Jak zachować swoją równowagę psychiczną

DBAJ O ZASOBY I ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ PSYCHICZNĄ

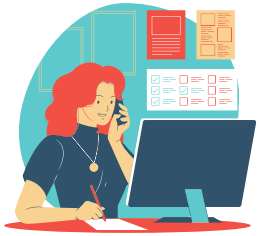
ĆWICZ

Dbaj o swoje ciało

BĄDŹ TU I TERAZ

Bądź "TU i TERAZ". Wsłuchaj się w siebie

DZIEL ZADANIA NA PARTIE



Działaj partiami, nie wszystko na raz. Nadaj priorytety

BĄDŹ ŻYCZLIWY_A WOBEC SIEBIE

Nikt nie wie jaka drogę przeszłaś/przeszedłeś. Sam_a wiesz ile coś Cię kosztowało. Bądź życzliwa dla siebie i swoich potknięć

RELAKS

Znajdź przestrzeń na własne przyjemności

DAJ SOBIE PRAWO DO PRÓBOWANIA

Uwolnij się od wyniku. Pozwól sobie na działanie, zachowanie tak jak chcesz i zobacz co się stanie. Eksperymentuj i próbuj bez przywiązania do efektu.

Anna Sowińska
www.wybieramszkole.eu