

Лист із вправами

Я ЗМІНЮЮ СВОЇ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ В ДОВГОСТРОКОВІЙ ПЕРСПЕКТИВІ



1 Я накопичую позитивні емоції

- У короткостроковій перспективі: я зараз роблю можливі приємні речі
- У довгостроковій перспективі: я спричиняю зміни у своєму житті, щоб позитивні емоції траплялися частіше

2 Я роблю речі, які змушують мене почуватися компетентним

3 Я готуюся розібратися з ситуаціями, коли у мене можуть виникнути проблеми з моїми емоціями

4 Я дбаю про себе

- Здоров'я
- Дієта
- Сон
- Уникайте залежностей
- Вправи

5 Я накопичую позитивні емоції в довгостроковій перспективі (див. ресурс "Я ЗМЕНШУЮ СВІЙ СТРЕС ЧЕРЕЗ ДІЯЛЬНІСТЬ")

