



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



МОИ АНТИСТРЕСС-ПРИВЫЧКИ

МОИ АНТИСТРЕСС-ПРИВЫЧКИ

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

**Тело:**сегодня я лёг спать
до 23:00**Тело:**сегодня я гулял не меньше
30 минут**Эмоции:**сегодня я заметил свою эмоцию
и назвал её**Эмоции:**сегодня я сделал паузу,
прежде чем отреагировать**Мысли:**сегодня я заметил, что у меня
получилось сделать хорошо**Мысли:**сегодня я не ругал
себя за ошибку**Отношения:**сегодня я попросил
о помощи**Отношения:**сегодня я сказал кому-то
тёплые слова

ЗАМЕТКИ
