

STOICKIE SPOSOBY NA ODPOCZYNEK

- Zadaj sobie pytanie: dlaczego potrzebuję odpoczynku?
- Zastanów się, czego oczekujesz od odpoczynku.
- Zdecyduj, jaki rodzaj odpoczynku będzie dla Ciebie najlepszy.
- Nie trwaj z przyjemnością w lenistwie.
- Bądź rozsądna(y) w odpoczynku.
- Mimo wszystko miej coś do zrobienia.
- Odpoczywaj kontemplując.
- Stwórz w sobie miejsce na odpoczynek.
- Pracuj nad tym, by nie potrzebować odpoczynku od siebie samej/samego.
- Wyłącz komórkę i laptop/komputer.

formamainimalna.com

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

