**Как восстановить эмоциональное равновесие?**

* **Учиться отдыхать от общения,** создавать для себя полосы молчания, хотя бы 2-3 часа в неделю. При этом полезно заниматься аутогенной тренировкой.
* **Нельзя постоянно быть в рамках социальной роли** - отдохнуть от себя как от партнера общения, побыть какое-то время другим.
* Нельзя надолго оставаться **лишенным духовного общения**, чтобы не механизировать внутренний мир.
* **Одежда и внешность:** поход в парикмахерскую и новая одежда преобразует ваше самоощущение. Постоянство в этом деле не самый верный помощник для жизни.
* Анонимная беседа, телефон доверия, надежный друг, психолог - это люди, которым вы можете смело доверить **свои личные проблемы**. Выговорившись, вы почувствуете облегчение, а они поймут, что сделали доброе дело, выслушав вас.
* **Комплименты**- это знак внимания к другим людям. Умейте их сказать.
* **Поддержание разговора.** Говорят, что разговор становится бесконечным, если люди начинают говорить о себе. Попробуйте задавать вопросы о собеседнике.
* **Путешествие.** О пользе путешествий известно давно. Часто расстояние при этом не имеет значения. Важны впечатления, которые вы получаете, перемещаясь в пространстве.
* **Семейный альбом.** Не забывайте о старых фотографиях. Кроме ностальгических чувств, они помогут заново пережить вам ваши жизненные достижения.
* **Минуты спокойствия.** Они необходимы каждому, научитесь находить их для себя и пользоваться ими, расслабляясь до конца. Удобно устроившись, проведя несколько минут наедине с собой, вы сможете привести ваши чувства в порядок, отдалите суетное и случайное от важного, существенного для вас.
* **Научитесь выражать свои чувства словами.** Помните, что окружающие просто не обязаны разгадывать их, да к тому же они еще погружены и в свои собственные чувства. Сделайте свои чувства открытыми - в этом вам помогут ваши я-высказывания. Они строятся так: я хочу...я могу...я собираюсь...я думаю...я чувствую себя...вместо точек, продолжая это высказывание, вы говорите только о себе, о своих чувствах, исключая обращение «вы», «мы», «ты». Не надо ссылаться на кого-то или что-то, пусть ваша открытость будет вашим текстом, доступным для понимания окружающими.
* **Изменение жизненного пространства.** Перестановка мебели в доме - это не только обновление внешних условий жизни, это одновременно и путешествие к собственному «я», поиск его новых, часто неожиданных для самого себя качеств.
* **Сказки.** Вы давно их не читаете? Стоит перечитать хотя бы несколько сказок Г. Андерсена, он ждет вас, спешите.
* **Рисунок.** Сделайте шедевр, выберите спокойную минуту и на чистом листе бумаги карандашом, фломастером, красками - чем хотите - выразите свое состояние. Ваш шедевр может заслужить не только ваше внимание.
* **Танец для себя.**Да, для себя под музыку, которая вам очень нравится, а вы нравитесь (понравитесь обязательно) себе, когда почувствуете ее влияние на вас, танцующую.
* Сделайте **неожиданно для себя действие,** сделайте то, что вам хочется, например, поднимите с дороги камешек и подбросьте его вверх. Посмотрите, сколько неожиданных радостей вы можете подарить себе. Верните на время свое детство.

**Будьте оптимистичны!**