**Как снять эмоциональное напряжение.**

♦Уменьшение и разбиение. Когда Вы в следующий раз будете переживать из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите, что маленькие части всей ситуации Вы не будете переживать очень остро. Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить Вашу проблему чему-то более глобальному, более значимому. Главное, чтобы Вы самостоятельно для себя уменьшили Вашу же проблему.

♦Определенность. Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают покоя. Чаще всего причиной этому служит недостаток информации для принятия нужного решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную Вам информацию.

♦Модель множественности результатов. Если Вы нервничаете, что ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

♦Физические нагрузки. С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой физической работой. У Вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.

♦Юмор. Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то в смешном свете, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с любыми трудностями. Попробуйте и Вы относится с долей юмора к своим проблемам.