

## Уравновешенность - ценность современности!



### Крылатые слова об уравновешенности:

Даже в шутках надо сохранять равновесие между «слишком» и «почти».

- французская пословица –

Человек уравновешенный, умеющий созерцать, превращает любое физическое движение в источник удовольствия.

- Мильфорд Прентис –

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности.

- Ганс Селье –

Уравновешенность разума - соответствует учению о том, что мудрый человек с одинаково ровным настроением воспринимает все разнообразие опыта, который ему приносит карма. Это предполагает полное отсутствие любых враждебных или недовольных ощущений и состояние разума, при котором человек способен увидеть доброе и полезное во всем и обрести лучшее, что возможно извлечь из любого опыта (*Энциклопедия эзотеризма*).

Уравновешенный – отличающийся равновесием, ровный, спокойный. (*Толковый словарь русского языка Ушакова*)

- Уравновешенность – это гармоничный баланс между эмоциями, мыслями и поступками человека.

- Уравновешенность – это умение трезво и рационально воспринимать все происходящие события и оценивать окружающих людей.

- Уравновешенность – это душевный щит от излишней эмоциональности и необдуманных поступков.

- Уравновешенность - это уверенность в своих силах, приветливость и доброжелательность.

Проявления уравновешенности в повседневной жизни

- Межличностное общение. Человек, не вступающий в пылкие ссоры, старающийся и умеющий их погасить – демонстрирует уравновешенность характера.

- Семейное воспитание. Родители, без излишних эмоций обсуждающие поступки и проступки детей – показывают пример уравновешенности.

- Дипломатия. Умение сохранять спокойствие и не поддаваться эмоциональным порывам, свойственное всем хорошим дипломатам = проявление уравновешенности.

- **Дискуссии.** Умение сохранять внутреннее спокойствие, достойно и аргументировано отстаивая свою точку зрения – проявление уравновешенности характера человека.

- **Здоровье.** Человек, не поддающийся стрессам, не впадающий в панику при малейшем недомогании – проявляет уравновешенность.

Как достичь уравновешенности

- **Отказ от крайностей.** Сознательно контролируя эмоции и не давая им преобладать над разумом – человек приучается к уравновешенности.

- **Общение.** Избегая излишней эмоциональности при общении с самыми разными людьми - человек воспитывает в себе уравновешенность.

- **Физические занятия.** Уравновешенность – свойство физически сильного человека; закаляя тело и успокаивая разум, человек приближается к уравновешенности.

Вырабатывая привычку контролировать свои чувства даже в пылу словесной перепалки – человек приближается к уравновешенности.

Преимущества уравновешенности

- Уравновешенность даёт спокойствие – ума и души.

- Уравновешенность даёт стабильность – исключая крайности в мыслях и поступках.

- Уравновешенность даёт освобождение – от неуверенности и комплексов.

- Уравновешенность даёт возможности – для принятия оптимальных решений.

- Уравновешенность даёт преимущество – рационального мышления.

- Уравновешенность даёт независимость – от внешнего негатива.