

# STOICKIE SPOSOBY NA NADMIERNE OCZEKIWANIA

- Zauważ to, co już masz oraz to, co już o sobie wiesz.
- Koncentruj się na tym, na co masz wpływ, co możesz zrobić.
- Spróbuj unikać sformułowania „powinno być”.
- Staraj się odróżniać fakty od własnych interpretacji.  
Czy to, o czym właśnie myślisz to fakt, czy opinia?
- Toleruj niepewność.
- Przygotuj się na trudne sytuacje i niepowodzenia.
- Sięgaj po negatywną wizualizację. Wyobraź sobie najgorszy scenariusz lub najniższy wynik, jaki możesz osiągnąć.
- Postaraj się zrozumieć, skąd bierze się Twoje rozczarowanie.
- Przyjmij, że zwiększanie oczekiwań nie jest równoznaczne ze zwiększeniem poczucia szczęścia, ani spełnienia.
- Przyjmij, że nie możesz zrobić ani osiągnąć wszystkiego.  
Naucz się zauważać i przyjmować swoje ograniczenia.

**[formamainimalna.com](https://formamainimalna.com)**

[kontakt@formamainimalna.com](mailto:kontakt@formamainimalna.com)  
[facebook.com/formamainimalna](https://facebook.com/formamainimalna)  
[instagram.com/forma\\_minimalna](https://instagram.com/forma_minimalna)

