Как привести в порядок голову, мысли, действия?

Как избавиться от беспокойства, унылого состояния, депрессии, от сжатых челюстей (внутреннего напряжения).

1. Планирование. Почему это так важно? Почему без него ничего не будет меняться? Даже в вере в Бога.

2. Что делает меня сильнее, увереннее? Что даёт мне силы?

3. Что беспокоит меня? Уменьшает силы.

4. Уныние

5. Страхи

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

как это убрать?