

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



Душевное спокойствие — это состояние умиротворения, отсутствие тревожности и волнения. В современных реалиях люди редко испытывают подобные ощущения, так как их сопровождают постоянные стрессы. Причиной стрессов могут быть проблемы на работе, в личной жизни, плохое самочувствие. Чтобы восстановить душевное равновесие можно использовать следующие психологические методы.

1. Медитация

Самый простой способ, как восстановить душевное равновесие и спокойствие, концентрируясь — это сосредоточение на себе. К примеру, на своем дыхании. Сядьте удобнее, выпрямите спину. Сделайте глубокий вдох и «надуйте» живот. Во время забора воздуха ощутите, как он проходит через нос и попадает в дыхательные пути и легкие. Затем медленно выдохните.

Еще один простой метод сосредоточения основан на внимании к собственному телу. Такую медитацию лучше

выполнять перед сном, так как она способствует расслаблению. Для начала следует принять горизонтальное положение и остановить свое внимание на пальцах ног. Сначала следует почувствовать импульсы, идущие от этой части тела, затем расслабить ее. Также поступить с лодыжками, голенями, коленями, бедрами и т. д. Данный способ помогает тем, у кого есть проблемы со сном.

2. Прямое послание

Учитесь прямо заявлять о своих чувствах и о том, что вас не устраивает, чего хотите. Когда человек что-то скрывает, боясь «поранить чувства» и испортить настроение другому человеку, то, во-первых, не получает того, что хочет. А во-вторых, второй человек тогда не в курсе, что вас тревожит и беспокоит. А это очень мешает ощущать внутреннюю гармонию.

3. Здесь и сейчас

Достичь равновесия возможно, если научиться быть и замечать себя в настоящем моменте. Порой, вспоминая прошлое и фантазируя о будущем, мы не замечаем реальность. А потом удивляемся, почему так быстро и незаметно летит время.

Так происходит потому, что мысленно мы где угодно, только не «здесь и сейчас». Научившись ощущать себя в настоящем моменте, вы сможете справиться со многими тревогами, которые преследуют вас и не дают расслабиться.

4. Места силы

Ищите свои места силы, где вы сможете побыть в одиночестве и наполниться энергией. Отдохнуть, подумать о проблемах, принять решение.

Важно, чтобы это место было доступным и вы при необходимости могли его посетить. А то, живя далеко от моря, ждать лета, чтобы, наконец, расслабиться — не лучший вариант.

Для кого-то местом силы может оказаться определенная лавочка или дерево в парке, а кому-то помогает прийти в себя выставка в музее или спектакль в театре. Также хорошо помогает разговор с кем-то, кто понимает вас и не осуждает, не обесценивает и не перебивает, когда появляется необходимость выговориться.

Прислушайтесь к своим ощущениям и вспомните, где вы обычно испытываете спокойствие и желание поразмыслить.

5. Продукты, снижающие уровень стресса в организме

Антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде, ведут к снижению количества гормонов стресса в организме. Также при тревогах полезен авокадо. Этот плод обогащен омега-3 — кислотами, которые способствуют снижению **кортизола (гормона стресса)**. Вдобавок большая польза будет от употребления жирной рыбы: скумбрии, сельди, тунца, семги.

6. Реакция на раздражители

Вы замечали, что на одно и то же событие разные люди реагируют по-разному? Более эмоционально устойчивые люди могут совершенно спокойно воспринять какую-то неприятную новость. Это не значит, что они не расстроятся, просто не будут делать из нее трагедии.

Учитесь иначе смотреть на окружающий мир. Это сложно, но невозможно получить новый опыт, действуя по-старому.

Многие в курсе, что какие-то неудачи скрывают в себе больше пользы, возможностей, чем победы: они стимулируют личность на творчество, действия.

7. Благотворительность

Помощь другим людям приносит удовлетворение и радость. Она наполняет и порой привносит новые смыслы в жизнь.

Творить добро не так уж и сложно. Практически у каждого человека есть вещи, которые уже не нужны. Они могут храниться годами, заполняя пространство на полках, в ящиках, шкафах.

Отдав эти вещи нуждающимся, вы сделаете несколько важных дел. Во-первых, поможете малообеспеченным людям. А во-вторых — освободите пространство, дадите возможность чему-то новому войти в вашу жизнь.

Или, допустим, оставшийся обед или ужин отдать уличным животным. Порой даже маленькая порция еды способна спасти чью-то жизнь.

Важно только научиться отличать, кто действительно нуждается в помощи, а кто просто пользуется вами и манипулирует. В случае с такими людьми следует тренироваться в умении отказывать.

Если не получается обрести гармонию

1. Пересмотрите свою реакцию на негатив. Да, в окружающем мире он встречается часто. Если пропускать все плохое мимо или через свою позитивную или нейтральную реакцию, впоследствии будет гораздо проще.

2. Ведите собственный поток мыслей в позитивном ключе. Что бы ни случилось, нужно хвалить себя даже за небольшое проявление усилий.

3. Старайтесь не перетруждать себя. Усталость порождает негативные реакции. Мудрец тот, кто любит в первую очередь себя и заботится о своем здоровье и душевном состоянии.

4. Не вступайте в ненужные споры. Лучше стараться уладить конфликт еще на этапе зарождения.

5. Самодисциплина, организация и планирование позволят поддерживать уверенность и внутреннее равновесие.

