

STOICKIE SPOSOBY NA SAMOŚWIADOMOŚĆ

- W sytuacji, kiedy czujesz narastające emocje, daj sobie moment na zastanowienie się, co je wywołało.
- Pomyśl nad tym, jak Twoje myśli, emocje, doznania z ciała i zachowania łączą się ze sobą w poszczególnych sytuacjach.
- Zatrzymaj się na chwilę przy swoich myślach - czy przedstawiają one fakty czy opinie?
- Zadawaj sobie w różnych momentach pytania: Jak się czuję? Co chodzi mi po głowie? Czego potrzebuję?
- Wprowadź do swojej codziennej rutyny przegląd siebie.
- Przyjrzyj się temu, co motywuje Cię do podejmowania poszczególnych, nawet drobnych, działań.
- Zastanów się, co doprowadziło Cię do tego, że znajdujesz się w tym punkcie życia, w którym jesteś.
- Weź pod lupę swoje relacje z innymi.
- Przeanalizuj, co leży w granicach Twoich możliwości. Co jest od Ciebie zależne, a na co nie masz wpływu?
- Sformułuj i spisz zasady, którymi kierujesz się w życiu. Jaki jest Twój osobisty kodeks postępowania?

formaminimalna.com

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

