**Как перестать грубить?**

Вспыльчивый характер приносит немало огорчений, как его обладателю, так и окружающим людям. Несдержанный человек может сказать грубость в сильном эмоциональном порыве, о чём потом будет сожалеть.

**Советы.**

**1. Попробуйте взглянуть на себя со стороны** в тот момент, когда вы произносите очередную грубость. Ваше лицо наверняка в этот момент выглядит непривлекательно: глаза выпучены, рот искривлен, кожа излишне красна или бледна. Подумайте над этим - грубость никого не украшает.

**2. Оцените своё душевное состояние** во время собственных грубых высказываний: ваши эмоции накаляются, сердце начинает биться чаще, возможно, начинается тахикардия и повышается артериальное давление. Организм страдает физически, вряд ли вам это нужно.

**3. Контролируйте свои эмоции** во время словесной перепалки, замолчите, представьте вашего врага в самом ужасном состоянии, в каком он только может быть, посочувствуйте ему – злость пройдёт сама собой.

**4. Давайте разрядку своей негативной энергии**: устраивайте бои подушками, занимайтесь фитнессом, бегом и т. п. Если вы постоянно срываетесь на домашних после тяжёлого рабочего дня или получаете удовольствие и приток энергии, если с кем-то поругаетесь, осторожно – вы можете стать энергетическим вампиром. Люди, пребывающие в подобном состоянии, чувствуют себя очень несчастными, пока не сделают таким же кого-то другого.

5. **Попробуйте**, когда вам захочется произнести очередную грубость, представить, что у вас кляп во рту, или что он заклеен скотчем, и вы не можете сказать ни слова. Или возьмите за правило считать до десяти, когда вам захочется нагрубить. Возможно, за это время злость пройдёт.

6. **Развивайте в себе человеколюбие**, позитивное отношение к миру, приучайтесь уважать чужую позицию. Помните, что грубость – удел невоспитанных желчных людей, что вы находитесь выше подобных проявлений плохого характера.

7. **Умейте не отвечать грубостью на грубость**. Этим искусством редко кто обладает, именно поэтому оно высоко оценивается большинством людей. Уметь вовремя сдержать себя, быть хозяином своих эмоций – уже одно это вызывает уважение окружающих.