Рекомендации

Даже незначительные неприятности, например, грубый комментарий под фото в социальных сетях, спор с родителями из-за  одежды и внешнего вида, неудачная шутка в компании могут серьезно выбить из состояния душевного равновесия и испортить даже самый многообещающий день. Если вы сильно расстраиваетесь из-за пустяков, долго помните обиду и накручиваете себя негативом

