

ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ. КОЛО МОГО КОНТРОЛЮ

КОЛО МОГО КОНТРОЛЮ

Я буду фокусуватися на тому, що можу контролювати



ПОЗА МОГО КОНТРОЛЮ

Що оточуючі думають

Вибір інших людей

Що кажуть оточуючі

Події в минулому

Що вони відчувають

Погода