

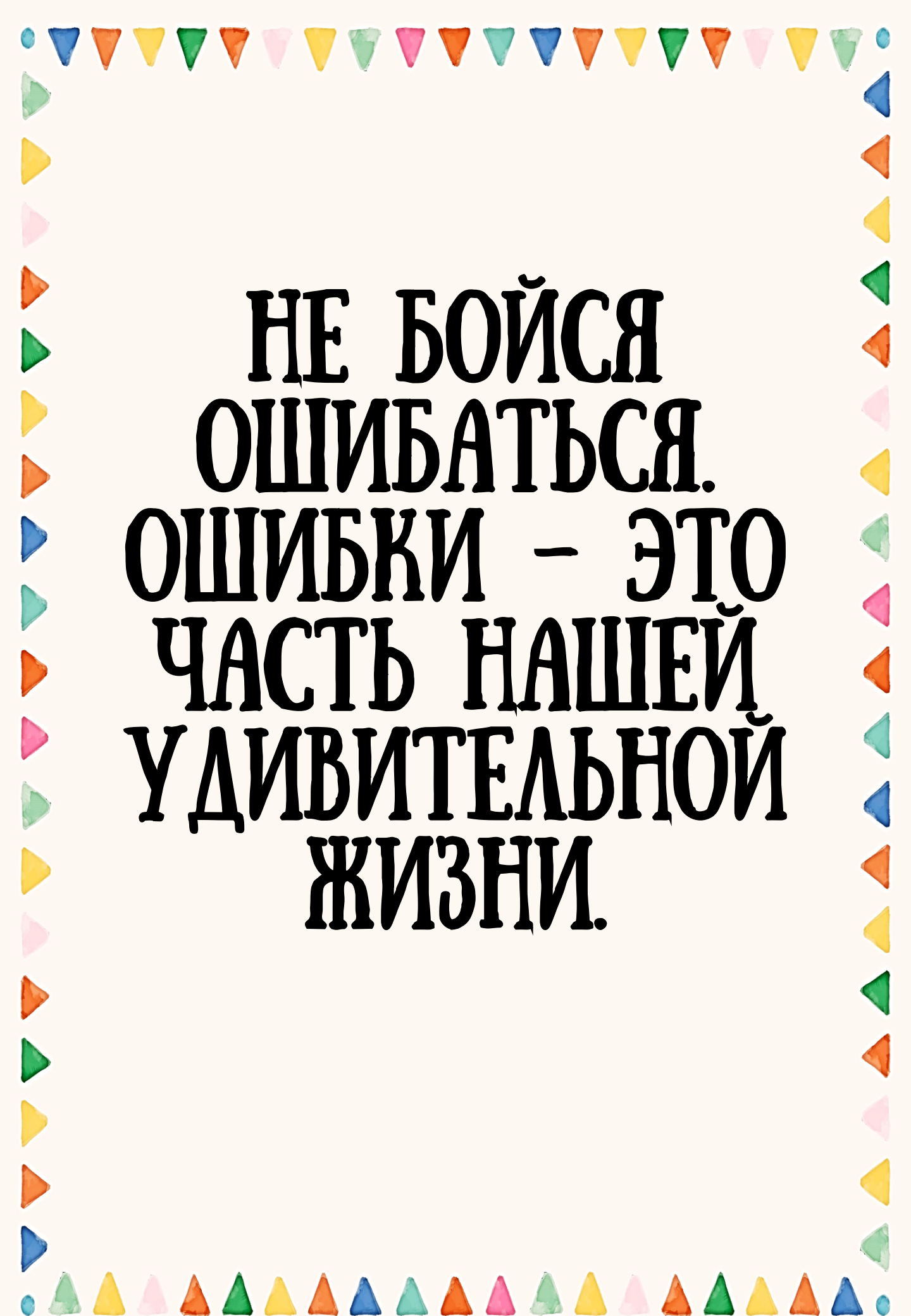
КРУГ ЭМОЦИЙ





СПОСОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС

- ✓ ВЫСЫПАЙСЯ.
- ✓ ГЛУБОКО ДЫШИ.
- ✓ ЧАЩЕ СМЕЙСЯ.
- ✓ ЕШЬ ШОКОЛАД.
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ.
- ✓ ЧИТАЙ КНИГИ.
- ✓ СЛУШАЙ МУЗЫКУ.
- ✓ ПРИМИ ВАННУ.

