

Эмоциональный фон жизни

Агапова О.В., независимый эксперт в сфере образования взрослых,
кандидат педагогических наук

Этот буклет поможет вам:

- Узнать, что такое эмоции (стр.2)
- Понять, почему нужно хорошее настроение (стр.3)
- Сделать приятные упражнения, которые помогают сохранить позитивный настрой в жизни (стр.5)

1. Вы знаете?

- * Ни одно из событий, встреч, эпизодов, явлений нашей жизни не воспринимается нами абсолютно нейтрально, вне каких бы то ни было переживаний. Всегда и всюду эмоции дополняют действия, мысли, разговоры.
- * Эмоции – это психологические состояния, которые проявляются в форме переживаний, ощущений, отношений человека к миру и к другим людям. С ними прочно связаны наши настроения и чувства. Это своеобразный ответ нервной системы на то, что происходит в нашей жизни.
- * Центр управления в нашем организме – мозг. Его задача - нас защищать. Любую информацию, которая поступает извне, он оценивает так: опасно или нет? Есть ли угроза? Если есть намек на опасность, мозг сразу подает сигнал остальным системам: срочно принимать меры и защищаться!
- * Оказывается, улыбка не просто доставляет нам удовольствие, но и благотворно влияет на работу мозга, стимулируя абстрактное мышление и развивая широту взглядов на мир. Интерес помогает людям развиваться, двигаться вперед, преодолевать застой.

Вы догадались?

- * Постоянно сохранять хорошее настроение довольно трудно.
- * Негативные эмоции «хотят» преобладать.
- * Отрицательных эмоций, увы, больше, чем положительных.
- * Положительные эмоции нужно ловить и удерживать.

А КАК?

2. Зачем нам положительные эмоции? Может, обойдемся без них?

Тело человека, реагируя на указания мозга, по эмоциональному состоянию определяет, к чему следует подготовиться: расслабиться и радоваться, или напрячь все внутренние резервы и защищаться. Ученые доказали, что положительные эмоции напрямую влияют на здоровье человека. Во время проявления удовольствия активизируется выработка естественных внутренних успокаивающих веществ, гормонов радости, которые, в свою очередь, повышают **иммунитет человека**.

Выработка гормонов радости (эндорфинов) увеличивает **жизненные ресурсы человека**.

Положительные эмоции способны значительно облегчить ситуацию с заболеваниями. В организме оптимиста вырабатываются вещества, которые помогают **справиться с воспалительными процессами!**

Ученые-медики говорят: гормоны радости могут **уменьшать болевые ощущения**.

Хорошее настроение помогает **преодолеть стресс**, а он, в свою очередь, является известным провокатором многих серьезных заболеваний.

Восточная медицина утверждает: эмоции радости связаны с сердцем и кишечником. Значит, когда нам весело и приятно, **главные внутренние органы лучше себя чувствуют!**

Человек, который излучает радость, независимо от возраста, **становится своеобразным магнитом**; он нравится окружающим и они стараются быть к нему поближе.

Ученые, которые занимаются изучением феномена долголетия, пришли к жизнеутверждающему выводу:

положительные эмоции – неременное условие долгой и здоровой жизни, они влияют на качество и продолжительность жизни.

Звучит убедительно, не так ли?

Где же брать хорошее настроение?

Как удержать и не растерять положительные эмоции?

3. Есть несколько правил, которые помогают сохранить положительные эмоции

Правило 1: стараться удерживать положительную эмоцию в сознании. Не давать ей промелькнуть и исчезнуть. Для этого нужно зафиксировать ее, записать на листке бумаги, не надеясь на память.

Правило 2: Положительные эмоции «кормятся» новыми впечатлениями, даже когда мы только готовимся к ним, предвкушаем. Ищем новые впечатления повсюду!

Правило 3: Природа, даже если наблюдать ее из окна – прекрасный помощник хорошему настроению. Она помогает отвлечься от обыденности, досадных мелочей. Обиды и нервозность постепенно растворяются, когда мы замечаем изменения в погоде, в цвете листвы и неба, в движении облаков.

Правило 4: Хорошее настроение можно создавать, поддерживать и даже тренировать.

КАК?

А давайте попробуем! Попрактикуемся!

