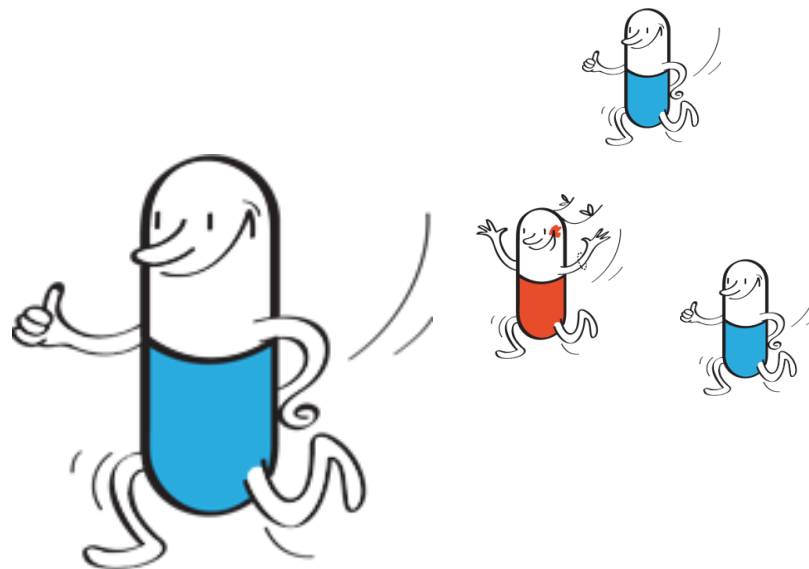


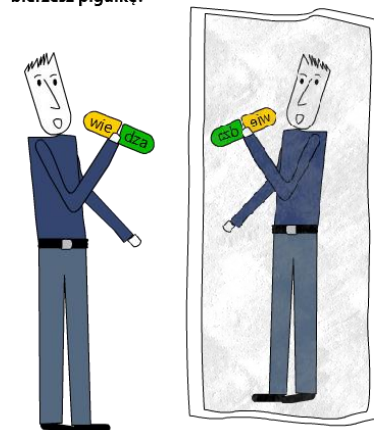
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka na stres, czyli...



**Strategie radzenia
sobie ze stresem**

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?



Strategia nie-PUW

Nie
Pzesadzam

~~Koniec świata~~ → Źle zrobione zadanie

Nie
Uogólniam

~~Zawsze~~ → Dwa razy

Nie
Wyolbrzymiam

~~Masakra~~ → Rozlana kawa



Strategia gumowego balonika



Wiele sytuacji wydaje nam się wiiiieelkie i nadęte jak dobrze napompowany balonik.

A może warto przyglądnąć im się lepiej?

A **może sam/a nadęłaś tak bardzo swoje oczekiwania** wobec tej sytuacji i jej „obowiązkowej konieczności”?

Może warto wziąć szpileczkę i nieco spuścić napięcie? 



...



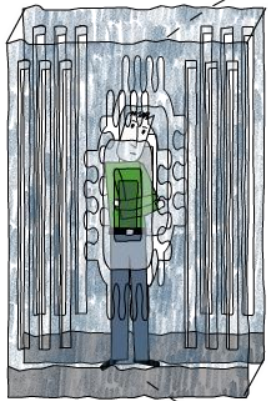
dobry trener

10-10-10 czyli czas czyni cuda...

W skali od 1 do 10, na ile poważny jest
ten problem dzisiaj?

Na 10!

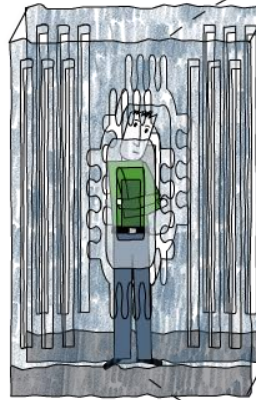
Zapraszamy Cię do wehikułu czasu



**10 dni
później**

W skali od 1 do
10, na ile
poważny jest ten
problem teraz?

Na 8



**10 miesięcy
później**

W skali od 1 do
10, na ile
poważny jest ten
problem teraz?

Jaki
problem?

Ta technika pozwala
spojrzeć z dystansu

Jakoś mi lżej, kiedy pomyślę, że
z perspektywy czasu to nie jest
aż takie ważne

Ale gdyby za 10
miesięcy nadal było
poważne na 10?

To oznaczałoby że
masz się czym
przyjmować!

Przejmuj się
ważnymi
rzeczami, a nie
wszystkim!



dobry trener

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobata?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobata?



**Pigułek ciąg
dalszy nastąpi....**

