



Как бороться с зимней хандрой?

В этой ситуации я советую, поменять режим: больше времени уделять сну, спокойным видам деятельности. В такие периоды обычно очень хорошо получается творческая деятельность: написание стихов, рисование и сочинение музыки. Поэтому будет полезно перенаправить свое внимание на те возможности, которые дает нам это время года.

