

Несколько простых рекомендаций, которые помогут предотвратить развитие депрессии:

- ✓ Перестать жить только разумом, учиться воспринимать мир непосредственно, без сурового комментирования собственных мыслей.
- ✓ Учиться воспринимать собственные мысли как психические события, которые проплывают у нас в сознании, как облака по небу, не преувеличивая их важность.
- ✓ Начать жить здесь и сейчас ,в каждой секунде настоящего
- ✓ Отключить « автопилот » у себя в голове
- ✓ Отойти в сторону от потока мыслей, которые увлекают за собой в уныние и депрессию. Развивая осознанное восприятие, уметь распознавать ухудшение настроения на ранних стадиях.
- ✓ Прекратить пытаться заставлять жизнь быть такой, какой вам кажется она должна быть, только потому ,что вы сейчас испытываете дискомфорт.

