Что делать, когда опускаются руки

Чек-лист по спасению ситуации

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

сфере.

- [ ] **10.** 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?