**Як управляти своїми емоціями**

* Повністю позбуватися емоцій і не розумно, і неможливо. Немає емоцій поганих або гарних. На думку Жан-Жака Руссо, «усі страсті гарні, коли ми володіємо ними, і всі дурні, коли ми їм підкоряємося».
* Джонатан Свифт сказав: «Віддаватися гніву часто – однаково, що мстити самому собі за провину іншого». Обери ці слова своїм девізом, і ти станеш набагато більш врівноваженним і оптимістичним.
* Необхідна умова радісного настрою – гарні взаємини з людьми. І навпаки: радісне сприйняття життя – основа симпатії й розташування до тебе інших. Дай собі установку на добре й поважне відношення до людей. Прав Шекспір: «Дарма думати, начебто різкий тон є ознака прямодушності й сили».
* Не намагайся просто придушити в собі емоції. Подавлені почуття однаково виллються назовні тим або іншим способом, або можуть стати причиною захворювання. Краще відіграй ці емоції зовні, але без шкоди для навколишніх.
* Якщо в тебе виникло подразнення або злість, не борися з ними, а спробуй «відокремити» їх від себе. Поспостерігай за їхнім протіканням, знайди й проаналізуй причину їх появи, і ти переконаєшся, наскільки маленька й несерйозна ця причина. Усе це сприяє вгасанню негативних емоцій.
* У відносинах із близькими людьми часто буває потрібно відверто сказати про свої почуття, що виникли в тієї або іншій ситуації. Це набагато краще, чим фальш і закритість у спілкуванні.

