

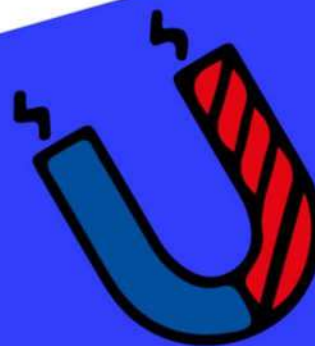


КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РЕКЛАМЫ

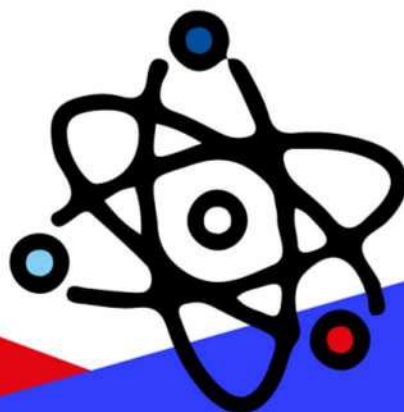
Ограждайте себя от воздействия рекламы. Старайтесь не совершать спонтанных решений (например, перевода денег), избегайте исполнения сиюминутного желания.





ВЫБИРАТЬ, С КЕМ ОБЩАТЬСЯ

Обсуждайте вопросы или решайте проблему с людьми, которые не вызывают негативных эмоций, либо уходите от разговоров.



КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Подвергайте критике все, что происходит с вами при встрече с негативом. Ответьте себе на вопросы: какие эмоции у вас возникают, как меняется настроение, как меняется отношение к себе и к окружающим?

ОТСЛЕЖИВАТЬ МАНИПУЛЯЦИИ

Отслеживайте манипулятивные приёмы. Если чувствуете сильное давление со стороны собеседника — оставляйте за собой право выбора, слушать ли его.





ЭМОЦИЯ ≠ ДЕЙСТВИЕ

При общении с людьми старайтесь
отделять эмоции от действий.