

# 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



## Список благодарностей

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