4. Упражнения

«СПИСОК УЛЫБОК»

Возьмите листок бумаги и напишите на нем список всех улыбок, которые вам приятны. (имена ваших родных и близких, друзей-приятелей, а также известных людей) в любой последовательности, так, как они приходят в голову. Не спешите, постарайтесь получить удовольствие от самого процесса создания этого списка.

Что у вас получилось? Большой и объемный список? Небольшой и конкретный? Вспомнили еще кого-то? Какое у вас впечатление от процесса создания списка? Почувствовали, что в какой-то момент начали сами улыбаться? И улыбаетесь до сих пор? Значит, вы выполнили упражнение правильно!

«ЦВЕТА ВОКРУГ».

Это упражнение, которое помогает поддержать хорошее настроение, переключить мозг на позитив. Для того чтобы его выполнить, нужно взять листок бумаги и ручку, оглянуться вокруг и записать абсолютно *все* оттенки цветов, которые вы видите, не сходя с одного места (ваша комната, вид из окна...). Вы удивитесь тому, какое *многоцветие* царит вокруг! Какая гамма оттенков! Если цвета отличаются, попытайтесь найти для каждого из них точное название.

«БЛАГОДАРНОСТЬ: ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ».

Ваша задача - вспомнить определенный промежуток времени, например, школьные годы, и составить список людей, которые относятся к этому периоду жизни, и которым хочется выразить благодарность. За что вы хотите их поблагодарить – решаете сами. В список вы записываете только имена. Когда список будет готов, посмотрите на него еще раз. Какие чувства он вызывает?

«САМОЕ НЕОБЫЧНОЕ МЕСТО».

У каждого из нас есть места, которые помнятся многие годы. Почему память их бережно хранит? Оттого, что это были первые впечатления и потому самые сильные? Возможно, место было действительно удивительным и отличалось от того, к чему привык ваш глаз? А может быть, место запомнилось, потому что с ним связаны какие-то важные События, Приключения, эпизоды биографии? Закройте глаза и постарайтесь увидеть перед своим внутренним взором одно такое место. Пусть появится как можно больше деталей, подробностей. А теперь запишите:

- Как называется это место? Где оно находится?
- Когда вы там были, как давно? Как долго вы там были?
- Что вас там больше всего удивило?
- Кто был тогда рядом с вами?
- С какими чувствами вы покидали это место?

«ТРИ УЛЫБКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

Это упражнение нужно делать вечером. Ежедневно перед сном запишите в ваш блокнот три вещи, которые СЕГОДНЯ заставили вас улыбнуться. Помните, упражнение надо делать каждый день!

«РАДОСТНЫЕ МЕЛОЧИ»

Известно выражение, которое приписывают А.П.Чехову - «мелочи жизни». Оно, по сути, означает небольшие неприятности, несуразности, огорчения, которые негативно влияют на настроение, и, скажем больше, на жизнь в целом. Но можно на эти «мелочи» посмотреть и по-другому.

Жизнь любит тех, кто умеет пустякам радоваться! Напишите, какие пустячки вас порадовали сегодня? Пусть это будут совсем маленькие удачи.

Замечаете, как улучшается настроение это этого упражнения?

Делайте его почаще!

«НЕЗАКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Закончите такую фразу: Я радуюсь, когда думаю о

Три вещи, которые поднимают мне настроение:

1. _____
2. _____
3. _____

5. А если все-таки на «градуснике» настроения – глубокий минус?

Называть эмоции – важное умение. Для этого есть полезная привычка - отвечать себе на вопрос: *что я сейчас чувствую?*

«ЧЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ»-1

Давайте ответим себе честно на такой вопрос: что больше всего меня сегодня нервировало?

1. _____

2. _____

3. _____

На сколько процентов я расстроен?

