**Как избавиться от отрицательных эмоций?**

****

1. **Выговорись**

Расскажи о своих проблемах другому человеку, это поможет тебе избавиться от отрицательных эмоций.

При обращении к психологу ты получишь собеседника, который никогда и никому не расскажет о твоих проблемах, не осудит тебя, а поможет найти выход из сложившейся ситуации.

1. **Напиши письмо**

Если в данный момент рядом нет человека, с которым ты бы мог поговорить, то излей свои чувства, переживания, негативные эмоции на бумаге. Потом перечитай свое письмо и порви его. Представь, что в тот момент, когда ты рвешь письмо, ты избавляешься от всех эмоций, которые описывал в нем.

1. **Выплесни отрицательные эмоции**

Если ты чувствуешь, что у тебя накопилось слишком много отрицательных эмоций, напряжения - выплесни их вместе со слезами. Позволь себе иногда плакать. Это не признак слабости - это признак человечности!

1. **Определи истинную значимость того, что тебя сейчас беспокоит**

Попытайся вспомнить события, происходившие год назад, которые волновали тебя, были наполнены негативными эмоциями. Много ли ты их вспомнишь?!?!

Подумай, будешь ли ты расстраиваться по поводу происходящего в данный момент события через 1 год?

Стоит ли расстраиваться из-за него сейчас, если через год ты о нем и не вспомнишь?

1. **Найди причину отрицательных эмоций**

Не уходи от проблем, ведь нерешенная проблема будет причинять тебе боль и вызывать негативные эмоции

1. **Сделай себе подарок**

Позволь себе заниматься теми вещами, которые доставляют тебе радость и положительные эмоции

1. **Верь, что все будет хорошо**

Твоя жизненная установка может сильно повлиять и на отношение окружающих, и на работу, и даже на здоровье. Воспитывай веру в себя, в свои силы