



2. Жизнь духа надо лечить переменами в жизни тела. Сильная физическая нагрузка снижает любой стресс — это химическая реакция: из организма вместе с потом выходят адреналин (формирующий ощущение тоски и безысходности) и норадреналин (усиливающий чувства гнева и враждебности).

3. Нужно развенчать свой идеал. Любят всегда одновременно и человека и идеализированный образ, созданный на его основе. Используя это свойство любви, вспоминайте недостатки своего «предмета», ищите изъяны, подчеркивайте их в своем воображении.
4. Не замыкайтесь в себе. Один из традиционных приемов — письменно фиксировать свои проблемы и навязчивые идеи. Не жалейте времени на ведение дневника. Это — сильное лекарство.

