

STOICKIE SPOSOBY NA WYMAGANIA ZE STRONY INNYCH

- Usłysz, co ktoś do Ciebie mówi, ale nie bierz tego za prawdę o sobie.
- W rozmowie, w której głównym tematem są stawiane wobec Ciebie wymagania, skoncentruj na faktach.
- Pamiętaj, że to, co słyszysz od innych nie musi być wyznacznikiem Twoim działań.
- Pomyśl o tym, co w danej sytuacji zależy, a co nie zależy od Ciebie.
- Nie poświęcaj zbyt wiele czasu na analizę przyczyn, z powodu których inni wyrażają wobec Ciebie swoje wymagania.
- Postaraj się docenić to, co już masz, niezależnie od własnych i cudzych wymagań odnośnie Twojej przyszłości.
- Bądź uważny/a na to, co robisz na co dzień.
- Sprawdzaj, co czujesz, szczególnie w sytuacjach wywołujących napięcie i poczucie presji.
- Zastanów się, czy potrzebujesz zmiany.
- Przygotuj się na czarny scenariusz.

formamainimalna.com

kontakt@formamainimalna.com
facebook.com/formamainimalna
instagram.com/forma_minimalna

