

# Оцениваем внутреннее состояние

Из курса Учебника Т—Ж «Как справиться со стрессом»

День недели	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ		СБ		ВС	
	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики	до практики	после практики
1 — ужасно														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10 — лучше не бывает														

Читайте курсы от Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.

Подробнее о том, как справиться со стрессом: <https://journal.tinkoff.ru/pro/stress>

