# 1. PSÜHHOLOOGILISELT VASTUPIDAV MÄNGIJA

* Sellest, kui palju sa usud, et sinu hakkamasaamine on sinu kontrolli all sõltub, kas sa annad alla või lähed lõpuni välja ☺

* KONTROLLI KONTROLLITAVAT. MÕISTA, MIS ON SINU KONTROLLI ALL.

* Tegele ainult kontrollitavate probleemidega.

AUTONOOMSUS EHK KONTRITUNNE JA TÄHELEPANU FOOKUS

* SISEKÕNE
  - ÕIGE MÕTLEMINE ON TREENITAV
* TEGELE SELLEGA MIS ON SINU KONTROLLI ALL
* SUUTMINE ISEENDAGA TEGELEDA