

Карточки-друганы, работающие лайфхаки на основе раскрепощенной и исцеляющей книги панка, циника и психотерапевта Кирилла Сычева «Так себе: самотерапия для тех, кто устал от депрессии, тревоги и непонимания». Сконектиться с ней и Кириллом можешь на следующих страницах.

Карточки всегда будут на твоей стороне. Когда начинает казаться, что мир окрасился в серый цвет и тебе уже не станет лучше, вытяни одну из них, чтобы вспомнить: это не ты, это депрессия.