

Чек-лист: как найти и сохранить внутреннюю опору

Фокусируйтесь на том, что можете контролировать

Уделяйте внимание своим решениям в настоящем. Когда вы примете прошлое и осознаете, что изменить его нельзя, будет легче двигаться дальше.



Заботьтесь о себе, когда чувствуете тревогу

Почитайте книгу вместо новостей, посмотрите фильм или съешьте что-нибудь вкусное. Подойдёт любое занятие, которое приносит вам радость и успокоение.



Продолжайте делать то, к чему привыкли

Гуляйте, встречайтесь с друзьями, занимайтесь спортом, влюбляйтесь, помогайте тем, кто в этом нуждается – словом, продолжайте жить. Это даст вам ощущение стабильности.



Выделяйте время на саморазвитие

Инвестируйте в себя: начните учить новый язык, найдите интересное хобби, пройдите курсы, о которых давно мечтали. Важно, чтобы занятия приносили удовольствие и пользу, а ещё не повышали уровень тревожности.

