

НАЙ-ДОБРАТА САМОПОМОЩ

Когато сте в трудна ситуация и усещате необходимост от промени:

- Намерете светло, чисто, тихо и удобно място;
- Седнете на маса;
- Извадете този лист и химикалка;
- Прочетете това: **Кой мисля е най-полезният въпрос, който мога да си задам сега, в ... ч. на ... (дата)?**
- Дайте си достатъчно време да обмислите въпроса и;
- Напишете тук въпроса, който мислите е най-полезен за Вас сега:
.....
.....
.....
- Дайте си достатъчно време да обмислите отговорите на този въпрос;
- Напишете тук отговорите, които Ви хрумнат:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- Действайте според тези отговори;
- Ако е нужно, повторете същите стъпки.

**Вашите проблеми/трудности/тревоги/и т.н. могат да бъдат
успешно решени по този прост и полезен начин.
Късмет и успех !!!**