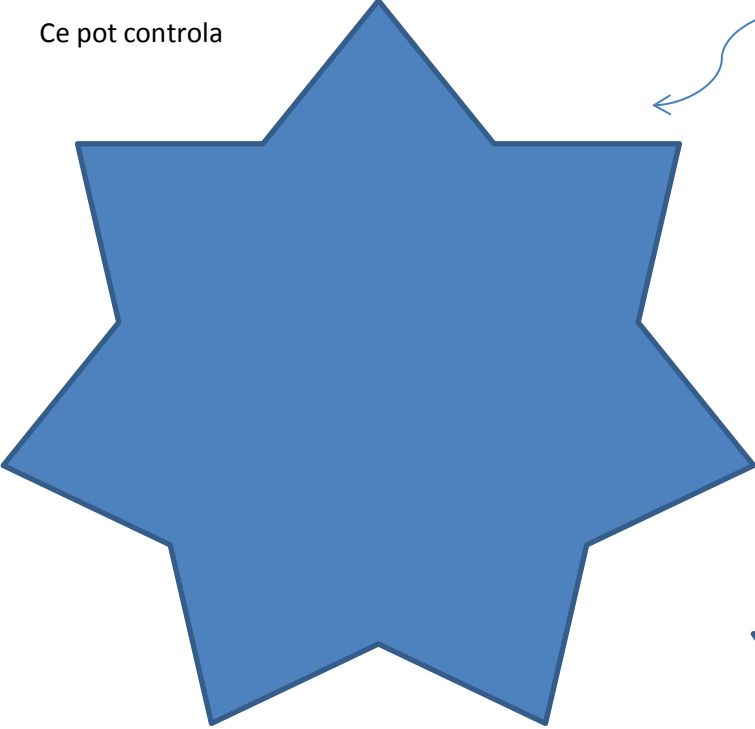


Ce pot și ce nu pot controla

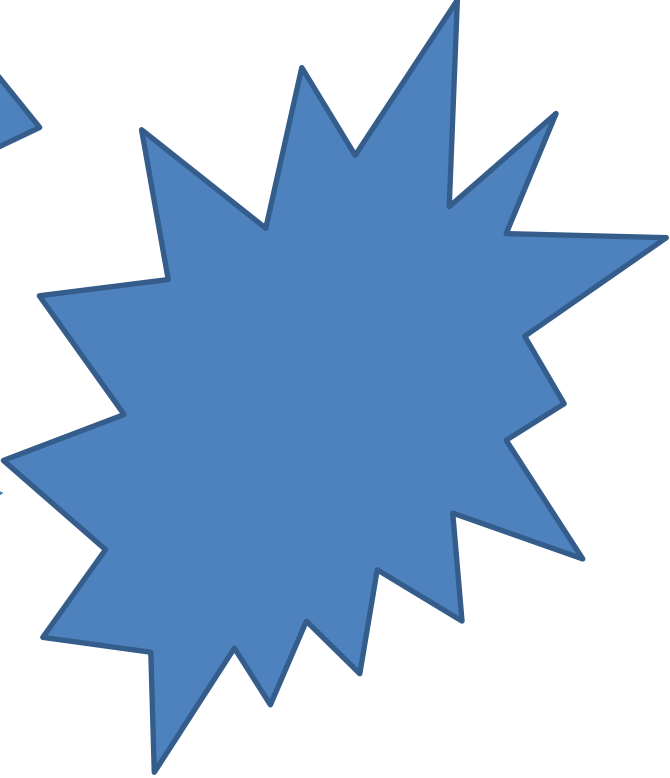
Enumeră lucrurile din viața ta care te stresează. Gândește-te apoi, pe care dintre ele le poți controla și pe care nu.

Ce pot controla



Ce poți face în legătură cu aceste lucruri pentru a reduce stresul?

Ce nu pot controla



Ce ai putea face în ceea ce privește lucrurile pe care nu le poți controla?