Как контролировать свои эмоции

Как **контролировать свои эмоции**, что для этого нужно делать, какие есть методики, советы и секреты. Ведь тот, кто контролирует, сдерживает и управляет своими эмоциями, сможет добиться много в жизни. Все мы люди эмоциональные и поэтому трудно контролировать, управлять и сдерживать свои эмоции, но тот, кто это сделает, будет сильнее. Жить в постоянном напряжении сложно и неинтересно, но и постоянно быть в хорошем настроении и улыбаться также невозможно. Каждый человек сам выбирает свой жизненный путь и методы, которые помогут ему контролировать свои эмоции и направлять их в нужное русло.

Не обращайте внимания на негативную информацию

Чтобы **контролировать свои эмоции**, вам нужно перестать обращать внимания на ссоры, критику, негативную информацию и мнения окружающих. Когда вы сами знаете, чего хотите от жизни, идите и не стоит подчиняться мнениям большинства, так как они не знают что нужно вашей душе на самом деле. Если вы слишком сильно будете уделять внимание всей ненужной информации, которая вас окружает, вы не сможете нормально развиваться и контролировать свои эмоции.

Занимайтесь любимыми делами

Чтобы научиться правильно, **контролировать эмоции**, вам нужно перестать заниматься тем, что приводит вас к негативным эмоциям. Идеальный вариант это найти свое настоящее предназначение, свое любимое дело. Тогда у вас будет больше позитивных эмоций и контроль над ними.

Занимайтесь медитациями каждый день

Чтобы **контролировать свои эмоции** правильно, если у вас с этим проблемы, то начните заниматься медитациями по 20 минут утром и вечером до и после сна. Это позволит взять под контроль все свои эмоции, мысли и чувства. Вам не нужно все 24 часа следить за своими эмоциями, достаточно просто утром и вечером во время медитации задавать правильные программы своему мозгу на то, чего вы хотите добиться в жизни.

Сделайте глубокий вход и выход

Чтобы научиться **контролировать свои эмоции** и сдерживать их, когда это необходимо, научитесь правильно дышать и уменьшать свое давление. Это можно сделать просто за 5 минут. Сделайте 10 глубоких и медленных вдохов и выдохов. Вдох должен быть минимум 10 секунд и выдох 15-20 секунд. Это позволит остановить негативные эмоции и начать размышлять логически, а не эмоционально.

Занимайтесь спортом

Чтобы **контролировать свои эмоции**, вам нужно направлять их туда, где это принесет больше пользы. Если такого любимого дела нет, то направьте все эмоции в спорт, чтобы подавить их, не навредив себе и окружающим. Спорт полезен как для здоровья, так и для контроля над эмоциями.

Думайте позитивно

Чтобы научиться **контролировать свои эмоции** правильно и быстро, научитесь заполнять свой мозг как можно более полезной и позитивной информацией. Постарайтесь, чтобы негативной информации было меньше. Все наши эмоции рождаются именно от тех мыслей, которыми заполнен мозг. Если вы заполните его на 80% позитивными и на 20% негативными мыслями, то у вас появится хорошее настроение, страсть к успеху и много сил чтобы выполнить еще больше работы.

Для того чтобы **контролировать свои эмоции** позитивными мыслями, вам нужно: читать книги успешных людей, смотреть видео, фильмы об успехе или комедии, слушать приятную музыку и общаться с позитивными людьми. Это все что нужно чтобы жить счастливо и спокойно. Выпишите на лист бумаги все источники информации, откуда пришли ваши мысли, постарайтесь либо убрать, либо заменить их, откуда бы к вам поступала позитивная информация. Тогда вы будете жить в гармонии и добьетесь всего, чего хотите.