

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ?

Определите, на что вы можете повлиять
Неопределенность может вызывать ощущение, что от вас ничего не зависит. Но это не так

Все происходящее можно разделить на три группы:

- то, на что вы можете влиять
- то, что частично поддается вашему контролю
- то, что вы не можете контролировать никак

Постарайтесь сфокусироваться на тех событиях и решениях, которые относятся к первым двум группам

Уделите внимание тем вещам, которые зависят только от вас:

ЧТО Я СЕГОДНЯ НАДЕНУ?

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?

ЧЕМ Я ЗАЙМУСЬ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?

КАК Я ПОДДЕРЖУ БЛИЗКИХ?

КАКОЕ КИНО Я ПОСМОТРЮ ВЕЧЕРОМ?

ЧТО Я СДЕЛАЮ ДЛЯ СЕБЯ?