A decorative border composed of small, colorful triangles in shades of blue, orange, yellow, green, and pink, arranged in a repeating pattern around the edges of the page.

**НЕ БОЙСЯ
ОШИБАТЬСЯ.
ОШИБКИ – ЭТО
ЧАСТЬ НАШЕЙ
УДИВИТЕЛЬНОЙ
ЖИЗНИ.**

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ

ЧУЖОЕ НАСТРОЕНИЕ

ВНЕШНОСТЬ ДРУГИХ

ЧУЖОЕ МНЕНИЕ

СЕМЬЯ

ВОЗРАСТ

ПРОШЛОЕ

ПОГОДА

ВЗГЛЯДЫ

ХОББИ

ДРУЗЬЯ

ДОСУГ

ВНЕШНОСТЬ

ПОСТУПКИ

УЧЕБА

МЫСЛИ

ОТНОШЕНИЯ

СЛОВА

ЖИЗНЬ

МУЗЫКА

МЕЧТЫ

РАБОТА

МОЙ КОНТРОЛЬ

ПОСТУПКИ
ДРУГИХ

ПОСТУПКИ
ДРУГИХ

ЗАПОМНИ – ТЫ НЕ ДОЛЖЕН!

- ✓ ОПРАВДЫВАТЬСЯ.
- ✓ ОТВЕЧАТЬ НА ЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ.
- ✓ ИЗВИНЯТЬСЯ ЗА СВОИ ВЗГЛЯДЫ.
- ✓ ПЕРЕСТУПАТЬ ЧЕРЕЗ СЕБЯ.
- ✓ ЧУВСТВОВАТЬ ВИНУ ЗА СВОИ ОШИБКИ.
- ✓ ПРЕДУГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ ДРУГИХ.



ЛЮК ДЕ БРАБАНДЕР
АЛАН ИНИ

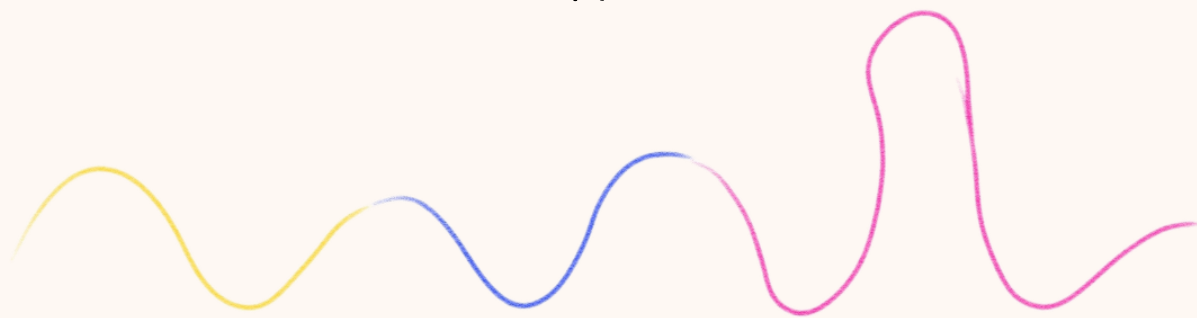
«ДУМАЙ В
ДРУГИХ
ФОРМАТАХ»

ЕСЛИ НЕ
СЕЙЧАС, ТО
КОГДА?



КАК МЫ ВИДИМ ПРОГРЕСС!

КАК МЫ ВИДИМ ПРОГРЕСС



КАК ОН ВЫГЛЯДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ

