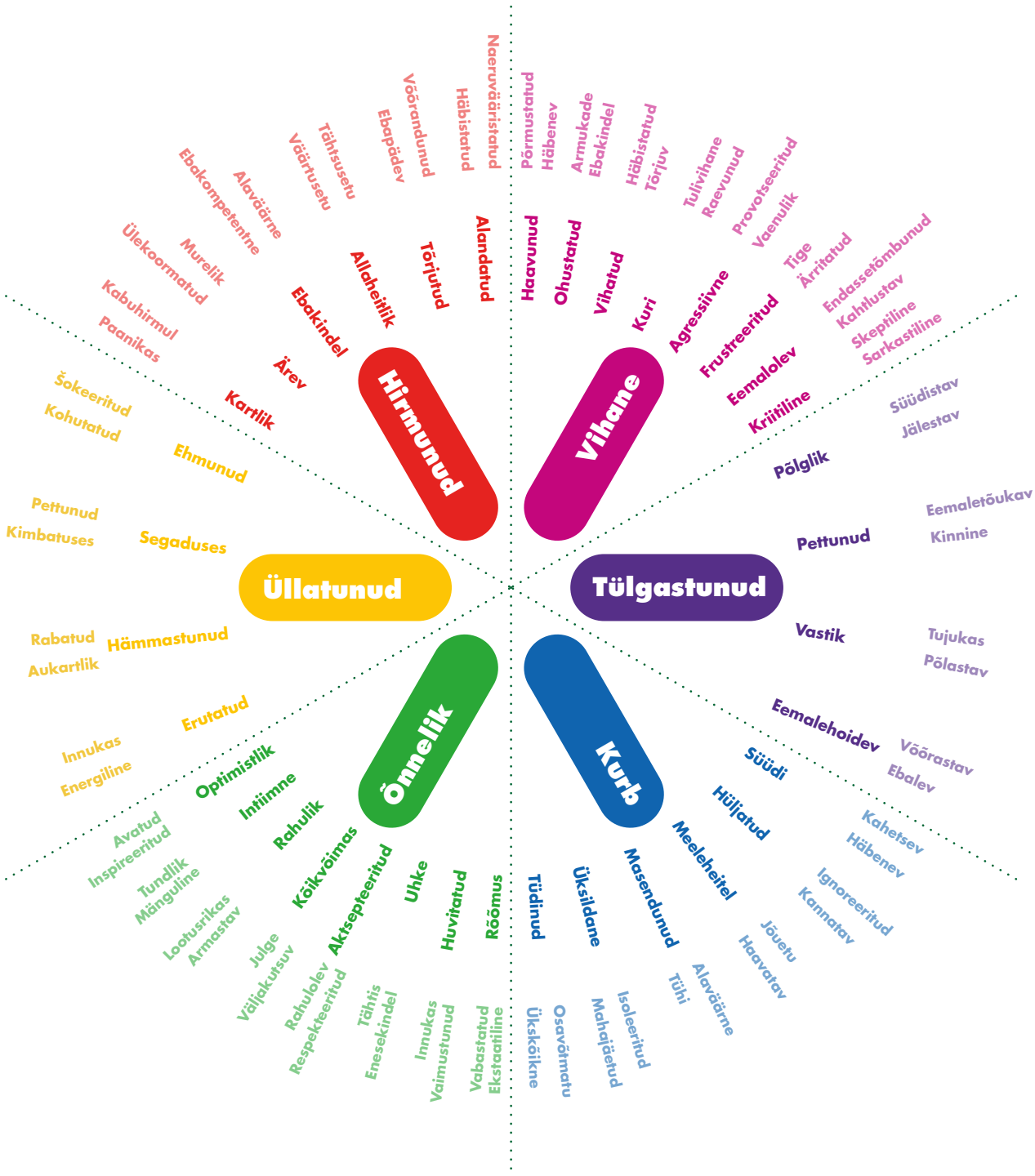
KUIDAS SA ENNAST TUNNED?

Seda küsimust on hea vahel ka iseendalt küsida. Vastamiseks tuleb leida oma tundele võimalikult täpne nimetus. Miks? Sest tunde nimetamine on esimene samm selle „taltsutamise" suunas – see vähendab tunde mõju ja nii saame tunde üle parema kontrolli.

Õige tunde leidmiseks alusta ringi keskelt ja liigu väljapoole.