

STOICKIE SPOSOBY NA BYCIE W WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWADZE

- Zadbaj o potrzeby ciała.
- Zaakceptuj, że trudności są naturalne.
- Poznaj siebie.
- Pracuj nad swoim nastawieniem.
- Dostrzegaj dobre rzeczy, także te drobne.
- Dbaj o relacje.
- Nie porównuj się i przekładaj zamiary na siły.
- Określ swoje wartości i zasady, jakimi chcesz się kierować.
- Naucz się rezygnować i odpuszczać.
- Zwróć się po pomoc do specjalisty.

formamainimalna.com

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

