STOICKIE SPOSOBY NA DOBRY PORANEK

- Przygotuj się na przeciwności. Nie wszystko musi pójść dzisiaj po Twojej myśli - jeśli przytrafią Ci się trudności spróbuj poradzić sobie z nimi najlepiej, jak potrafisz.
- Przyjmij, że masz dokładnie tyle czasu, ile Ci potrzeba, by zrobić wszystko, co naprawdę dla Ciebie ważne w ciągu dnia.
- Staraj się robić tylko jedną rzecz na raz.
- Pamiętaj, po co dzisiaj wstałaś/eś. Miej przy sobie listę spraw, rzeczy, działań, które uznajesz za wartościowe i godne Twojej uwagi i którym chcesz dzisiaj poświęcić czas i energię.
- Pamiętaj o rozróżnieniu rzeczy na te, na które masz wpływ i na te, które są poza Twoją kontrolą.
- Przyjmij, że i tak umrzesz i... skup się na życiu.
- Nadawaj odpowiednią perspektywę - staraj się nie rozstrząsać drobnostek.

formaminimalna.com

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