



## Как избавиться от грусти?

Грусть-это отрицательно окрашенная эмоция, возникающая в следствии неудовлетворенности человека в каких-либо аспектах

- Отдохните!  
*(поспите, прогуляйтесь на свежем воздухе)*
- Установите дедлайн для грусти.  
*(позвольте себе грустить, но до определенного времени например до завтра)*
- Сделайте подарок своему близкому человеку.  
*(порадуйте свою маму, подругу или любимого человека и зарядитесь от этого положительными эмоциями)*
- Отправьтесь на шопинг!  
*(новые покупки всегда поднимают настроение и прогоняют грусть)*
- Займитесь обрядами красоты.  
*(Запишитесь к любимому мастеру на ноготочки, прическу, или же массаж... Ну или просто примите ванну)*
- Не сидите в одиночестве.  
*(позовите подругу, брата , сестру, одноклассника и т.д)*
- Послушайте музыку.  
*(Включите парочку своих любимых треков , только весёлых!!!! и подрыгайтесь под них перед зеркалом)*
- Найдите себе какое либо занятие!

*(Порисуйте, посмотрите фильм , займитесь спортом)*

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

как это убрать?