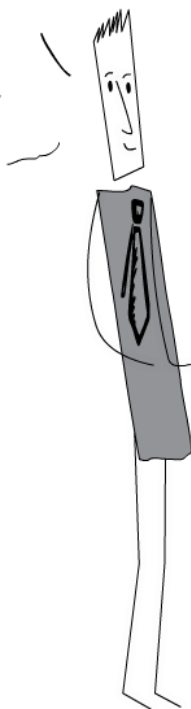


Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

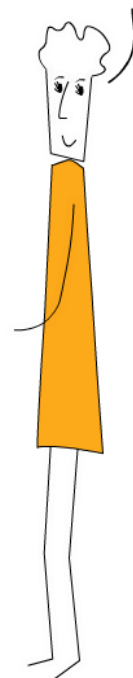
Pigułka wiedzy Wiedza w pigułce

Wiedza potrzebuje
być utrwalana

W ferworze codziennej
pracy mógłbyś i mogłabyś
o pewnych rzeczach
zapomnieć

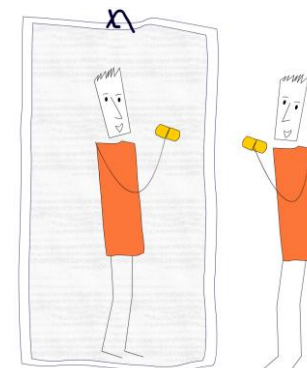


Dlatego przesyłamy
Ci pigułkę wiedzy.



Cieszysz się?

Kto kontroluje w jaki
sposób bierzesz
pigułkę?



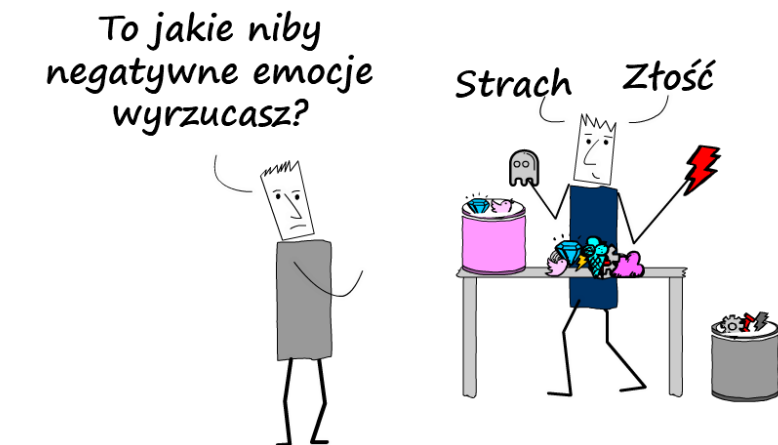


dobry trener



Jak to wyrzucasz?! (How do you throw it away?!)

No, jak coś jest negatywnego, to trzeba wyrzucić, prawda? (No, if something is negative, it has to be thrown away, right?)

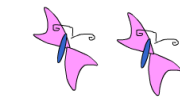




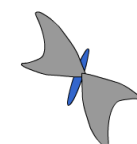
Jakich emocji przeżywamy więcej w ciągu dnia?

Pozytywnych czy trudnych ?

EP > EN



Okazuje się, że przeżywamy codziennie więcej emocji pozytywnych



Emocje pozytywne są rozproszone

Ze względu na to, że są częste, nie są tak intensywnie odczuwane



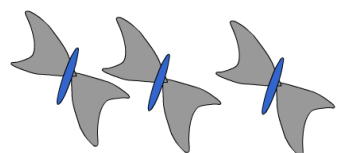
nasz mózg jest zaprojektowany na automatyczne wykrywanie zagrożeń



