

# STOICKIE SPOSOBY NA NATŁOK OBOWIĄZKÓW

- Postaraj się uprzedzić sytuację, w której obowiązki się kumulują.
- Pamiętaj, że to, co robisz, jest tylko w Twoich rękach.
- Postaraj się zapanować nad swoimi emocjami.
- Skoncentruj się na działaniu.
- Nie pogrążaj się w myślach, które Ci nie pomagają.
- Zwiększ swoją samoświadomość.
- Daj sobie chwilę na oddech, odpoczynek.
- Nie trać czasu na rozpraszanie się rzeczami, na które nie masz wpływu.  
Rób, co należy i co możesz w danej chwili.
- Działaj na swoją korzyść.
- Przyjmij, że sytuacja jest, jaka jest i poradzisz sobie z nią.

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

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

