

# Зависимость от соцсетей. Как избавиться?



## **Как избавиться от зависимости в соцсетях.**

- 1.Самое опасное время для этой зависимости это утро после пробуждения и вечер перед сном. Если зависимы вы, в это время найдите себе какое-то другое занятие.**
- 2.Научитесь ставить себе и своим близким лайки.**
- 3.Продолжайте делать практики из курса.**
- 4.Поищите что вас наполняет энергией и расширяет без соцсетей.**
- 5.Поставьте себе большую вау цель которая бы наполняла вас энергией и за каждый мелкий шаг к ней ставьте себе лайк.**
- 6.Сами для себя напишите на листе и повесьте на видное место: люди которых я вижу на улицах это те же люди которые сидят в соцсетях.**
- 7.Придумайте себе или своим зависимым награды за пребывание в реальном мире.**
- 8.Делайте практику любви к себе.**

# Практика любви к себе

