

5 кроків щоб знайти емоційний баланс

Кожному з нас потрібно знайти відчуття спокою, навчитися спрямовувати свої почуття, щоб зберегти емоційну рівновагу. Хороше розуміння реальності, яка нас оточує, допомагає нам краще адаптуватися до неї. Емоційний баланс створюється в спокійному середовищі. Його також регулює внутрішня гармонія. Можна знайти гармонію між нашими потребами й зовнішніми вимогами. Нам потрібно знайти цей хиткий емоційний баланс. Зрештою, саме тоді ми набагато щасливіші та вільніші. Досягти внутрішньої гармонії не так просто, проте є деякі прості **стратегії**, які ми можемо спробувати.



1. Ви маєте бути вище турбот

Ніколи не слід ставити себе нижче того, що ви боїтеся. Щоб знайти емоційний баланс, нам потрібно мати хороше уявлення про реальність.

Бути вище турбот просто. Це означає, що треба створити чітке уявлення про світ навколо нас. Ми маємо взяти ситуацію під контроль.

Коли ви ставите себе нижче турбот, вони тягнуть вас вниз.

Втратити контроль дуже легко. Якщо це станеться, ви можете сказати собі “Немає ніякого рішення цієї проблеми” або “Я назавжди тут застряг”. Треба бути обережними зі страхами.

Не забувайте ставити себе трохи вище, ніж турботи. Так ви зможете їх контролювати. Коли ви зробите це, то, те, чого ви боїтеся, втратить владу над вами.

2. Прийміть негаразди

Нам не потрібно впадати в крайнощі. Проте треба прийняти негаразди. Зрештою, важливо розуміти, що життя нелегке. Іноді ви щось втрачаєте, а іноді треба щось відпустити.

Прийняття темного боку життя дозволяє нам бути більш реалістичними. Це також допомагає нам підтримувати спокій розуму. Таким чином, ми можемо рухатися в бік емоційної рівноваги.

3. Розвивайте свою рішучість

Необхідно бути активними учасниками життя, а не тільки глядачами. Нам потрібно навчитися приймати рішення за себе. Якщо ми цього не зробимо, наша самооцінка, емоції, почуття власної гідності та цінності будуть легко зруйновані.

Нам потрібно розвивати впевненість в собі.



4. Ваш розум – ваш найкращий союзник

У збалансованого розуму багато ворогів. Серед них, стрес, сумнів і страх є найбільшими противниками. Вони відволікають нас від того, на чому ми повинні сконцентруватися.

Для того, щоб навчити розум, нам щодня потрібен час для себе. Тиша, медитація і піклування про власні потреби дуже важливі. Намагайтеся виділяти годину або дві щодня, щоб працювати над цим. Це допоможе вам сформувати спокійний розум.

5. Зберігайте ваші цінності, принципи та цілі

Кожна людина повинна щодня мати певний проект або мету. Іноді це може бути настільки ж просто, як “Я хочу, і заслуговують на те, щоб бути щасливим”.

Ми повинні мати власні пріоритети.

Якщо у вас є мета, ніщо не може зупинити вас. Ви знаєте, куди йдете, і пам’ятаєте про свої принципи. Це приносить значну психологічну та емоційну рівновагу.

Спробуйте це на практиці вже сьогодні!

Джерело: <https://moyezdorovya.com.ua/5-krokv-shhob-znajti-emotsijnij-balans/>