

Як тримати себе в руках?

1. Не впадайте в гнів. Привчіть себе до паузи перед спалахом гніву. А під час цієї паузи постараїтесь осмислити ситуацію. В цьому випадку вам встигне прийти в голову думка про те, що спалах гніву не принесе полегшення і може спричинити нові неприємності. Краще всього не вивільняти свій емоційний стан гнівними словами, а робити це фізичним навантаженням (роботою або вправами). Здорова фізична втома поглине ваш гнів.
2. Інколи потрібно і поступитися. Уперто наполягаючи на своєму, ми часто буваємо схожі на капризних дітей. Бійтесь бути капризними! Прислухайтесь до точки зору опонента, поважайте її і з достатньою часткою самокритичності відноситесь до свого погляду на проблему. Розумні поступки не лише корисні для справи, але і викликають пошану тих, що оточують.
3. Не можна бути досконалим абсолютно у всьому. Старайтесь, перш за все, відмінно виконувати свою роботу і те, до чого ви дійсно маєте покликання. Для відчуття задоволеності інколи досить мати успіхи в одній-двох сферах, а останнє хай буде не нижче за оптимальний рівень.
4. Навчіться на якийсь час відволікатися від своїх турбот. Якими би не були серйозні проблеми, прагніть час від часу позбавлятися від гніту важких думок, відволікатися якими-небудь насущними турботами по роботі або по будинку. Постараїтесь не заразити своїм поганим настроєм людей, що оточують вас, інакше ваше "не в дусі" повернеться до вас по кругу. Будьте розумні і тактовні! Дуже погане враження справляє людина, яка будь-яку свою неприємність перетворює на світову проблему.
5. Прагніть не залишатися наодинці зі своїми проблемами. Сповідатися доброзичливій і розсудливій людині про те, що вас мучить - означає принести собі полегшення. Поради вашого співбесідника можуть навіть не мати великого практичного значення, важливе його співчуття, участь, щира зацікавленість.
6. Не пред'являйте надмірних вимог. Той, хто дуже багато чекає від тих, що оточують, постійно відчуває роздратування від того, що ті, що оточують не відповідають його очікуванням. Це велика помилка: постійною критикою не зробити тих, що оточують, зручними для вас. Прагніть бачити в людях позитивні риси, а в спілкуванні спирайтесь на ці якості. Тоді одного прекрасного дня ви виявите, що ті люди, що вас оточують "перевиховалися" і цілком влаштовують вас. Сподіваюся, ці нескладні і цілком застосовні на практиці "хитрощі" допоможуть тим, хто дійсно поважає себе і інших людей.