

STOICKIE SPOSOBY NA BUDOWANIE DOJRZAŁOŚCI EMOCJONALNEJ

- Poznaj samego/samą siebie.
- Odróżniaj to, co jest od Ciebie niezależne od tego, co jest w Twojej mocy.
- Czyń właściwy użytek z wyobrażeń.
- Ćwicz realistyczne nastawienie.
- Weź odpowiedzialność za swoje emocje i zachowania.
- Rozwijaj stabilność emocjonalną.
- Ćwicz postawę akceptacji.
- Bądź życzliwy dla siebie i innych.

formamainimalna.com

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

