

**Тема номера: «Самообладание – ключ к обладанию?»**



Современные работодатели все чаще интересуются, как у кандидатов обстоят дела со стрессоустойчивостью – умением сохранять спокойствие в нестандартных ситуациях и действовать взвешенно.

Это важное качество требуется не только на работе: наша жизнь – путь к цели через самые разные препятствия, в том числе выбивающие из равновесия, когда теряется способность логично рассуждать и действовать.

Справляться с невзгодами, неся минимальные потери, помогает навык самообладания.

**Важность самообладания отмечали многие известные люди**

*«Учитесь властвовать собой»* – А. С. Пушкин.

*«Самое первое и самое главное в жизни – это стараться владеть самим собою»* – В. Гумбольдт.

*«Сильнее всех – владеющий собой»* – Сенека Младший.

*«Самообладание – ключ к обладанию»* – Х. Бенцель-Штернау.

Если ты хочешь чувствовать себя уверенно и успешно двигаться по жизни к поставленным целям, необходимо развивать этот навык!

**Почему сейчас?**

Научно доказано, что в детстве формирование навыков происходит легче и быстрее, и это умение не только сохраняются на всю жизнь, но и имеет свойство адаптироваться под новые задачи. Если сегодня ты начнешь работу над собой, то в будущем взвешенность и логичность действий станет твоим вторым «я».



## Как научиться владеть собой?

**Изучай свои эмоции.** В конце дня выписывай все испытанные эмоции. Каких больше: позитивных или негативных? Если поровну, то ты достаточно уравновешенный человек. Определи, что именно выбивает тебя из равновесия, и в дальнейшем старайся внимательнее относиться к возникновению негатива.



**Анализируй конфликтные ситуации независимо от их исхода.** Даже если все прошло успешно, и ты доволен результатом, мысленно анализируй развитие событий: мог ли ты улучшить результат, где были допущены ошибки, есть ли что исправить в будущем?

**Используй мотивирующие фразы.** Вместо того чтобы накручивать себя, ругать, нагнетать обстановку, подбодри себя парой добрых слов. Для этого подойдут фразы, которые помогли справиться с кризисными ситуациями твоим близким, кумирам, великим людям – найди подходящие. В нервных ситуациях подойдут даже простые слова: «Я сильный», «Я справлюсь», «Ничего страшного не произошло» – они придадут уверенность.

**Смотри на себя со стороны.** Используй «мета-позицию» – сторонний взгляд на ситуацию. Учись во время общения ненадолго «выходить» из разговора и смотреть на себя со стороны. Отвлекаясь, проще оценить ситуацию и понять допущенные ошибки.

**Занимайся медитацией и спортом.** Владение собой подразумевает контроль над духом и телом. Эта деятельность хорошо снимает напряжение и помогает регулировать мысли, желания, привычки и поступки.

*Если возникнут трудности – звони 8 800 2000 122. Телефон доверия всегда готов прийти тебе на помощь!*

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/samoo-bladanie-kljuch-k-obladaniju/> –  
Официальный сайт «Телефон Доверия».