Методы саморегуляции

1. Найдите в ситуации что-нибудь хорошее
2. Поговори с кем-нибудь (другом, родителями, знакомыми)
3. Найди того, кому еще хуже и попробуй помочь
4. Создай атмосферу не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире)
5. Похвали себя и найди хорошие стороны
6. Поплачь, выговорись
7. Заведи дневник, попробуй вести записи
8. Утро вечера мудренее, ложись спать
9. Займись чем-нибудь (найди какое-нибудь дело)