

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

Этот вопрос стоит время от времени задавать самому себе. Для ответа нужно найти максимально точное название своим чувствам. Почему?

Потому что назвать свои чувства – это сделать первый шаг к их «укрощению», это снижает их влияние и помогает лучше контролировать свои эмоции.

Чтобы найти верные эмоции, начните с центра круга и двигайтесь к внешнему краю.

