

Рецепт эмоциональной диеты.

Эмоции интереса и радости должны являться основой нашей эмоциональной пищи. Это стержень, который поддерживает организм. Их дефицит приводит к депрессии. Но зачем нам тогда отрицательные эмоции? Затем же, зачем углекислый газ для дыхания. Если в лёгких нет углекислого газа, они останавливаются; если нет неудач – прекращается прогресс. Но они необходимы, как перец в пище в небольшой дозе.

Если мы не имеем соответствующей эмоциональной пищи, то, как автомобиль, который заправляется не тем горючим, быстро изнашивается, двигается с медленной скоростью по жизни, его часто приходится «ремонттировать» во время многочисленных болезней.

По мнению М. Литвака, эмоциональная диета состоит из 35% положительных эмоций, 5% отрицательных и 60% - нейтральных. Эту формулу можно сравнить с составом вдыхаемого воздуха: кислород – углекислый газ – нейтральные газы. Если это соотношение не соблюдается – наступает психологическая катастрофа. Поэтому все мы, вступая в общение, должны знать: чтобы партнер продуктивно работал, он должен получать положительные эмоции.

Теперь возьмитесь за руки (звучит релаксационная музыка). Закройте глаза. Почувствуйте настроение своих соседей справа и слева (2 минуты). Передайте своё настроение (2 минуты). Откройте глаза.

- Все мы обменялись эмоциями. Расскажите, какие эмоции отдали вы и какие эмоции пришли к Вам от других.

Рецепт психологического здоровья:

Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **Положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% - радость.
- **Отрицательных эмоций** – 5%.
- **Эмоционально-нейтральных эмоций** – 60%.