

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



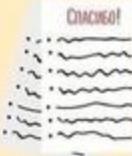
Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции
в творчество, даже если они
негативные



Затормозить мысли

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



Список благодарностей

Проанализировать свою
жизнь с точки зрения
позитива, написать за что
и кому вы благодарны



Прогулка

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