМИ МОЦІЯМИ?



## Усвідомлене дихання

Повільно вдихніть через ніс і порахуйте до чотирьох. Потім затримайте дихання і знову порахуйте до чотирьох. Повільно видихніть через рот і знову порахуйте до чотирьох. Нарешті, затримайте дихання (порахувати до 4), а потім повторіть всю процедуру, поки повністю не заспокоїтесь.



## Полощіть горло

Налийте склянку води і приблизно 20-30 секунд інтенсивно полощіть горло. Наукові дослідження показують, що сигнали блукаючого нерва спрямовані до шлунку і кишечнику допомагають заспокоїтися.



## Займайтеся медитацією

Медитація забезпечить відчуття спокою, коли вам це найбільше потрібно. Існує багато способів медитації. Наприклад, спробуйте короткі керовані медитації або скористайтесь програмою Calmio.



## Вирушайте на природу або в парк

Одне з досліджень стресу привело до висновку, що 20 хвилин перебування в природі можуть значно знизити стрес, накопичений в організмі. На прогулянці зосередьтеся на те, що вас оточує.



## Фільтруйте інформацію

Слідкуйте за новинами та поточними подіями лише раз на день, максимально протягом двадцяти хвилин. Виберіть інформацію, яку дійсно хочете знати. Пам'ятайте, що є речі, на які ви вплинути можете (наприклад, можете зробити фінансовий чи матеріальний вклад), але також те, на що ви не можете вплинути (це не у ваших силах вирішити поточну політичну ситуацію).



## Охолоджуйтеся!

Причому буквально! Мийте руки холодною водою протягом 30 секунд і зосередьтеся на почутті поступового охолодження. Рахуйте до 30. Це разом з холодом заспокоює вашу нервову систему.



## Рухайтеся

Втілюйте свої емоції в рух. Танці, підстрибування та інші жваві рухи можуть мати дивовижний вплив на ваші емоції та зменшити стрес і напругу у вашому тілі. Головне – керуватися власною інтуїцією і рухатися абсолютно вільно та спонтанно.



## Слухайте музику

Музика благотворно впливає на наше тіло і розум і може викликати у нас максимально позитивні емоції. Увімкніть музику, яка вам подобається.



## З'їжте щось смачне

Чи знаєте ви, що деякі продукти можуть позитивно впливати на ваш настрій? Наприклад, авокадо або банан (підтримують продукцію серотоніну в мозку), чорниця (підвищують настрій і містять магній, який знижує м'язову напругу) або чорний шоколад.



## Не залишайтеся самі

Діліться своїми почуттями та думками з іншими. Згадайте знайомий вислів: Розділений біль – це вже половина болю. Коли ви довіряєте комусь з оточуючих, ви відчуваєте полегшення.