标题：分享给你快要失控时做的5件事

开头：这世上，美好事物需要时间才能实现，但只要做出一个错误的决定就能毁掉一切。

正文：因此，千万不要在失控时做任何决定（来自职业撰稿人+24h奶妈的谆谆谏言）

以下方式有助于理智恢复大脑控制权：

1⃣️深呼吸

2⃣️户外跑步

3⃣️沐浴阳光（不是暴晒，注意安全）

4⃣️带上耳机沉浸于音乐中

5⃣️早点睡

结尾：免费而有效