

# Как вернуть жизни краски?

Полезный материал об очень простой и при этом крайне действенной технике из поведенческой терапии по преодолению апатии, депрессии и жизненного застоя. Суть состоит в том, чтобы **пробовать делать разные дела, которые могут принести вам удовольствие.**

## Примеры из видео:

1. Выходить и гулять пешком в наушниках или без (кататься на велосипеде, качаться на качелях)
2. Скейтбординг
3. Йога
4. Осознанные медитации
5. Посещение музеев
6. Посидеть в парке и почитать книжку
7. Ходить в парк смотреть как выгуливают собак или на цветочки
8. Погулять по лесам и полям
9. Изучить свой город, открыть что-то новое для себя
10. Послушать музыку специально
11. Обустроить своё жилище
12. Выкинуть что-то ненужное
13. Сделать что-то, что активизирует ваши органы чувств
14. Стараться общаться с людьми
15. Попробовать сделать что-то, что увидел в интернете (например, приготовление еды)

<https://youtu.be/ljeSEeMnxBY>

Автор заметки: EXP

---

Revision #1

Created 6 August 2023 05:27:51 by Тимур

Updated 24 January 2024 09:39:41 by Тимур