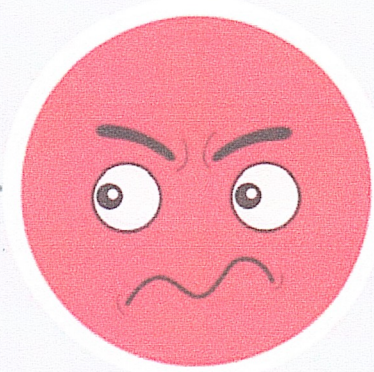


КАК ТЫ СЕБЯ

ЧУВСТВУЕШЬ?

СТОП



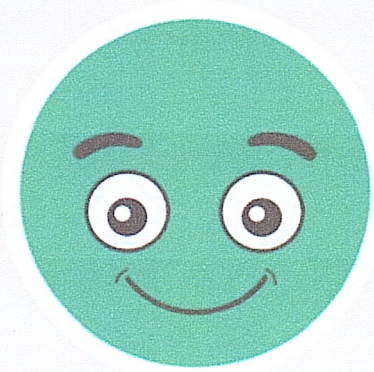
Сделай паузу и глубоко вдохни. Почувствуй и назови свои эмоции.

ПОДУМАЙ



Почему ты себя так чувствуешь? В чём твоя проблема и как её можно решить?

ДЕЙСТВУЙ



Всё в порядке! Наслаждайся своими чувствами и делись ими с другими.