

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Эмоции — это естественная часть нашей жизни. Они помогают нам реагировать на происходящее, принимать решения и строить отношения. Но когда эмоции берут верх, мы теряем энергию, концентрацию и внутреннее равновесие.



Управляя своими эмоциями, мы управляем своей жизнью.

5 ШАГОВ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАВНОВЕСИЮ

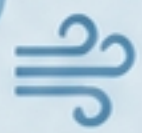
1



ОСОЗНАВАЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ

Замечайте, что вы чувствуете прямо сейчас. Назовите свою эмоцию: «Я злюсь», «Я тревожусь», «Я радуюсь». Осознание — первый шаг к управлению.

2



ДЫШИТЕ ГЛУБОКО

Глубокое дыхание помогает успокоить нервную систему. Сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4 счёта, выдохните на 6 счётов. Повторите 3–5 раз.

3



ДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ

Когда эмоции накрывают — остановитесь. Дайте себе время не реагировать импульсивно. Пауза в несколько минут может изменить всё.

4



МЕНЯЙТЕ МЫШЛЕНИЕ

Наши мысли влияют на эмоции. Задайте себе вопрос: «Что я сейчас думаю? Это правда? Есть ли другой взгляд на ситуацию?»

5



ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Сон, питание, движение, отдых, общение с близкими — это основа стабильного эмоционального состояния. Наполняйте себя ресурсом каждый день.



Небольшие шаги каждый день ведут к большим изменениям.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЁМЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ДЫХАНИЕ ИЛИ МЕДИТАЦИЯ

5–10 минут в день помогут снизить тревожность и вернуть ясность ума.



ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Записывайте свои мысли и чувства. Это помогает выплеснуть эмоции и лучше понять себя.



ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность снижает уровень стресса и повышает настроение.



ОБЩАЙТЕСЬ

Делитесь своими чувствами с теми, кому доверяете. Поддержка важна!



ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ХОРОШЕМ

Каждый день находите 3 вещи, за которые вы благодарны. Это помогает видеть свет даже в трудные моменты.

ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Нет «плохих» эмоций — все они важны.
- Вы не обязаны быть идеальными.
- Эмоции приходят и уходят — это временно.
- Вы можете выбирать, как реагировать.



Спокойствие начинается с заботы о себе.



КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ



Практические советы для спокойной и счастливой жизни



Ваше настроение — в ваших руках.

Выбирайте себя каждый день!

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Стресс – это нормальная реакция на нагрузку.
Важно не избегать его, а уметь справляться!



1. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ

Составляйте список дел, расставляйте приоритеты, разбивайте большие задачи на маленькие шаги. Это снижает чувство хаоса и тревоги.



2. ДЫШИТЕ ГЛУБОКО

Глубокое дыхание помогает быстро успокоить нервную систему. Попробуйте технику 4-7-8: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8.



3. ДВИГАЙТЕСЬ

Физическая активность снижает уровень стресса, улучшает настроение и повышает концентрацию. Даже короткая прогулка приносит пользу.



4. ВЫСПАЙТЕСЬ

Недосып усиливает стресс и утомляемость. Старайтесь спать 7-8 часов в сутки и соблюдайте режим сна.



5. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Здоровая еда дает энергию и поддерживает работу мозга. Избегайте избытка кофеина и сладкого.



*Заботьтесь о себе сегодня,
чтобы достигать большего завтра!*



6. ОБЩАЙТЕСЬ

Не замыкайтесь в себе. Делитесь переживаниями с друзьями, близкими, просите поддержки, когда это нужно.



7. ДЕЛАЙТЕ ПАУЗЫ

Регулярные перерывы помогают восстановить силы и концентрацию. Отдыхайте без чувства вины.



8. ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ

Хобби, музыка, творчество – это ваши ресурсы для восстановления и хорошего настроения.



9. СТАВЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Не стремитесь к идеалу. Двигайтесь маленькими шагами и отмечайте свои достижения.



10. МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

Учитесь замечать хорошее, ценить свои успехи и не ругать себя за ошибки. Позитивный настрой помогает справляться со стрессом.



Автор:

педагог-психолог

Легостаева

Анастасия Андреевна



102 кабинет
2 корпус