



Что делать, когда опускаются руки

Чек-лист по спасению ситуации

- Разрешить себе побыть в этом состоянии
Обнять себя и пожалеть. Не затягивать
- Побаловать себя
Можно все, что приносит вам удовольствие.
- Заняться творчеством
Любое занятие, которое разгрузит вашу голову
- Заняться творчеством
Любое занятие, которое разгрузит вашу голову
- Выпустить пар
Лучше покричать в лесу, порвать бумагу, вычистить весь дом, чем вымещать свой негатив на родных.
- Провести анализ "сейчас и вчера"
При любой проблеме нужно видеть промежуточный положительный результат.
- Найти причину "почему у меня не получается"
Написать список недовольств, что мешает идти дальше.
- Составить карту вариантов развития
Расписать возможные пути решения. Любые идеи, которые придут в голову.
- Подключить мнение специалиста
Обязательно проконсультируйтесь с человеком, который разбирается в проблемной

сфере.

Начать делать. Хоть что-то

Будьте все время заняты, решением своей проблемы.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?