bardziej intensywnie,

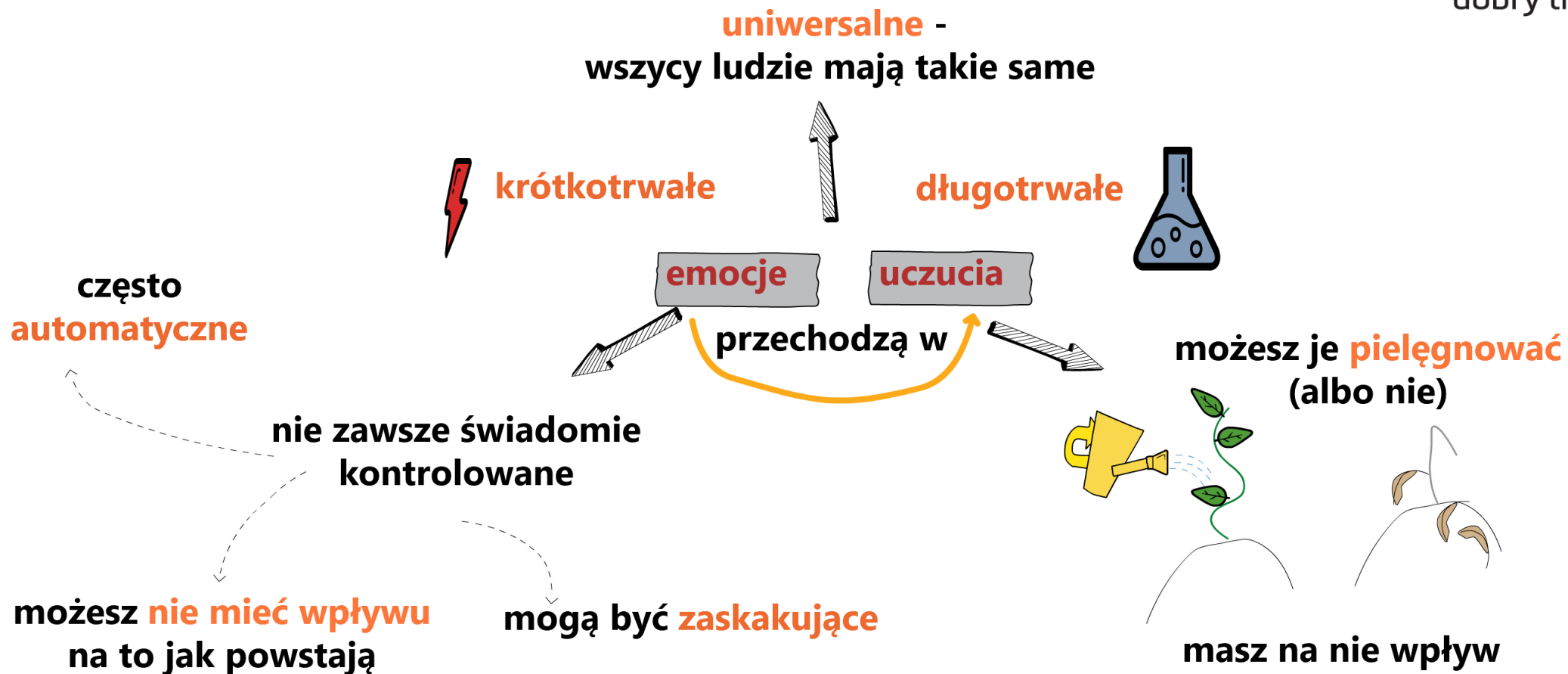
Emocje trudne przeżywamy

dlatego czasem wydaje się nam, że jest ich więcej.



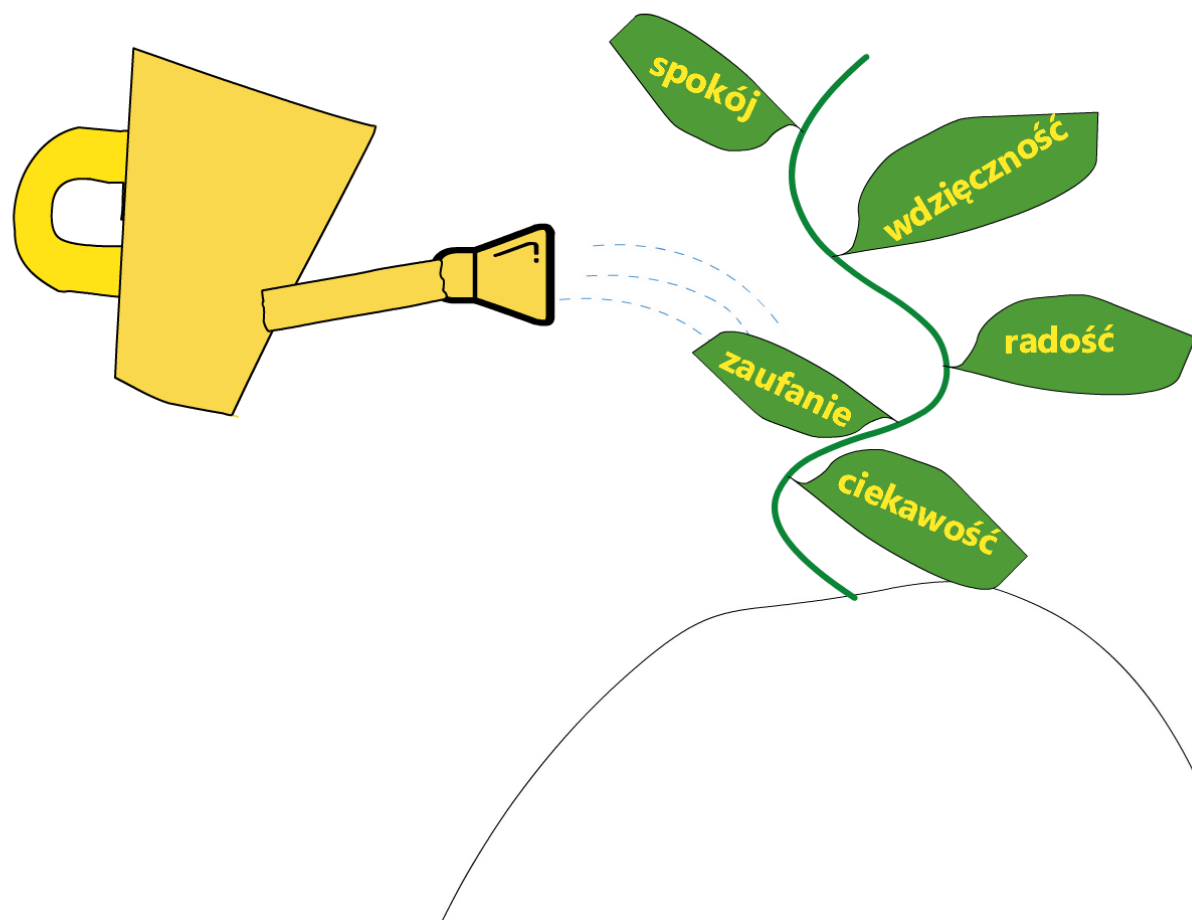
Doceniaj i wzmacniaj emocje pozytywne





**możesz wybrać jakie i jak długo
będziesz odczuwać
- pod warunkiem, że nad tym
pracujesz**

**pielęgnuj,
koncentrując swoją uwagę,
zatrzymując się i przyglądając**



**Znajduj okazje, by mieć szanse na
wspierające uczucia.**

Stwarzaj okazje - sobie i innym

A Ty?
Jakie uczucia zamierzasz
pielęgnować?



Pigułek ciąg dalszy nastąpi....

