

# Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

КАК ДРУГИЕ ОТНОСЯТСЯ КО  
МНЕ И ТО, ЧТО ДУМАЮТ ОБО  
МНЕ

КАК ДРУГИЕ ЛЮДИ ВЕДУТ  
СЕБЯ РЯДОМ СО МНОЙ

МОЕ ПРОШЛОЕ

ЭМОЦИИ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ

ЧТО ДРУГИЕ  
ПРЕДПОЧИТАЮТ  
ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ  
ЖИЗНЬЮ

УБЕЖДЕНИЯ И ПРЕДСТА-  
ВЛЕНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

РЕЗУЛЬТАТЫ МОИХ УСИЛИЙ

# Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

МОИ ОЖИДАНИЯ

КАК Я РЕАГИРУЮ НА  
ПОВЕДЕНИЕ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ

КАК Я ГОВОРЮ САМ С СОБОЙ И  
СПРАВЛЯЮСЬ СО СТРЕССОМ

ГРАНИЦЫ МОИХ ОТНОШЕ-  
НИЙ

МОИ СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ

