

Спокойствие



- Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума.
Цицерон
- Спокойствие — не что иное, как надлежащий порядок в мыслях. *Марк Аврелий*
- Мудрость приходит вместе со способностью быть спокойным. Просто смотри и слушай. Больше ничего не нужно. *Экхарт Толле*
- Если вы сможете дышать медленно, ваш ум успокоится и вновь обретет жизненные силы.
Сарасват

Вера дает человеку спокойствие. Человек верующий всегда уверен в том, что все в жизни – и плохое, и хорошее – имеет смысл. Поэтому вера даёт человеку спокойствие. - "Придите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас" (Евангелие от Матфея 11:28)

Психологические тренинги. Тренинги внутреннего спокойствия могут помочь человеку сбросить оковы неуверенности в себе и избавиться от страхов; следовательно – воспитать в себе спокойствие.

Самосовершенствование. Основа спокойствия – уверенность в себе; изживая комплексы и зажатость, культивируя самоуважение – человек приближается к состоянию спокойствия.

Образование. Для спокойствия необходимо понимание – чтобы понимать природу вещей и их взаимосвязь человеку необходимо образование

Как сохранять спокойствие в любой ситуации



Считается, что зрелый человек обладает волей и благодаря ей способен контролировать свое поведение. Однако в реальной жизни мы практически ежедневно выходим из себя. Есть ли эффективные способы сохранять спокойствие в любой ситуации?

Эмоциональная сфера человека является сложным и многогранным механизмом, способным существенно влиять на поведение человека. Давно было доказано, что число ошибок в деятельности человека возрастает с эмоциональным напряжением: чем оно выше, тем больше человек ориентируется на свои мысли и доверяется инстинктам, и его поведение в меньшей степени зависит от его воли.

И так, какие преимущества даёт спокойствие:

Спокойствие придаёт силы – для преодоления внешних препятствий и внутренних противоречий.

Спокойствие даёт освобождение – от страхов, комплексов и неуверенности в себе.

Спокойствие показывает путь – для самосовершенствования.

Спокойствие даёт благорасположение – со стороны окружающих людей.

Спокойствие даёт уверенность – в собственных силах.

Спокойствие даёт ясность – мыслей и поступков.

Спокойствие – состояние разума, в котором не возникает внутренних конфликтов и противоречий, а внешние предметы воспринимаются одинаково уравновешенно.

Как добиться спокойствия

Американский психолог и аналитик Эрик Берн считал, что поддерживать эмоциональное равновесие может только «взрослая» часть личности, и, в отличие от других частей («дитя» и «родитель»), именно взрослая часть свободна от эмоционального напряжения и не позволяет переживаниям влиять на решения человека.

Развить в себе внутреннего взрослого может любой человек. Для этого в первую очередь необходимы навыки абстрагирования, умение подняться над ситуацией и вынести свое «Я» за рамки условностей. В спокойных, обыденных ситуациях это не составляет труда, однако в случаях, когда затрагиваются интересы человека, возникают определенные трудности, так как помимо психических реакций вступают в работу различные физиологические процессы (повышается давление, учащается сердцебиение, выделяются гормоны и т. п.), которые нарушают спокойствие и выводят из хладнокровного состояния.

Способы сохранения спокойствия

Для сохранения спокойствия, в первую очередь, необходимо отслеживать и осознавать, что с вами происходит. Как вариант «первой помощи» в ситуации, когда самообладание вас покидает, нужно сделать 8-10 глубоких, медленных вдохов. Во-первых, в кровь поступит дополнительный кислород; во-вторых, произойдет небольшая отсрочка проблемной ситуации, и это даст время «остыть».

Следующий шаг на пути к спокойствию – внутренний диалог с бунтующей, возбужденной частью личности. Для развития самоконтроля человеку необходимо задать себе всего пару вопросов:

Почему данная ситуация выводит меня из себя? Осознание причин, зачастую может полностью свести эмоциональное напряжение к нулю.

Как следует вести себя в данной ситуации взрослому человеку? Если у вас есть пример авторитетной личности, возможна иная формулировка вопроса: как бы ОН повел себя в данной ситуации?

3. Каждый человек не раз мог наблюдать, как выглядят раздраженные люди со стороны. В момент потери самообладания, для возвращения спокойствия иногда помогает именно такой «взгляд со стороны» на самого себя.

Как научиться сохранять спокойствие



Если вас интересует как можно развить самообладание, то вы можете начать применять данные советы в жизни, и в скором времени научитесь сохранять спокойствие.

Научитесь медитировать.

Даже самые простые медитации могут принести вам душевное спокойствие и равновесие. Попробуйте сесть в удобное для тела положение, выключите телефон, расслабьтесь, закройте глаза и просто побудьте в тишине без мыслей. У вас может не сразу получиться полностью расслабиться, но пробовать стоит, так как это один из лучших способов научиться сохранять спокойствие.

Учитесь быть наблюдателем.

Попробуйте это упражнение: представьте, как вы вышли из своего тела, и можете наблюдать за собой и окружающим миром со стороны. Просто наблюдайте за всем происходящим со стороны, не вмешиваясь в него, без оценивания и осуждения.

Дышите глубже.

Если вы обнаружили, что начали сердиться или начало происходить какое-то внутреннее напряжение, то начните глубоко дышать. Часто достаточно глубоко подышать всего 10 секунд, чтобы успокоиться и не вынести всю злость наружу. Часто, если созрел спор, то можно легко его остановить, сделав минуту отдыха с глубоким дыханием.

Не берите на себя чужой гнев.

Всегда найдутся люди, у которых прошёл плохо день и они держат в себе гнев и раздражение. Их проблемы не должны быть вашими. Постарайтесь не воспринимать близко к сердцу любые нападки окружающих. Пусть их раздражение останется при них, а не перейдёт к вам.

Стремиться к пониманию.

Временами, чтобы расслабиться, стоит всего несколько минут обдумать сложившуюся ситуацию и понять причину её возникновения. После чего постараться найти выход из неё.