

КАК ПОБЕДИТЬ ГЛУПОСТЬ

(идеализации)

- список: реальные и надуманные (решаются сами, в корзину)
- парных сравнений по важности
- 10 минут рефлексия
- корректировать цели
- сформировать в ежедневнике
- концентрация на сейчас
- не дать: захватить, испугать, озадачить