

Знання тригерів щастя, може мати для нас таку ж саму важливість, як і знання тригерів гніву

@mombrain.therapist



Обійми



Чисті простирадла



Улюблена їжа



Улюблений запах



сонячне світло
або час на вулиці



Вчинки доброти



Тілесна активність



Улюблена музика



Гаряча кава
або чай



Переклад