

АЛЕКСЕЙ МИЧМАН

---

**Как справиться с плохим настроением, победить застенчивость и перестать опаздывать?**



Алексей Мичман

**Как справиться с  
плохим настроением,  
победить застенчивость  
и перестать опаздывать?**

«Издательские решения»

**Мичман А.**

Как справиться с плохим настроением, победить застенчивость и перестать опаздывать? / А. Мичман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904209-5

В этой книге собраны три работы автора, помогающие решить самые популярные житейские проблемы буквально за полчаса. Вам останется лишь применять прочитанное на практике, чтобы избавиться от того, что вас мучает.

ISBN 978-5-44-904209-5

© Мичман А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Как справиться с плохим настроением?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Как справиться с плохим настроением, победить застенчивость и перестать опаздывать?**

**Алексей Мичман**

© Алексей Мичман, 2019

ISBN 978-5-4490-4209-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

В эту книгу собраны три работы автора, помогающие решить самые популярные житейские проблемы буквально за полчаса. Вам останется лишь применять прочитанное на практике, чтобы избавиться от того, что вас мучает.

## **Как справиться с плохим настроением?**

Нам всем бывает грустно. Кто-то быстро приходит в норму, кому-то сложнее. Если плохое настроение остаётся на долго, то оно начинает переходить в депрессию. Хорошая новость в том, что мы можем немного повлиять на наше настроение.

Наша психика довольно сложная штука. Но в большинстве случаев мы можем самостоятельно себе помочь выйти из плохого настроения. Если у вас затяжная депрессия – не бойтесь обратиться к специалисту. В этом не ничего страшного и точно поможет вам.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.