

WYKORZYSTAJ SWÓJ
PEŁEN POTENCJAŁ

PODCZAS TRUDNEJ SYTUACJI...



1. ODDYCHAJ GŁĘBOKO I SPOKOJNIE



2. SKUP SIĘ NA SWOICH DOZNANIACH
W CIELE. JAKIE EMOCJE CZUJESZ?
JAKIE MYŚLI CI TOWARZYSZĄ?
ZAUWAŻ CO JEST DOKOŁA CIEBIE



3. POSŁUCHAJ SWOICH WARTOŚCI.
JAK CHCIAŁBYŚ SIĘ ZACHOWAĆ TEJ
CHWILI?



4. ZDECYDUJ JAK ZACHOWASZ SIĘ W
DANYM MOMENCIE. JAK BY TO
WYGLĄDAŁO, GDYBYŚ POSTĄPIŁ
ZGODNIE Z TWOIMI WARTOŚCIAMI?

CZY JESTEM W STANIE POZWOLIĆ SOBIE NA NIEPRZYJEMNE EMOCJE I
WYBRAĆ TRUDNIEJSZĄ, NOWĄ DROGĘ, ZACHOWANIE PO TO, ABY CZUĆ
SATYSFAKCJE I ZACZAĆ ŻYĆ TAK JAK TEGO PRAGNĘ ?

DO DZIEŁA!