

daily emotional self-check

1. Что вы делаете, чтобы казаться «хорошей»?
2. Окружает ли вас сейчас порядок?
3. Как часто вы раздражаетесь и на что?
4. Вы даете непрошенные советы?
5. Как часто вы соглашаетесь из чувства долга/вины?
6. Какие эмоции вызывают люди, которых вы читаете?
7. Как бы поступил сейчас любящий себя человек?
8. Расслабьте лицо и улыбнитесь себе
9. Кому вы благодарны прямо сейчас? Скажите им об этом
10. Что прямо сейчас сделает этот день лучше?