




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.



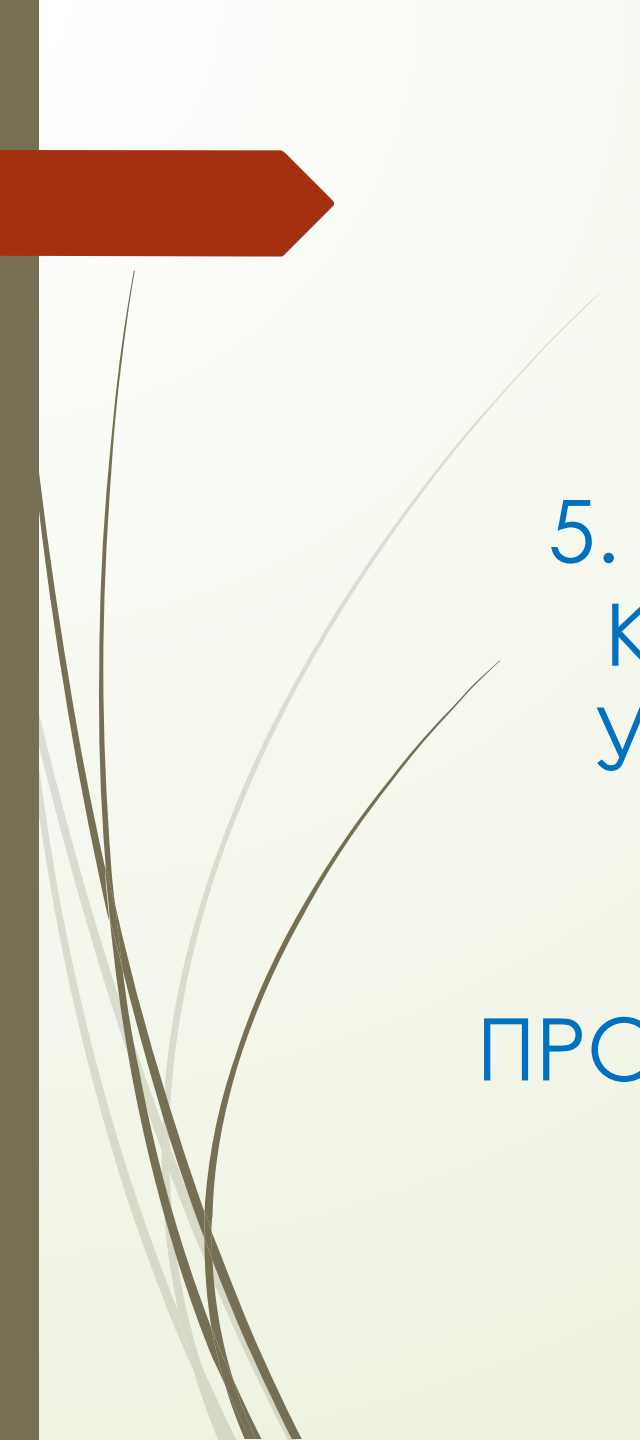
2. ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ДАВНО НЕ ДЕЛАЛИ:  
НАПРИМЕР, ЧИТАЙТЕ МУДРУЮ  
КЛАССИЧЕСКУЮ КНИГУ.  
У ВАС ЕСТЬ ПРЕКРАСНАЯ  
ВОЗМОЖНОСТЬ!



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!




