



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?