

An illustration of a woman with brown hair and glasses, wearing a white polka-dot shirt and a brown vest, sitting in a modern orange chair. She is working on a laptop, with her left hand on the keyboard and her right hand holding a pen near her chin. The desk is white and holds a potted plant with long green leaves and orange flowers, a desk lamp with a black shade, and a small white container with pens. A city skyline is visible through the window behind her. On the floor next to the chair is a small, ornate, gold-colored box with a red and white circular design. To the right of the chair, a white tray holds a white teapot and a white cup. A pair of high-heeled shoes, one brown and one black, are on the floor near the chair.

4 урок

ТОЧКИ ОПОРЫ

Радость к жизни

Как вернуть радость к жизни и можно ли

Почему важно позволять себе ВСЕ чувства сейчас?

- Во-первых, так психика адаптируется
- Во-вторых, подавляя какие-то чувства, можно вызвать у себя эмоциональное отупение
- В третьих, дай найти психике тот драйвер, который сейчас тебе подходит больше всего



Важное упражнение:

Отгоревать по несбывшемуся, по потерянным планам и выгодам, по себе беспечному

Неотгореванное – это вечный минус!



Рекомендации от Р. Лихи:

БОРЬБА С ОТСУТСТВИЕМ МОТИВАЦИИ:

- Не ждите появления мотивации. Её создает действие.
- Говоря об отсутствии мотивации к деятельности, вы в действительности говорите: «Я не хочу этого делать». Будьте готовы делать то, чего не хочется.
- Решите, каким человеком вы хотите быть. Хотите ли вы быть тем, кто ждет, пока что-то не произойдет, или тем, кто добивается результата?



Рекомендации от Р. Лихи:

- Выберите свою цель. Установите конкретные цели, которых вы хотите достичь на следующий день, через неделю, месяц и год.
- Чем вы занимались, когда у вас не было депрессии? Боритесь с ней, занимаясь некоторыми из этих занятий.
- Прогнозируйте, какое удовольствие вы ожидаете получить от данной деятельности. Затем отследите результат. Проверьте свой пессимизм.



Рекомендации от Р. Лихи:

- Испробуйте свой список вознаграждений. Добавляйте в него занятия, приносящие наибольшее удовольствие и чувство успешности, а затем включайте их в своё расписание.
- Изучите выгоды и издержки — долгосрочные и краткосрочные — от совершения действий.
- Не ожидайте немедленной отдачи. Со временем ваши новые привычки создадут новые реалии. Вы можете начать прямо сейчас.

