

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Агрессия открывает людям рот и закрывает глаза!

Все мы с вами были подвержены агрессии. Агрессия может быть вызвана отрицательными эмоциями. А отрицательные эмоции могут быть вызваны различными факторами: нехваткой денег, плохой погодой или еще какой-нибудь мелочью, которая может вывести вас из себя. Каждый из нас подвержен отрицательным эмоциям или скажем говоря по-другому отрицательные эмоции управляют нами.

Агрессивное состояние возникающее в результате “негатива”, может привести к тому, что вы будете буквально рвать и метать.

Ваша агрессия может быть направлена на кого-то. “Выпускать пар” - так называется такое состояние. Начальник отругал вас за плохую работу, возвращаясь домой вас обвесили в магазине, к тому же за окном идет ливень. Домой вы пришли поздно, а завтра снова надо рано вставать. Вы на полном взводе и если не дай бог ужин, который вы приготовили окажется недоваренным, невкусным или пересоленным, то реакция последует незамедлительно. В данном случае обычно стучат кулаками по столу, бросают ложку на пол и т.д.

А теперь представьте другую ситуацию - вы получили премию, повышение по службе, отметили это все с друзьями, добрались успешно до дома. Все это позитивно повлияло на ваш настрой и тут дома вы садитесь ужинать и оказывается, что суп очень сильно пересолен... Могу поспорить, что вы даже не обратите внимание на это, как оказалось, последнее негативное звено рабочего дня.

Позитивные эмоции - это то, что нам нужно в жизни на каждом шагу. Позитивные эмоции влияют также и на здоровье.

Чаще и чаще отрицательные эмоции “овладевают” нашим организмом. Часто в таких ситуациях это приводило к тому, что мы становимся раздражительны, агрессивны, плохо спим и даже заболеваем, хотя болезни как таковой и нет, просто мы очень нервничаем по поводу как потом оказывается из-за пустяковых проблем.

Поймите, что если вы будете жить постоянно борясь с “негативом”, то вы можете просто зачахнуть. Скажите себе: - “Если так будет продолжаться и дальше, то я просто слягу в могилу раньше времени!” Поставьте на свои негативные эмоции (и вообще на весь “негатив”) некий ограничитель. Все плохое обычно быстро проходит и забывается, а все хорошее остается с тобой. Не позволяйте проникать в свою жизнь ничему негативному (ни эмоциям, ни горестям ничему остальному). Когда же это случается, то просто вспоминайте одну легенду о том, как у царя Соломона было кольцо, на котором были выгравированы слова: ВСЕ ПРОХОДИТ! Владейте ситуацией! И еще одно, если вы верите только в хорошее и гоните прочь все негативное из жизни, то это ХОРОШЕЕ будет встречаться в вашей жизни все чаще и чаще, пока не останется с вами навсегда!

