ЧЕК-лист по выходу из чувственного одиночества

Данный чек-лист поможет установить причину одиночества, заняться своим душевным благополучием и наконец справиться с этим чувством!

1. Станьте самодостаточным!

- [ ] Надо перестать воспринимать окружающих как способы удовлетворения собственных нужд, научитесь развлекать себя сами. Найдите дело по душе, хобби, и тд.

2. Занимайтесь саморазвитием!

- [ ] Проводите часы уединения с пользой для себя и цените каждую минуту. Найдите занятие, которое нравится и вкладывайте в него душу. Развивайте свои умения и навыки. Читайте умные и полезные книги. Занимайтесь йогой, медитацией, размышляйте на философские тем

3. Заведите домашнее животное!

- [ ] Скрасить одиночество поможет питомец. Выбирайте друга исходя из своих потребностей. Например, если вам нужен кто-то энергичный и эмоциональный, то собака будет отличным компаньоном.

4. Выражайте свои мысли и чувства!

- [ ] Если вам не с кем поговорить о своих переживаниях, доверьте свои мысли бумаге. Регулярно записывайте, что вас тревожит и беспокоит. Вскоре вы заметите, что грустные мысли будут возвращаться реже.

5. Занимайтесь спортом!

- [ ] Занимаясь физкультурой, вы расширяете границы своих возможностей. А осваивая командные виды спорта, устанавливайте новые социальные связи. Кроме того, спорт поможет отвлечься от тягостных мыслей и повысить свой эмоциональный фон.

6. Проводите время с семьей!

- [ ] В моменты, когда вам одиноко, поговорите с родственниками. Поделитесь переживаниями, спросите совета. Выберите "семейный" день, посещайте культурно-познавательные места, или просто проводите совместный досуг.

7. Помогайте другим!

- [ ] Помощь другим помогает почувствовать себя нужными и полезными. Можно посетить детдом или дом для престарелых, помочь пожилой соседке, бездомным животным.

8. Читайте подходящую литературу!

- [ ] Займитесь изучением проблемы глубже, читайте подходящую литературу, это поможет преодолеть чувство одиночества, понять ,

почему так происходит, а также изучить упражнения, которые помогут вам с этим чувством бороться.

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