Эмоции

• Неприятные...





Приятные !!!

(Удача)





Эмоции- это спонтанная химическая деятельность мозга, требующая сознательного управления



Покой-это основная, нейтральная, правильная (не искажающая реальность) эмоция



Покой Вам только снится?



Учитесь ДЕЛАТЬ покой, а не ждать условий для покоя!

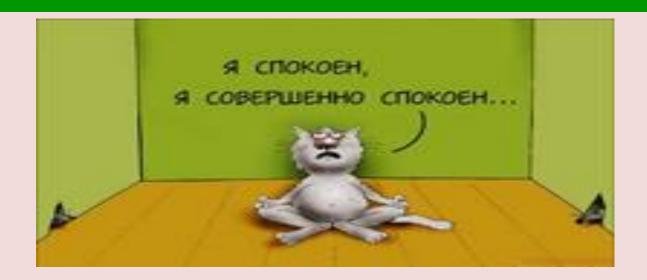
Когда мы СПОКОЙНЫ, мы принимаем ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ!

Сильные эмоции очень искажают наше восприятие реальности.

Только в состоянии ПОКОЯ мы видим ПРАВДУ!

ГИГИЕНА ПСИХИКИ.

- Будь доволен, стремись к душевному спокойствию.
- Исключи из своей жизни сквернословие, гнев, зависть.
- Несите людям добро и свет, тепло и радость.
- Во всём соблюдайте умеренность.







Такому умению надо обязательно научиться!!! «Силен, как лев, кто сдержал свой гнев.» Китайская поговорка.



Учитесь в любой ситуации ДЕЛАТЬ И СОХРАНЯТЬ ПОКОЙ. Учитесь управлять эмоциями.

Не позволяйте эмоциям управлять ВАМИ.

Амбивалентные эмоции









Ревность Подозрительность Неуверенность





Разочарование

(одновременно люблю и ненавижу)!!!



А учись управлять ими!

Амбивалентные эмоции рождают амбивалентные отношения (ссоры, непонимание, конфликты, расстройства личности, болезненную подозрительность..., болезни и... отказ от общения)

неприятные

печаль



неудовольствие

стресс





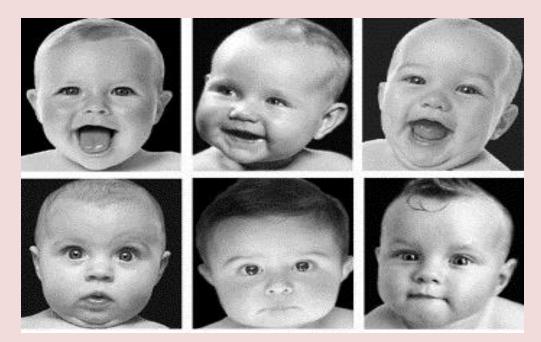


горе





Приятные



безмятежность

интерес



радость





Неумение радоваться, отсутствие положительных эмоций очень Опасно! Положительные эмоции исчезают первыми.

И тогда становятся возможными душевные расстройства, требующие лечения у врача

























