

Таблица 3. Какими техниками овладеть людям разных темпераментов

Тип темперамента	Проблема	Техники
Холерик	Остро и ярко реагирует на стрессовую ситуацию, но и отходит быстро	Дыхательные техники, чтобы увеличивать дистанцию между воздействием и реакцией
Флегматик	Внешне спокоен, но внутри может переживать бурю разрушающих его эмоций	Учиться говорить о своих чувствах вслух
Меланхолик	Сильнее других подвержен стрессу	Бороться с иррациональными установками, учиться позитивному мышлению