**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.