

Решение внутренних проблем

Рекомендации:

1. Откажись от идеалов. В твоей жизни может быть много примеров для подражания, но не пытайся копировать полностью личность другого человека, каким бы классным он тебе ни казался.
2. Чаще хвали себя, даже по мелочам (особенно по мелочам!). Сначала будет непривычно, но затем ты поймешь, что похвала помогает тебе поверить в себя и свои силы.
3. Настройся на позитивный лад. Мечтать действительно не вредно! Представь, что ты уже стал уверенным в себе человеком и веди себя соответственно: чаще улыбайся окружающим, поставь себе цель и следуй ей!
4. Прости все обиды. Не зря говорят: «Обида гложет». Твоему обидчику может быть все равно на твои чувства, но твоя задача — не позволять этим чувствам себя поглотить. Научившись прощать, ты снизишь свою ранимость или вспыльчивость.

Апатия (отсутствие желания делать/достигать чего-либо)

Апатия — это действительно серьезная проблема, поэтому здесь только два совета:

5. Попробуй так называемую самомотивацию: предлагай себе попробовать что-то новое, подбадривай себя, соглашайся на необычные занятия, предвкушая что-то новое.
6. Если самомотивация не помогает, обратись к психологу! Вместе с ним ты точно сможешь найти пути решения данной проблемы. Не тяни!