**Что такое Уравновешенность?**

Уравновешенность обозначает, что человек способен адекватно реагировать на любые жизненные ситуации. У него отсутствуют какие-либо враждебные намерения. Он видит во всем происходящем только лучшее. Слово «уравновешенность» является прямой противоположностью понятию «вспыльчивость».

 **Определение Уравновешенности**

* Уравновешенность значит обозначает безконфликтность, спокойствие, сбалансированность, хладнокровность.
* Уравновешенность – это сбалансированная работа эмоций и действий человека, баланс, который возникает на мыслительном уровне.
* Уравновешенный – это люди, которым дана возможность логически мыслить и давать правильную оценку всему происходящему вокруг и производить оценку поступков индивидов, которые их окружают.
* Уравновешенность считается душевная преграда, которая защищает людейот неправильных поступков и чрезмерных всплесков эмоций.
* Уравновешенность обозначает уверенность в собственных возможностях, доброжелательность, справедливость и приветливость.

 **Достоинства Уравновешенности**

Уравновешенный человек характеризуется гармонией ума и души, которые способны распространяться на окружающих людей. С помощью этого черты, которой обладают многие люди, они могут делать правильный выбор в определенных ситуациях, а также избавиться от неуверенности и комплексов, которые могут возникать в ежедневной жизни.

Уравновешенность предусматривает исключение крайностей в поступках и мыслях. Уравновешенность ограждает людей от влияния негатива и дает возможность правильного мышления.

В семье уравновешенные люди всегда указывают на недостатки детей, что позволяет развивать в них самокритичность и справедливость. В общении уравновешенность помогает погасить ссоры, что несет положительный отпечаток на общении.

Уравновешенные индивидуальности могут занимать высокие дипломатические должности благодаря своему умению вести переговоры. Уравновешенность помогает человеку сохранить здоровье, так как он не подвергается стрессовым ситуациям.

 **Недостатки Уравновешенности**

Уравновешенные люди очень часто вызывают раздражение в обществе. Это объясняется тем, что они никогда не встряют в ссоры и передряги. Уравновешенность человека может привести к тому, что к нему потеряется интерес окружающих.

 **Поговорки о Уравновешенности**

* «Неуравновешенность молодого оправдывается его коротким прошлым, а уравновешенность старого – длинным».
* (Силован Рамишвили)
* «Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других — вот залог счастья и успеха в любой области деятельности».
* (Ганс Селье)
* «Человек уравновешенный, умеющий созерцать, превращает любое физическое движение в источник удовольствия».
* (Мильфорд Прентис)
* «Даже в шутках надо сохранять равновесие между «слишком» и «почти».
* (французская пословица)

Уравновешенность обеспечивает человеку ровную и спокойную жизнь. Также это развивает у него способность воспринимать мир таким, какой он есть и при этом вносить в него частичку доброты.

 **Это интересно знать**

Для того чтобы научиться сохранять душевное равновесие, необходимо очень долго тренироваться. При этом человек сможет сохранить не только душевное, но и физическое здоровье. Здесь есть множество советов, которые помогут изменить жизнь к лучшему.