

Как бороться с негативом

Изменить язык тела

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться



Обсудить проблему

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми



Затормозить мысли

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозив «мыслеток»



Вспомнить прошлое

Вспомнить, сбывались ли негативные прогнозы в прошлом



Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные



Прогулка

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией

