

Быстрая оценка

Чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции, когда мы чем-то расстроены, очень полезна «быстрая оценка». Применяется она и для выхода из ситуаций, возникающих у всех без исключения практически каждый день. Рассмотрение более серьезных проблем стоит отложить по возможности на специально отведенное для этого время.

«Быстрая оценка» направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия, и мы можем наломать дров

«Двенадцать и Двенадцать».