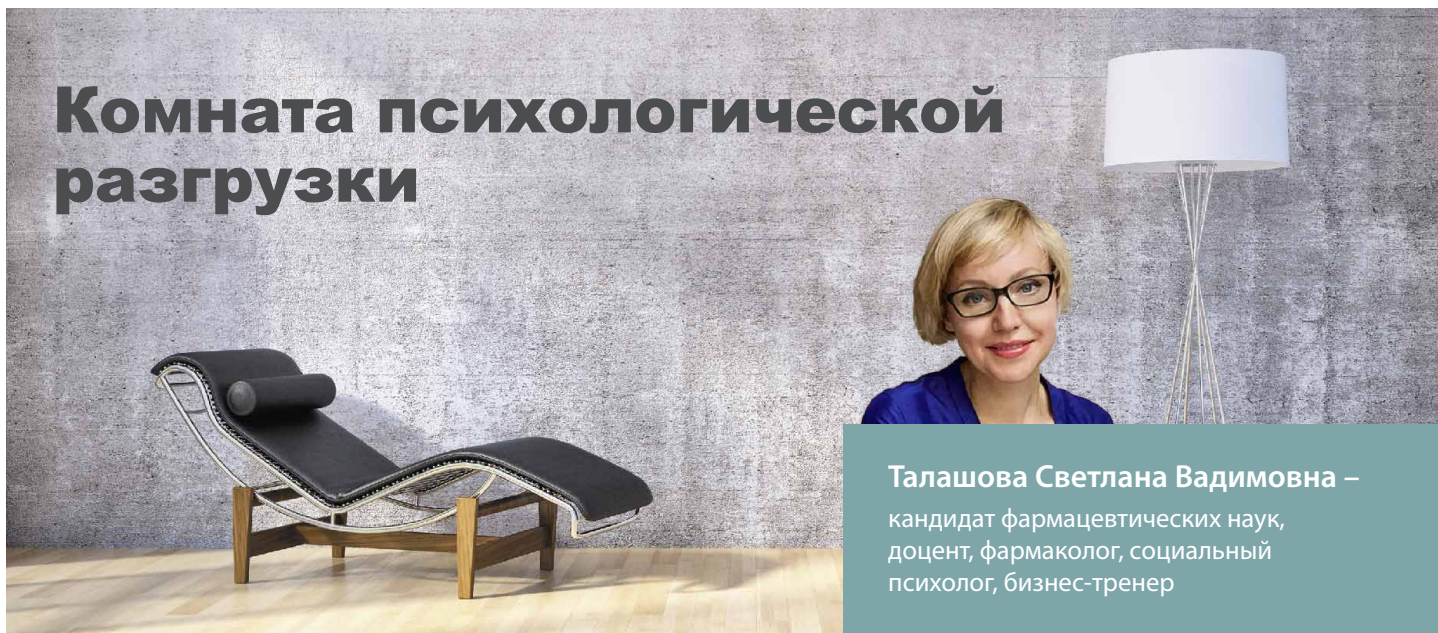


# Комната психологической разгрузки



**Талашова Светлана Вадимовна** –  
кандидат фармацевтических наук,  
доцент, фармаколог, социальный  
психолог, бизнес-тренер

## ЧЕК-ЛИСТ

### Встреча №3: «Эмоциональное благополучие»

Наша третья встреча посвящена **эмоциональному благополучию**.

Отрицательные эмоции нужны человеку для выживания!

Положительные эмоции скоротечны! И нужно учиться их задерживать.

Например: найдите фотографию, на которой вы изображены в хорошем расположении духа, с улыбкой на лице. Распечатайте крупным планом и держите при себе, доставайте в моменты, когда вам нужна эмоциональная поддержка.

Отсутствие несчастья не делает нас счастливыми, так как за счастье и несчастье отвечают разные зоны мозга.

#### Что добавляет нам счастья

- Дневник благодарности. Напишите варианты благодарности трем людям/событиям, которые доставляют/доставляли вам проблемы. Постарайтесь переформулировать свой вопрос: «За что мне всё это?» → «Зачем мне всё это? Что я должен/должна понять? Какой урок я должен/должна вынести?».
- Умение «Не брать негатив». Нам поможет в этом визуализация. Представьте, каким эмоциональным блюдом угощает вас ваш оппонент. Конечно, вы откажетесь!
- Умение снизить планку. Важно расстаться с комплексом перфекциониста. Избавиться от комплекса «самозванца». Позволить себе быть несовершенным и двигаться дальше, сказав при этом: «Кто молодец? Я молодец! Я справился! А завтра я это сделаю еще лучше!»
- Умение поддержать другого и попросить о помощи самому.
- Наличие смысла в жизни. А смыслом может быть: интерес, забота о других и принцип «здесь и сейчас».

#### Работа с отрицательной эмоцией (на работе, в быту, в кругу друзей и т.д.)

Тактика уточняющих вопросов:

- Что я сейчас чувствую? Описать эмоцию.
- Как бы я хотел(-а), чтобы ситуация разрешилась? Описать итог, который бы вас устроил.
- Эмоция, которую я испытываю, поможет мне в этом? Ответ очевиден – НЕТ.
- Какая эмоция позволит мне достичь желаемого результата? Описать эмоцию (их может быть несколько).
- Что мне нужно для этого сделать? Пошаговая инструкция.

**Отрицательные эмоции в личной жизни** (любимый человек, ребенок, родители)

**Основной закон гармоничных отношений: баланс «давать – брать».**

**Вы уже весь духовно просветленный человек, а эмоциональной стабильности все нет и нет! В чем причина?**

Гормоны определяют настроение и эмоции человека. Мы есть коктейль из нейротрансмиттеров.

**Образ жизни:** физическая активность, адекватный режим «сон – бодрствование», сбалансированное питание, позитивное мышление и адаптированный стресс.