***Как избавиться от негативного влияния эмоций на здоровье человека.***

Человек-существо эмоциональное. Эмоции могут как украшать нашу жизнь, делать ее ярче, радостнее, так и могут снижать качество жизни, даже приносить вред нашему здоровью. В этой статье я коротко расскажу, как справиться с вредными эмоциями и сформировать благополучное душевное и физическое состояние.

***ЗЛОСТЬ***-вызывает напряжение желчного пузыря и печени. Если не обуздать злость, человек теряет спокойствие.

*ЧТО ДЕЛАТЬ:*

1)определите объект злости, подумайте о нем, одновременно напрягите все свое тело на 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите процедуру 10-15 раз;

2) напишите гневное письмо объекту, который вызывает злость, не стесняясь в выражениях. Письмо можно порвать и выкинуть или сжечь;

3)представьте на внутреннем экране объект злости в самом нелепом виде и посмейтесь над ним от души.

***ПОТЕРЯ СПОКОЙСТВИЯ***-вызывает проблемы в желудке, поджелудочной железе и селезенке. Возникает чувство страха.

*ЧТО ДЕЛАТЬ*:

1)определите тревожную ситуацию. Посмотрите на нее глазами знакомых Вам людей и спросите себя, как они повели бы себя в этой ситуации. Попробуйте принять их опыт к сведению;

2)начните больше двигаться (ходить по улице в среднем или быстром темпе, танцевать дома под любимую музыку).

***СТРАХ***-порождает проблемы в почках и мочевом пузыре. Это приводит к потере радости.

*ЧТО ДЕЛАТЬ*:

1)выявить причины страха;

2)разрешить себе бояться в течение недели по 30 минут в день (это разрешение способствует снижению эмоционального накала);

3)обратиться за помощью к близким или специалистам;

4)не сидеть без дела, обязательно делать хоть что-нибудь.

***ПОТЕРЯ РАДОСТИ***-вызывает проблемы сердца и тонкого кишечника. Это приводит к грусти и печали.

*ЧТО ДЕЛАТЬ*:

1)научитесь уделять время себе, балуйте себя;

2)поменяйте обстановку вокруг (сходите куда-нибудь, переставьте мебель, поменяйте занавески на кухне и т.д.);

3)попробуйте что-нибудь новое (попробуйте новое блюдо, новую одежду, сформируйте новую привычку);

4)избегайте «токсичных» людей.

***ГРУСТЬ И ПЕЧАЛЬ***-вызывают проблемы в работе легких и толстого кишечника. Это порождает злость- и круг замыкается.

*ЧТО ДЕЛАТЬ*:

1)разрешите себе поплакать, если хочется;

2)научитесь говорить себе комплименты и делать что-нибудь приятное хотя бы 3 раза в день;

3)избегайте одиночества-используйте любой случай для приятного общения;

4)окружите себя цветами, носите яркую одежду, используйте ароматерапию;

5)сохраняйте и усиливайте физическую активность.