

5 звичок, які провокують депресію

1 Звичка жаліти себе і чекати жалю від оточуючих.

Почуття жалю до себе дуже підступне: воно робить людину залежною і не здатною приступити до вирішення проблем.

2 Звичка робити те, що вам не подобається.

Всім нам доводиться виконувати обов'язки, які не завжди приносять задоволення. Але можна створити умови, в яких вам не доведеться займатися неприємними справами. Наприклад, ви ненавидите мити посуд: поставте собі мету купити посудомийну машину, і тд.

3 Звичка жити в минулому.

А ось раніше я була молодшою, красивішою, стрункішою і т.д., а зараз ... Так ми тягнемо на собі важкий тягар минулого, який з часом просто робить нас невдахами.

4 Звичка порівнювати себе з іншими.

Єдине вірне порівняння, яке ви можете робити – це ви в минулому і ви в сьогоденні.

5 Звичка вважати себе гіршим інших.

Така звичка формується ще в дитинстві. Якщо дорослим вдалося переконати дитину, що вона ні на що не годиться, то, виростаючи, людина просто починає займатись самобичуванням.