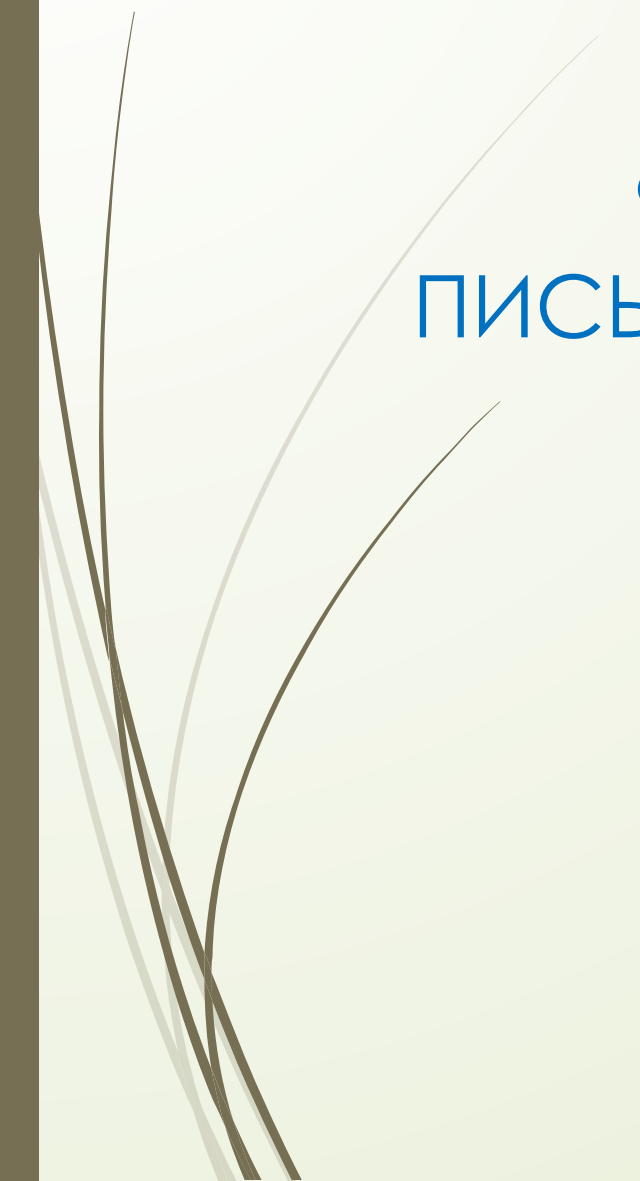



7. НАСЛАЖДАЙТЕСЬ МГНОВЕНИЕМ  
КАЖДОГО ДНЯ, ПЕЙЗАЖЕМ ЗА ОКНОМ

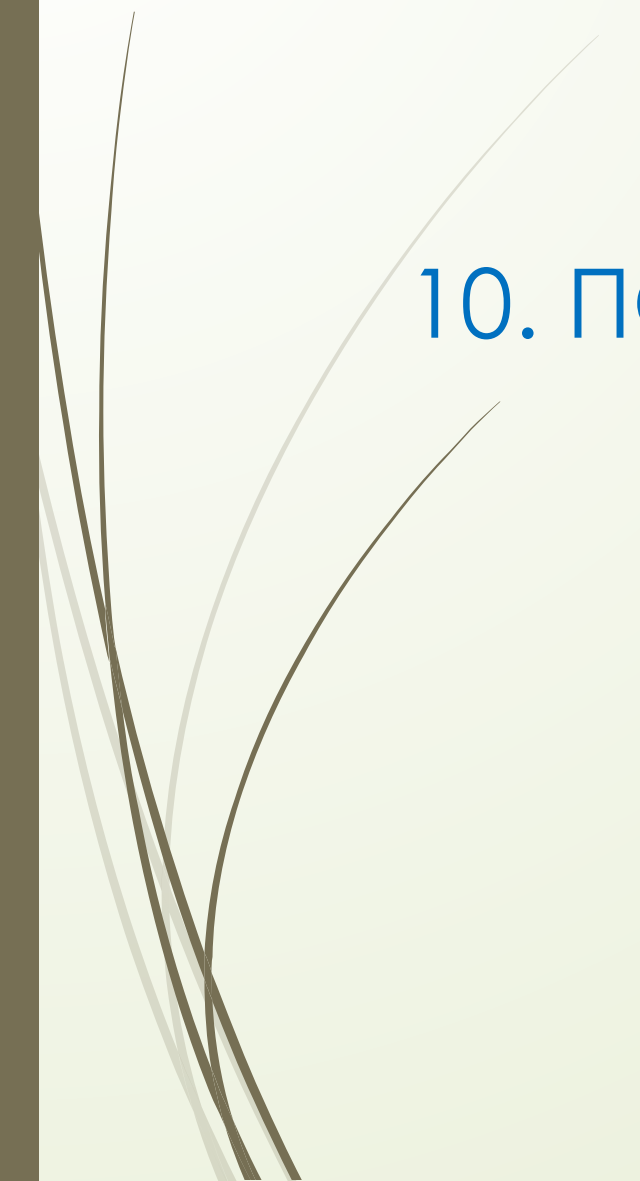



8. ГОВОРИТЕ СЕБЕ: «ЭТО ВРЕМЯ – ОДНО  
ИЗ САМЫХ ПРОДУКТИВНЫХ И  
НАСЫЩЕННЫХ ПЕРИОДОВ В МОЕЙ  
ЖИЗНИ!»





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



10. ПОМОГАЙТЕ СВОИМ БЛИЗКИМ С  
РАДОСТЬЮ!