

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Порой кажется, что контролировать сильные эмоции сложно и почти невозможно. На самом деле, сильные эмоции можно ослабить с помощью верной техники, просто это требует сосредоточенности и осознанного пошагового подхода.

