



жизни. Важно помнить, что в жизни каждого из нас есть как позитивные, так и негативные моменты. Использование техники «Беседы с собой» поможет вам лучше понять себя, свои мысли и чувства, а также научитьсяправляться с негативными эмоциями и стрессами. Помните, что вы – это ваша самая большая ценность, и вы заслуживаете всего самого лучшего.

□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□  
□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□  
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□  
□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□  
□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□

