

Как восстанавливать душевное равновесие?

Душевное спокойствие – это состояние умиротворения, отсутствие тревожности и волнения. В современных реалиях людей сопровождают постоянные стрессы. Их причиной могут быть проблемы на работе, в личной жизни, плохое самочувствие. Чтобы восстановить душевное равновесие можно использовать различные психологические техники и методы.

1. Медитация. Самый простой способ, как восстановить душевное равновесие и спокойствие, концентрируясь — это сосредоточение на себе.
2. Используйте «я-высказывания». Учитесь уважительно, но прямо заявлять о своих чувствах и о том, что вас не устраивает, чего хотите.
3. Быть в настоящем моменте. Прошлое осталось позади, мы не можем его изменить. Будущее еще не наступило. Единственное, что есть у нас – настоящее.
4. Наполниться в месте силы. Бывайте там, где можно побыть самим собой, наполниться энергией, отдохнуть или, наоборот, подумать о чем-то важном.
5. Добрые дела и благотворительность. Помощь другим людям приносит удовлетворение и радость. Она наполняет и привносит новые смыслы в жизнь.
6. Пересмотрите свою реакцию на негатив. Если пропускать все плохое мимо или через свою позитивную или нейтральную реакцию, будет гораздо проще.
7. Старайтесь не перегружать себя. Соблюдайте баланс. Усталость порождает негативные реакции.

Помните, если стресс затянулся по времени или самостоятельно решить вопрос не удастся, лучше обратиться к психологу или психотерапевту.

Подробнее на сайте:

<https://www.takzdorovo.ru/stati/zhizn-bez-trevogi-i-strakhov/>