



Сходить к психологу

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- 1.** Сформулируй запрос, с которым хочешь сходить к специалисту.
отношения с близкими, неудовлетворение от работы, низкое либидо, переедание, апатия, самореализация и т.д. *если не получается сформулировать, то специалист тебе поможет.*

- 2.** Найди подходящего специалиста:
посоветуйся с друзьями, найди на Авито или подобных сайтах, найди на специализированных платформах (типа <https://yasno.live/> или <https://youtalk.ru/>), запишись в психологический центр в твоём городе.

- 3.** Посети как минимум одну-две встречи со специалистом, чтобы удостовериться, что он тебе подходит.
твоё самочувствие по запросу, или в целом, должно стать легче.

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

как это убрать?