Что делать, если всё плохо?

1. Утро вечера мудренее: поспать. Сон лечит, успокаивает и подсказывает.

2. Сделать что-то: написать, вымыть, разобрать, соединить — то есть достичь какой-то простой целостности и законченности в малом.

3. Пойти гулять и увидеть, что мир широк и полон красок, а наша сосредоточенность на негативном — малая часть его.

4. Заняться физическими упражнениями.

5. Представить себя в виде комикса, бегущих картинок. Как вы выходите из положения, каких персонажей встречаете и в кого сами превращаетесь.

6. Вообразить на своем месте трех других людей, которые вам интересны.

7. Придумать игру «ищем выход», задав параметры поиска для других — отстранившись от тяжести на расстояние вытянутой руки. Теперь вы рядом, но не внутри проблемы, на нее смотрите как на доску и сами, как фигура, по ней движетесь.

8. Напишите себе письмо из того места и времени, когда было хорошо

9. Вспомнить и сделать из многих деталей ситуацию, в которой вам было бы хорошо: смоделировать блаженство, если и не ощутить его полностью.

10. Найдите на теле неожиданную точку. Представьте, что вы ею рисуете в воздухе, описывая круги. Очень полезное упражнение, которое позволяет нарушить общую центрированность и то, что тело удерживается сжатым.

11. Важно не бормотать про себя, когда плохо, а дать волю мелкой моторике: рисовать карандашом, лепить из пластилина, складывать из бумаги, плести из бисера, вязать крючком... Если у вас ничего из этого нет, то будет хорошо пойти и купить что-то, чтобы побаловать себя.

12. Напишите какой-нибудь текст, не беря за основу заранее придуманную мысль. Пусть сам текст ведет вас куда-то, а вы — следуйте за ним.

13. Отнеситесь с благодарностью к тому, что привело вас в кажущийся тупик. Какие уроки вы можете извлечь, чтобы успешно и с хорошим настроением жить дальше?

14. Решите, какие приятные небольшие подарки вы можете сделать для окружающих. Вызывая их улыбку и радость, вы вернете свои.