** ВНИМАНИЕ, ЭМОЦИИ!**

**Эмоция** — это **импульсивная реакция** человека на происходящее в данный момент событие. **Эмоции** являются той нитью, которая связывает нас с другими людьми и насыщает нашу жизнь смыслом. Они являются фундаментом нашего самопонимания и отношения к другим людям. В независимости от того контролируем мы их или нет, эмоции постоянно присутствуют в нашей жизни, лежат в основе и влияют на все, что мы делаем. Важно научиться осознавать свои эмоции, так как **несбалансированные эмоции негативно влияют на нашу жизнь:**

**- Портятся отношения с людьми**

У человека, захваченного эмоциями, притупляется чувствительность к окружающим его людям. Во “взвинченном” состоянии можно наговорить друг другу много неприятных и даже ранящих слов.

Привычное эмоциональное реагирование формирует наше настроение и характер.

Находясь под воздействием неконтролируемых негативных эмоций вы можете остро реагировать на малейшие замечания окружающих, вступать в частые конфликты, а затем чувствовать себя несчастным и подавленным.

 - **Падает работоспособность**

Вы тратите свои энергетические ресурсы на бесконечные изматывающие переживания, и вам может не хватить сил для реализации намеченных планов.

**-Ухудшается ваше отношение к себе**

Избыток негативных эмоций создает убеждение, что “в жизни все не так” или “все против меня”. В итоге, у вас **падает самооценка**. Вы можете осуждать и винить себя, даже впасть в депрессию.

**- Ухудшается здоровье**

Неконтролируемые эмоции играют большую роль в возникновении многих заболеваний. Это называется **психосоматика**.

**Есть простые вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:**1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что я сейчас чувствую?
3. Как называется это переживание?

**Осознавая и беря верх над своими эмоциями, мы получаем контроль над тем, как мы реагируем на жизненные вызовы и трудности, можем справляться со стрессами, улучшаем свои коммуникационные способности и наслаждаемся гармоничными отношениями, можем мыслить здраво и креативно.**