

Нав'язливі думки:
звільняємо простір у
власній голові

1. Випишіть всі нав'язливі
думки на аркуші паперу.

Не аналізуючи,
не перечитуючи,
до відчуття спустошення.

Виписали - викинули в
смітник.

2. Вималюйте всі нав'язливі думки
восковими олівцями на аркуші паперу.

Малюйте у напрямку від себе прямими
лініями доти, доки не заповнити аркуш
повністю. Якщо є потреба -
вимальовуйте кілька аркушів.

Вималювали - викинули в смітник.

Спробуйте кожний метод та оберіть той, який найбільш ефективний саме для вас.

Повторюйте щодня і через тиждень знову зверніть увагу на свій стан. Скоріше за все замість вулика у вашій голові ви відчуєте простір для життя.

Збережіть собі цей допис або порадьте його тому, кому він буде корисний.

© Ольга Лукашук, 2022