

*Ритуалы эмоциональной гигиены на каждый день.  
Профилактика эмоционального выгорания.*

Сила ритуалов исходит из того факта, что они экономят энергию. В отличие от воли и дисциплины, которые подразумевают, что мы должны толкать себя к действию, хорошо проработанные ритуалы сами тянут нас. Если мы их не выполняем, мы чувствуем себя хуже.

Тони Шварц, Джим Лоэр

## 12 РИТУАЛОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

### УТРО ✨

- № 1. Каждое утро начинайте с молитвы или благодарности. Благодарность помогает ценить то, что мы имеем, и чувствовать заботу и любовь окружающих людей и Бога. Если сегодня утром вы проснулись здоровым, вы счастливее, чем миллион человек, которые не доживут до следующей недели. Даже один этот факт — отличный повод наполниться благодарностью.
- № 2. Каждое утро обливайтесь холодной водой. Совершив этот мини-подвиг и преодолев страх, вы зарядитесь уверенностью и позитивом на весь день. Кроме того, обливание стимулирует иммунитет и оздоравливает нервную систему. Вы будете легче справляться со стрессом.
- № 3. Каждое утро вспоминайте о своей мечте. Эта мечта должна быть настолько энергетична, что даже мысли о ней повышают ваше настроение, и вам начинает хотеться работать и жить. Связывайте свои ежедневные действия с движением в сторону своей мечты — и вы будете мотивационно обеспечены на весь день.

## ДЕНЬ ☀

- № 4. Каждый день находите источники для радости. Радость и смех наполняют нас жизненной силой и способностью накапливать положительную энергию. Когда наше настроение позитивное, тогда мы умнее, более мотивированы, и поэтому более успешны.
- № 5. Ежедневно осознавайте, что вы чувствуете. Минимум пять раз в день задавайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Это позволит вам быть более внимательным к динамике своих чувств и настроений. Это простое действие за короткое время повысит в разы ваш EQ.
- №6. Ежедневно совершайте эмоциональные расстановки. Перед началом какого-либо дела выбирайте наиболее благоприятную эмоцию для данной ситуации. Задайте себе вопрос: «Какое эмоциональное состояние будет наиболее уместным в данной ситуации?»
- № 7. Сразу обсуждайте проблемы, которые возникают в отношениях с партнером и на работе. Замыкаясь в себе и накапливая неудовлетворенность, обиду, страх, гнев, мы наполняем свой эмоциональный резервуар негативными эмоциями. Если обиделись, сразу же прощайте, не носите это токсичное чувство в себе. Если разозлились, сразу же отпускайте злость, не усиливайте ее. Дышите и представляйте себе, что вдыхаете любовь и выдыхаете злость. Если испугались, как можно скорее победите свой страх, усилив внутреннюю смелость. Не накручивайте себя, преувеличивая масштаб и трагичность событий.
- № 8. В любом событии, которое происходит на протяжении дня, сразу находите позитивную или юмористическую сторону. Это поможет справиться с кризисами сохраняя эмоциональное равновесие. Кроме этого, данный ритуал будет тренировать ваш мозг для поиска новых возможностей и укрепит самооценку.
- № 9. Каждый день делайте что-нибудь для других. Понимание того, что вы приносите пользу людям, а также что вы являетесь частью чего-то большего, добавляет удовлетворенности и уверенности в себе. Вы выходите за границы своего ЭГО, а значит, лучше чувствуете связь с окружающим миром. Доставляйте радость людям, и это вернется к вам хорошим настроением и приятными сюрпризами.

## ВЕЧЕР ☾

- № 10. Возьмите себе за правило доводить начатые днем дела до логической точки. Это важно, поскольку незавершенные дела и ситуации тянут на себя много эмоциональной энергии. «Нельзя объять необъятное», — говорил Козьма Прутков. Каждый день планируйте дела так, чтобы можно было поставить логическую точку в делах.
- №11. Ежедневно обнимайтесь со своими близкими. Психотерапевт Вирджиния Сатир утверждает, что: «4 объятия в день нужны нам для того, чтобы выжить, 8 — чтобы почувствовать гармонию жизни, а 12 — чтобы расти над собой». Объятия добавляют чувство удовлетворенности, безопасности, а также очищают от стрессов нервную систему.
- № 12. Заведите дневник эмоций. И каждый вечер заполняйте его, анализируя свои эмоциональные состояния на протяжении дня. Это поможет стать более осознанным и закрепит способность контролировать свое эмоциональное состояние.