



Сопровождение 2.0 Неделя 4

Первая неделя позади. Пришло время проверить, все ли сделано. И в очередной раз вспомнить о своих успехах.

- Дыхание квадратом
- Выполнить нейро-упражнения
- Записать 5 событий в дневник похвалы
- Фраза про медикаменты
- Дыхание животом
- Применить знания в аптеке
- Упражнения про страхи
- План на неделю-месяц

После того как все проверишь по чек-листу, можно сесть на диван и посидеть пару минут и мысленно еще раз себя похвалить. Скоро новая неделя, новые задачи и новые победы