

Які три речі ти міг би (могла б) сказати собі, коли зазнаєш невдачі або помиляєшся?

1

.....

2

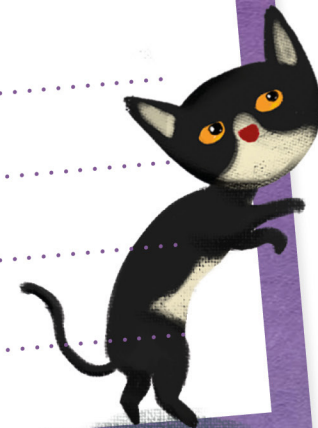
.....

3

.....

Чи відчуваєш краще від таких слів?
Чи допомагають вони досягти мети?

.....
.....
.....
.....



Тепер перелічи три обнадійливі речі, які можна сказати собі наступного разу, коли це станеться:

1

.....

2

.....

3

.....

