

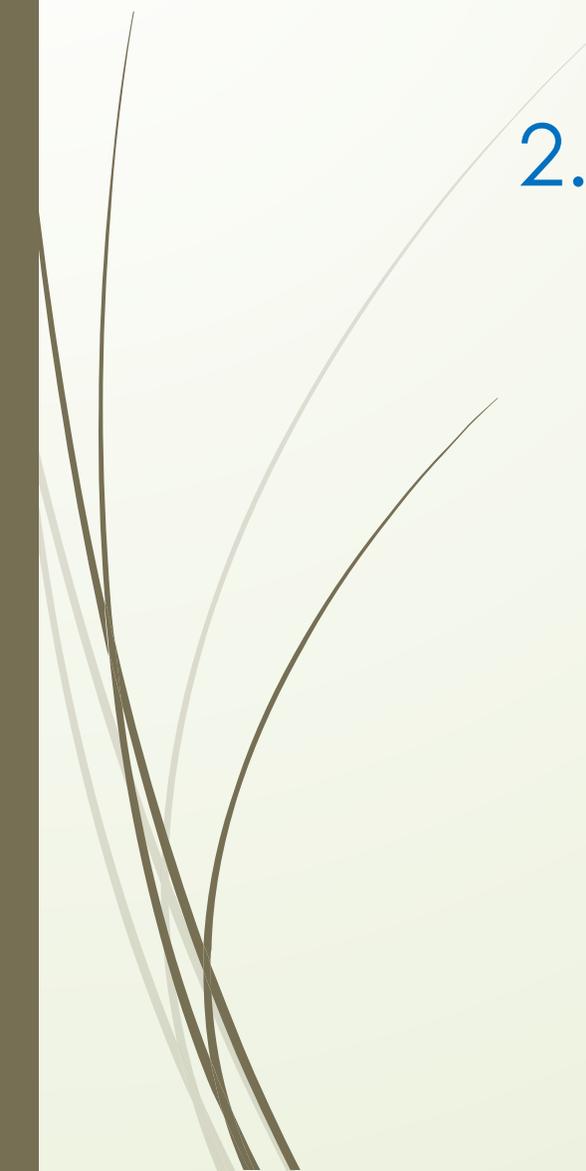
КОНСУЛЬТАЦИЯ
«КАК СОХРАНЯТЬ ПОЗИТИВНЫЕ
ЭМОЦИИ ПО ВРЕМЯ
САМОИЗОЛЯЦИИ»



РЕКОМЕНДАЦИИ



1. ЗАНИМАЙТЕСЬ ПОЛЕЗНЫМ И
ИНТЕРЕСНЫМ ДЕЛОМ: ВЫШИВАЙТЕ,
ПРИГОТОВЬТЕ ВКУСНОЕ БЛЮДО,
СОЧИНЯЙТЕ СТИХИ, ФИЛОСОФСКИЕ
РАЗМЫШЛЕНИЯ, РИСУЙТЕ, УЧИТЕСЬ И Т.П.



2. ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ДАВНО НЕ ДЕЛАЛИ:
НАПРИМЕР, ЧИТАЙТЕ МУДРУЮ
КЛАССИЧЕСКУЮ КНИГУ.
У ВАС ЕСТЬ ПРЕКРАСНАЯ
ВОЗМОЖНОСТЬ!



3. СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ, ДВИГАЙТЕСЬ ПОД
НЕЕ, ТАНЦУЙТЕ, ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ.
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ДВИЖЕНИЯМИ,
ОЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ОБЛАДАЕТЕ
УНИКАЛЬНЫМ ДАРОМ – ДАРОМ ХОДИТЬ!



4. ПРИМИТЕ СУЩЕСТВУЮЩУЮ
СИТУАЦИЮ, НАСТОИВ СЕБЯ НА ПОЗИТИВ



5. КОГДА ПРОСЫПАЕТЕСЬ, РАДУЙТЕСЬ
КАЖДЫЙ РАЗ ТОМУ, ЧТО ЖИВЫ, ЧТО
УВИДЕЛИ РАССВЕТ, ЧТО СПОСОБНЫ
ДЫШАТЬ!