0% _____ 100%

«ЧЕСТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ»-2

Три вещи, с которыми я завтра справлюсь лучше

1. _____

2. _____

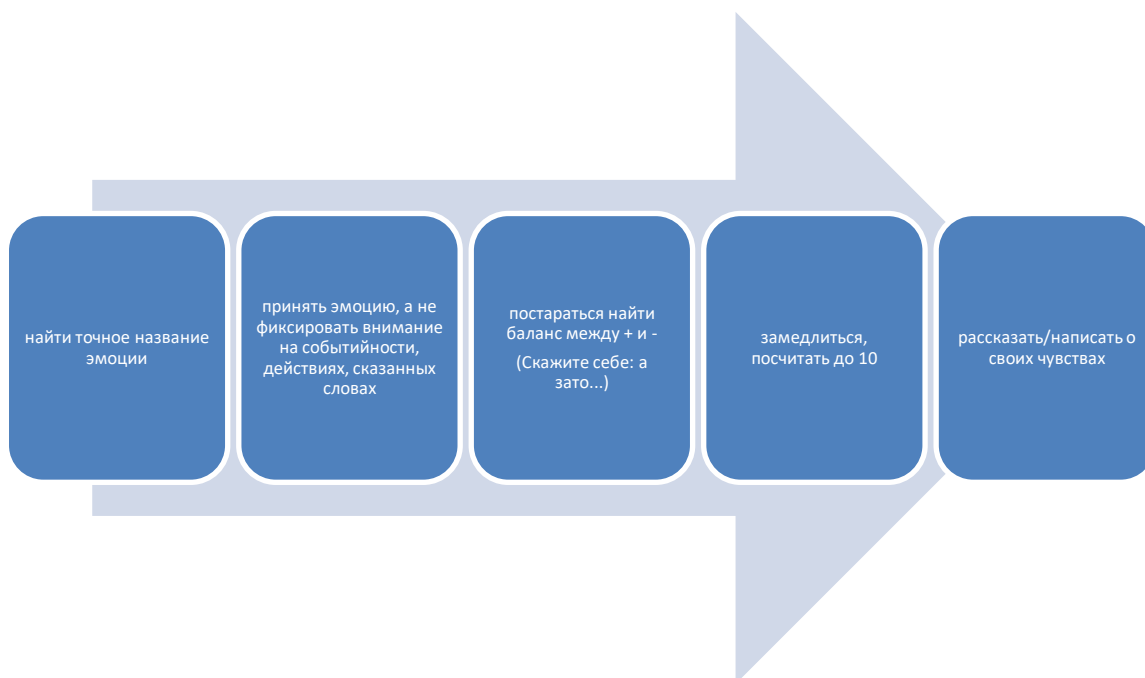
3. _____

Каков источник *моих* эмоций?

Есть *мои* переживания, а есть переживания *другого* человека. Мы часто готовы сочувствовать, то есть разделять чувства другого человека, но перемешивать и путать эмоции не стоит.

6. Что же делать с отрицательными эмоциями?

Вспомните недавнюю ситуацию, которая вас расстроила. Попробуйте мысленно:



Если вам удастся сделать все пять шагов, то похвалите себя и сделайте себе маленький подарочек. Какой? Изобразите тут:

7. Советы

Чтобы улучшить настроение, помогают такие действия:

- * Окружить себя красивыми мелочами. Повесить радостные картинки, любимые детские фотографии и веселые напоминания.
- * Есть повседневный обед из праздничных тарелок, а пить - из красивой чашки с блюдцем.
- * Положить на диван яркий плед или покрывало.
- * Наполнить дом приятными запахами (ванили? шоколада? корицы? свечей? какой запах вам приятнее всего?)
- * Переключать сознание с негативного переживания на *другое*. Для этого надо просто начать что-то другое *делать*. Другой способ – начать делать дыхательные упражнения, даже если сейчас не время зарядки. Можно послушать музыку, полюбоваться разнообразием оттенков цвета за окном. Пообщаться с кем-то, но только если вы уверены в том, что не станете на него «перекладывать» ваш негатив, не будете ему пересказывать обиды и неприятные переживания.

Постараться, чтобы эти действия не воспринимались как новая рутина; их надо отметить, запечатлеть в сознании, улыбнуться им.

8. Список того, что я теперь буду делать

Пожелание себе

Маленький секрет (вместо заключения):

Энергию, которую мы потратили на выражение негативной эмоции, уже невозможно направить на что-либо положительное. Мы обижаемся, негодуем, досадуем, пугаемся, огорчаемся, а в это время часы, дни и недели текут и уходят.

Чтобы жизнь была разнообразной и интересной, даже в непростых условиях, в которых все мы оказались сегодня, можно твердо сказать себе:

Каждый прожитый день в хорошем расположении духа

продлевает мою жизнь.

Хочу жить с удовольствием.

Хочу всю энергию, которая мне отпущена,

осознанно направлять на интересные дела,

новые впечатления,

поддержку других людей.

Полезные практические упражнения помогают

делать мою жизнь счастливее!