

Правила эмоциональной гигиены

Май

1) Регулярно отслеживать свое эмоциональное состояние. Прислушивайся к себе, находи первоисточник негатива. Вовремя принимай меры по стабилизации.


2) Принимать решение в моменте – готов ли ты на что-то тратить энергию.

Спрашивай себя:


- Действительно ли это стоит моего внимания?
- На что более значимое для меня я могу потратить свою энергию?

3) Регулярная рефлексия с выводами. В конце дня подводи итоги: где ты позволил себе неэффективно потратить свои эмоциональные ресурсы, а где правила сработали. Сам себе давай небольшие задания.


4) Выпускать эмоции с помощью конструктивных методов. Контейнирование – проговаривание, прописывание, четкое обозначение, что сейчас чувствуешь, хотя бы мысленно.




5) **Выбрать свои способы фильтрации информационного пространства от бесполезного и токсичного контента.** Настраивать умную ленту, вводить свои правила ответа на звонки и сообщения. Не быть доступным 24/7 для всех без необходимости.



6) **Поддержание своей внутренней опоры.** Постоянно себе напоминать, что является твоими ценностями, твоими приоритетами. Принимать решения на основе них.



7) **Защита своих личных границ.** Во-первых, границы эти четко знать. Во-вторых, озвучивать информацию об этом окружающим при наличии прецедента.



8) **Практика осознанной жизни. Учиться жить осознанно.**
Чаще себя спрашивать:

- Зачем и почему я сейчас делаю это?
- Могу ли я выбрать альтернативу?
- Какова взаимосвязь этого?



9) Четкое разделение зон влияния и ответственности.

Делать то, на что можешь повлиять. Не быть спасателем для всех подряд. Не решать чужих проблем и не давать советов, пока тебя об этом не попросили.

10) Регулярный анализ своего окружения и фильтрация.

Кто из окружения для тебя токсичен и негативен? Сокращать контакты с этими людьми, ставить барьеры. И, наоборот, с теми, кто приятен, позитивен, ресурсен, общаться больше.