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
ПРОЦЕССОМ ДЫХАНИЯ – ЭТОТ ПОДАРОК
– БЕСЦЕНЕН!



6. УДЕЛИТЕ ВРЕМЯ БЛИЗКИМ,
НАХОДЯЩИМСЯ РЯДОМ, ЦЕНИТЕ, ЧТО
ОНИ ЖИВЫ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИХ ВИДЕТЬ,
СЛЫШАТЬ ИХ ГОЛОС, УЛЫБАТЬСЯ ИМ!
У ВАС СЕЙЧАС ЕСТЬ ВЕЛИКОЛЕПНАЯ
ВОЗМОЖНОСТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ!



7. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МГНОВЕНИЕМ
КАЖДОГО ДНЯ, ПЕЙЗАЖЕМ ЗА ОКНОМ

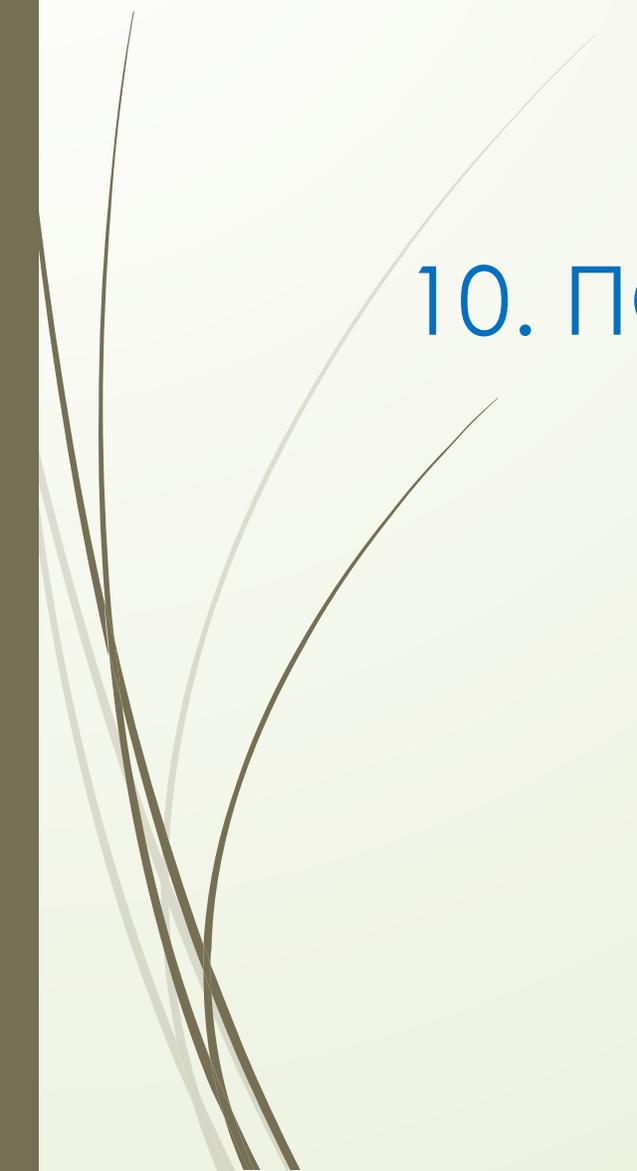


8. ГОВОРИТЕ СЕБЕ: «ЭТО ВРЕМЯ – ОДНО
ИЗ САМЫХ ПРОДУКТИВНЫХ И
НАСЫЩЕННЫХ ПЕРИОДОВ В МОЕЙ
ЖИЗНИ!»





9. ЖЕЛАЙТЕ МЫСЛЕННО ИЛИ
ПИСЬМЕННО ДРУГИМ ЛЮДЯМ ТОЛЬКО
СЧАСТЬЯ И ЗДОРОВЬЯ!



10. ПОМОГАЙТЕ СВОИМ БЛИЗКИМ С
РАДОСТЬЮ!