**5 средств и 24 часа, чтобы выйти из черной комнаты**

Если у вас “случилась” апатия, то наверняка… вы оставляете себя на растерзание. Проблема в том, что мы  не находим выход из такой ситуации. Она налаживается сама по себе, занимая кучу ценного времени. А ведь в эти дни и часы можно сделать что-то приятное.

В этой статье вы узнаете, как правильно вести себя, когда ничего не хочется. Научитесь выходить из комнаты страха, и сделаете  день лучше.



 *для тех, кто рискует стать кучкой песка*

**Причина**

Не выясняйте причину. Сначала покиньте депрессию, потом разбирайтесь «почему».

**Нет таланта**

*Я отступаю перед трудностями.*

Признайтесь себе в этом. Часто мы пытаемся, крутимся, но так и не получаем желаемое. И уходим от проблемы со словами: «все потом, сейчас не время».

Время. Сейчас самый сезон, чтобы вернутся к этому делу. Ведь у вас талант. Не отрицайте.

Талант — не то, что приходит свыше. Может, это искра вдохновения, но остальные 99 процентов — связь с землей. Процент вашей усидчивости и настойчивости.

Продолжайте дело хотя бы из упорства. Вдохновение не заставит ждать.

**Любимое дело?**

Каждый из нас чем — то занимается, потому что выбрал это. Выбор — занятие сложное, вы уверены, что сделали его правильно?

Задайте себе вопросы, которые помогут это определить:

* если бы я выбирал сейчас, то снова принял бы такое решение?
* что я люблю в этом?
* почему никогда не брошу?
* это будет интересно через 5 лет?
* а я вообще сам это решил?

Отвечайте на все вопросы с чистым сердцем, ведь сколько бы раз вы не пытались себя взбодрить, самопринуждение возвращает к “старту” дистанции.

Только те, кто любит свое дело, добиваются успеха.

**Что насчет остальных?**

В этой суете вы не забыли о близких?

Им тоже требуется внимание… и вот простая формула счастья:

*родной счастливчик + ваша угрюмость = два счастливых человека*

Как приносить радость близким:

а) купите цветы, сделайте что — то своими руками и вложите в это творение все теплые чувства, которые питаете к получателю

б) просто скажите о том, как сильно вы его любите, дорожите им

Счастье — это просто то, что рядом. Активируйте его.

**Не...определенность**

Есть ли кто — то, с кем вы общаетесь, и хотите большего(сказать, сделать) ?Будь то человек или группа людей-говорите. Тогда вас смогут понять, и ответят тем же. Откройте свои мысли тому, с кем откровенны.

Сносите мосты или достраивайте.

**Подведем итоги**

Чтобы выйти и не возвращаться в депрессию, придерживайтесь пяти правил:

* *старайся*
* *дари счастье близким*
* *говори*
* *делай выбор*
* *не ищи причину*

Теперь в рукаве все тузы. Действуйте.