



Мотивация

Этот чек-лист нужен, для того, что бы поднять мотивацию не только у вас, но и у ваших друзей

Процесс преодоления

Хорошее настроение

Поднимайте себе настроение каждое утро, тем что вас действительно радует

Позитив

Попробуйте найти что-то хорошее, в том что вам не нравится делать, а нужно

Игнорирование плохого

Не воспринимайте и игнорируйте негативные высказывания о вас, они тоже могут способствовать упаду мотивации

Пересмотр окружения

Пересмотрите людей, которые вас окружают. Если после вашего перевоплощения они ведут себя также плохо по отношению к вам, прекращайте общение

После проверки всех пунктов, появится и мотивация, и позитивный настрой у друзей)))